

# Revista de l'IES Marjana

## María Teresa Solsona repasa su trayectoria profesional como docente y directora del IES Marjana



Tras veintiséis años en el IES Marjana, la directora María Teresa Solsona ha optado por dedicarse completamente a nuevos desafíos personales. En esta entrevista con la Revista, hace un repaso de su carrera docente y detalla las motivaciones que la han impulsado a asumir roles de liderazgo durante tanto tiempo. Sin duda, alumnos y profesores que han compartido su camino echarán de menos su personalidad y su sonrisa.

## L'IES acull els seus futurs alumnes

L'IES Marjana programà una sèrie d'activitats per a donar a conèixer l'institut a l'alumnat de sisè de Primària dels col·legis públics de la localitat.

La jornada d'acolliment tingué com a objectiu principal rebre a l'alumnat de nova incorporació així com donar informació



del més rellevant per a la nova etapa que inicien. Es tracta de facilitar la transició del col·legi a l'institut.



El govern valencià va anunciar en maig la **prohibició de l'ús de dispositius mòbils** en tots els centres docents no universitaris sostinguts amb fons públics.

La nova norma ha sigut acollida amb disparitat d'opinions per la comunitat educativa de l'IES.

## Coordinació

Nacho Alejos

## Diseny i maquetació

Samanta Quintana, Daniela Johnson, Roberto Latorre, Silvia Luna, David Ortiz, Vega Ayllón, Uxue Bernat, Emma Campos, Héctor Torres, Mateo Navarro, Naira Pérez, Jimena Sales i Andrea Navarro.

## Redacció

Daniela Johnson, Roberto Latorre, Silvia Luna, David Ortiz, Vega Ayllón, Uxue Bernat, Emma Campos, Samanta Quintana, Aitana Raga, Héctor Torres, Mateo Navarro, Naira Pérez, Jimena Sales i Andrea Navarro.

## Correcció

Nacho Alejos

# Índex

Prohibició de l'ús del mòbil	Pàg 4
Beneficis sense límits de l'esport	Pàg 6
Esquí a Valdelinares	Pàg 7
L'alumnat de Primària visita l'IES	Pàg 8
La nostra aportació a la Challenge Moon	Pàg 9
Jornada fallera a l'IES Marjana	Pàg 10
Èxit del Dia de l'Esport	Pàg 11
Entrevista a Ahmed Khodja Bouziane	Pàg 12
Una entrevista per acomiadar a Teresa Solsona	Pàg 13
Menjar saludable	Pàg 15
Vega Ayllón, una alumna amb moltes coses a dir	Pàg 16
Fentanil, la droga zombi	Pàg 17
Els nostres videojocs preferits	Pàg 18



## La prohibició de l'ús del mòbil a les aules de la Comunitat Valenciana

La Generalitat Valenciana ha promulgat una nova normativa que arreplega la **prohibició de l'ús de dispositius mòbils en tots els centres educatius no universitaris**.

Esta normativa s'aplica a tota la jornada lectiva, ja siga a les aules, al pati o en les activitats extraescolars. Els docents tenen ara més suport legal a l'hora de decomissar un mòbil o qualsevol altre dispositiu electrònic, posar un part i retornar el dispositiu únicament si els pares o tutors legals acudixen a l'institut per a reclamar-lo.

La prohibició, que ja s'aplicava en la majoria de les comunitats autònomes, ve avalada per les preocupants dades de l'increment de l'assetjament electrònic en els centres i també per les de l'abús del telèfon més enllà del que es considera saludable segons l'OMS en edats primerenques.

El mòbil (i altres dispositius electrònics) es podran seguir utilitzant per activitats didàctiques i formatives sota la supervisió del professorat en moments concrets.

## Alumnat i professorat reben la normativa sobre els dispositius electrònics amb diferents opinions



La Revista de l'IES Marjana ha consultat diferents opinions tant de professors com d'alumnes al voltant de les raons per les quals consideren que s'ha prohibit l'ús del mòbil. També els hem qüestionat sobre si consideren que aquesta prohibició és necessària i si resultarà beneficiosa o no.

La majoria dels professors consultats estan d'acord en el fet que l'ús que es fa del mòbil no és adequat per part d'una part de l'alumnat, ja que - assenyalen- estan creixent l'assetjament escolar i l'abús del telèfon, la qual cosa- consideren- "pot tindre efectes molt perjudicials en algunes persones". Un altre argument esgrimit és que el mòbil pot afectar a la dinàmica de les classes i que genera problemes de concentració en molts alumnes. D'altra banda, la majoria dels alumnes consultats opinen que la norma és injusta i innecessària, sobretot pel que afecta al ús en el pati, ja que- diuen- "paguem tots per uns pocs"..

Altres professors consultats consideren que la norma serà efectiva en funció del compromís de tota la comunitat educativa en la seua aplicació i en el mètode que cada centre establisca tant per a la retirada com per la custòdia dels dispositius.

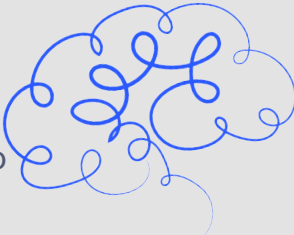


# Cuidando nuestra salud mental

La salud mental es un asunto que debería interesar a todas las personas que conformamos la sociedad actual. Es necesario saber cuál es nuestra situación particular en cada momento. Los expertos señalan que hay etapas de la vida que resultan más confusas, y que son periodos complicados, llenos de emociones contradictorias. Por eso es tan importante prestar atención a las emociones en cada situación y momento vital.

## Pedir ayuda

También es importante destacar que pedir ayuda no significa ser débil.



No hay nada de incorrecto en demandar los servicios de un profesional de la salud mental, porque a veces se tiene una idea equivocada sobre la terapia, pero, de hecho, es una herramienta que puede favorecer a muchas personas.

Durante la terapia se puede aprender acerca de los problemas, aunque a veces es difícil detectar la gravedad de los mismos.

El hecho de explicar los pensamientos hace que se vean con perspectiva y se sea más propenso a pensar en soluciones optimistas.



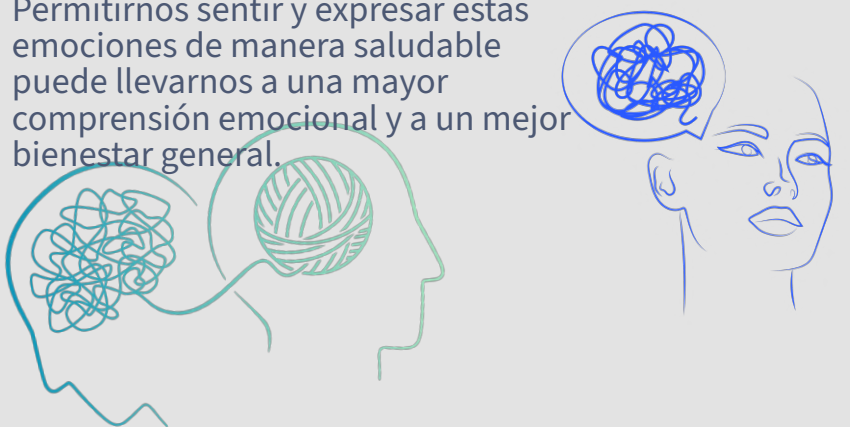
## Normalizar el hecho de sentir emociones negativas

A veces nos podemos sentir abrumados por ciertos temas: el estrés de una rutina constante, las relaciones personales (que es algo que a la mayoría de los jóvenes les preocupa). En la Revista del IES Marjana pensamos que hay que ser más consciente y normalizar el hecho de sentir emociones negativas. En la actual sociedad estas emociones negativas se entienden como "algo malo" y podemos darles el mismo valor, como si fueran malas. Esto se conoce como "validación emocional", que consiste en tener un diálogo interno con nosotros mismos que ha de ser, sobre todo, compasivo.

Este mecanismo nos puede permitir aceptar nuestras emociones, sentimientos y pensamientos, sin juzgar lo que sentimos y por ello, no culparnos, sin hacernos dudar de nuestro valor.

Ignorar o suprimir las emociones negativas puede llevar a problemas de salud mental, como la depresión o la ansiedad.

Permitirnos sentir y expresar estas emociones de manera saludable puede llevarnos a una mayor comprensión emocional y a un mejor bienestar general.



## L'esport: beneficis sense límit

### Una activitat per a cada necessitat

A l'hora de començar amb un esport el primer que s'ha de tindre en compte és l'edat. Això no significa que no pugues practicar el mateix esport amb 25 anys que amb 60, però és millor triar un que s'ajuste a les teues necessitats físiques per a poder evitar lesions i no posar en risc la teua salut. Per això és recomanen diferents esports a diverses edats. De 5 a 17 anys són bons els esports d'equip, ja que ajuden a integrar-se i a formar relacions. S'hauria de dedicar 60 minuts diaris fent esport aeròbic (córrer, natació...). De 18 a 64 anys: és recomanable fer activitat aeròbica i també intensa entre 30 i 45 minuts diaris. Els majors de 65 anys han de fer el mateix temps que els de 18 a 64, però han d'enfocar-se en enfortir els músculs i l'equilibri.

### L'impacte en la nostra salut

Està comprovat científicament que el cos humà està fet per al moviment i l'activitat, per a la producció i el consum de l'energia que permet el desenvolupament de diferents funcions del cos. L'activitat física ajuda a combatre factors de risc, com l'excés de pes i el sedentarisme i alhora causa molts factors positius sobre l'organisme. Els beneficis que ens causen es poden dividir en tres blocs: físics; l'esport ens enfortix el sistema immune, millora la condició respiratòria i augmenta la força i la resistència; psicològics, ja que reduïx l'estrés, fa guanyar autoestima i minimitza els símptomes de depressió i l'insomni; i socials, perquè facilita les relacions i la integració, especialment dels xiquets.



**L'esport és qualsevol activitat física que suposa entrenament i subjecció a unes normes i que és exercida de manera competitiva o d'oci.**

### El pàdel, un esport molt de moda

Un dels esports que estan molt de moda ara mateix és el pàdel. Aquesta activitat ajuda molt amb la salut cardiovascular, augmenta el metabolisme basal i la densitat òssia. Per a poder jugar necessites la coordinació, agilitat mental i el control de moviments.

A part d'ajudar físicament, també ho fa psicològicament, ja que facilita la integració i el treball en equip.





## El alumnado de ESO y FP disfrutó de la salida a Valdelinares



Los días 28 y 29 de febrero alumnos y alumnas de todos los cursos de la ESO y de FP realizaron una **excursión a la estación de esquí de Valdelinares**, acompañados por el profesorado del departamento de Educación Física. Como cuenta Silvia Luna, una de las alumnas participantes, la actividad mereció la pena: "La salida fue a las ocho de la mañana, paramos sobre las diez a almorzar y continuamos hasta que llegamos a las pistas a las once y media, recogimos el material necesario para realizar las clases y a las dos nos fuimos a comer. Después tuvimos tiempo libre antes de volver a Chiva. Nos lo pasamos muy bien. La mayoría de la gente, sin duda, volvería a participar en una jornada deportiva de estas características a la que se puede asistir incluso si no has esquiado nunca".

## Exposición del Día de la Mujer



El pasado 8 de marzo se celebró en el IES el **Día de la Mujer**. La principal actividad de la efeméride fue la exposición con trabajos del alumnado sobre diferentes mujeres importantes en la historia.

## Ganadores del concurso de carteles



Con motivo de la celebración del Día de la Mujer también se realizó un **concurso de carteles** en la asignatura de Plástica en 3º de la ESO. Los tres primeros clasificados fueron **Claudia Cervera, Gonzalo Cocinero y Claudia Huercio**.



## L'IES Marjana acull l'alumnat de 6é de Primària dels centres de Xiva



L'IES Marjana programà una sèrie d'activitats a finals del mes d'abril i principis de maig per a donar a conèixer l'institut a l'alumnat de sisé de Primària dels col·legis públics de la localitat. **La jornada d'acolliment tingué com a objectiu principal rebre a l'alumnat de nova incorporació, així com donar informació del més rellevant per a la nova etapa que inicien.** Este moment és d'especial importància en les seues vides, i per això s'organitzen activitats per a ajudar-los a resoldre dubtes, superar pors i enfrontar reptes. Els alumnes de 6é de Primària dels col·legis Doctor Corachán, La Murta i Martínez Culla van visitar el centre i van realitzar diferents tallers amb la finalitat de conèixer les instal·lacions i el funcionament de l'institut. Pràctiques a l'aula d'informàtica, tallers de l'assignatura de Francés a la biblioteca, tallers de Matemàtiques, pràctiques de Ciències Naturals al laboratori, exposicions de Plàstica i pràctiques de Ràdio per a conèixer aquesta optativa, foren les principals activitats programades.

D'altra banda, **cal assenyalar que aquestes pràctiques de ràdio compten amb la participació directa de l'alumnat de primer d'ESO de l'institut.** Tots els grups de l'IES prepararen preguntes que més tard formularien als seus futurs companys i companyes. D'aquesta forma, no solament apropen els continguts d'una assignatura -que a més s'imparteix en valencià-, sinó que s'afavoreixen les relacions, ja que són els seus futurs companys els que ajuden als nouvinguts a plantejar totes les qüestions que vulguen i a resoldre dubtes.



La professora Sílvia García acompanyada d'alumnat de primer d'ESO de l'institut durant una de les entrevistes que es feren als futurs estudiants del centre. L'activitat va servir per a donar a conèixer l'optativa però fonamentalment per a solucionar dubtes i facilitar la transició.





## Presentación del libro *Los herederos del mundo* dentro del Plan de Fomento de la Lectura



El pasado día 30 de mayo tuvo lugar la presentación del libro *Los herederos del mundo*, de Xavier Martínez Ballester, un relato ambientado en una ciudad de un mundo distópico apocalíptico.

Durante la actividad, enmarcada en el Plan de Fomento de la Lectura del centro, profesores y alumnos

tuvieron la oportunidad de charlar con el autor de la novela. Posteriormente, los alumnos de las asignaturas optativas de Radio y Revista entrevistaron al autor.

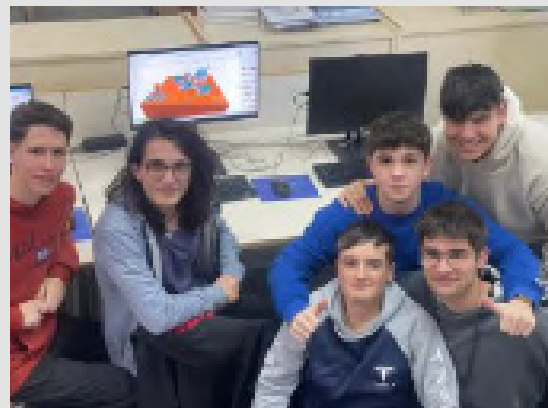
Además, el alumnado de 3º de la ESO participó en un coloquio sobre la novela.

*Los herederos del mundo* es según el autor: "Una obra futurista en la que, tras la pérdida total de transmisión de información entre generaciones, la naturaleza ha recuperado el control del planeta y ha desaparecido casi cualquier recuerdo de civilización humana".

Uno de los aspectos más llamativos de la novela es que, tal y como explica el escritor: «Se trata de una novela que intenta algo nuevo, pues aún las características típicas de una obra de ciencia ficción apocalíptica con un relato sobre el comportamiento de las personas supervivientes organizadas a través de ejércitos militares con armamento propio de la época del imperio romano, es decir, una mezcla explosiva».

La novela es la primera entrega, centrada en el personaje de Aruís, de una saga del escritor, profesor e ingeniero Xavier Martínez Ballester.

## Un campamento lunar para la "Challenge Moon"



El alumnado de 2 de Bachillerato, dentro de la materia de Tecnología e Ingeniería II, ha participado en la "Challenge Moon Camp 2023-2024". Se trata de una iniciativa de la Agencia Espacial Europea y la Fundación Airbus, que desafía a estudiantes de toda Europa a construir y diseñar un campamento en el sistema solar. Es un concurso europeo en el que, primero, se compite a nivel nacional. Después, los equipos seleccionados de cada país pasarán a la final europea. Los seis jóvenes de nuestro centro compiten con el diseño y creación de un campamento lunar.

## Nuevas actividades del huerto escolar

La actividad en el huerto escolar se realiza durante todo el año. Una de las últimas actividades ha sido la llevada a cabo por el alumnado de 1º de la ESO, que ha preparado el huerto y ha plantado tomates y cebollas para recolectarlas y poder utilizarlas en el Proyecto Interdisciplinar de Cocina.



## Creatius tallers, globotades, la representació d'una "cremà" i música en la jornada fallera de l'IES



En la jornada fallera de 2024 l'alumnat de l'IES Marjana va realitzar una infinitat de creatius tallers per a passar-ho bé aprenent. Professores i professors de diferents departaments van fer les seues propostes, la majoria d'elles relacionades amb les festes falleres. Així, per exemple, el departament de Valencià va proposar fer una globotada, que és una "mascletà" de globus. Una altra proposta va ser la possibilitat de fer-se fotos amb un cromà, una tècnica audiovisual que consistix en la substitució d'una font del mateix color (normalment algun dels colors primaris, en especial verd i blau) per imatges o vídeos, aconseguint d'aquesta forma una composició fantàstica.



En acabar els tallers es van dur a terme dos activitats més: la primera, va ser la "cremà" virtual d'una falla. En realitat l'activitat consistia en una actuació en la qual van participar alumnes de molts cursos i alguns professors. En aquesta "performance" se simulava amb balls i una assajada coreografia com actuen les flames durant la cremada del monument faller. Una altra proposta fou la realització d'una altra "mascletà", però amb botelles que actuaven com a instruments de percussió que simulaven ser els petards. L'activitat va ser dirigida pels professors de música. Entrepans de truita de creïlla per als participants, tallers de mocadors fallers decoratius i moltes propostes més animaren la jornada. L'alumnat ens ha comentat que el dia va ser entretingut i que s'hauria de repetir en més ocasions. Altres alumnes s'atreviren a proposar per al curs vinent la realització d'un taller de xurros amb xocolata, "o millor inclús bunyols".

Algunes fotografies del dia reflectixen la diversitat d'activitats que es van dur a terme: tallers de mocadors fallers, sessions amb cromà o pantalla verda, que van ser molt populars. També es van realitzar la globotada, la "mascletà" de botelles i la representació de la "cremà" de la falla.





## Gran participació en la ben organitzada jornada esportiva de l'IES Marjana



El 27 de març es va celebrar la jornada esportiva a l'IES Marjana, amb la participació dels alumnes inscrits. Aquells que no desitjaven participar assistiren normalment a classe. Es van oferir diverses activitats: futbol, cemenyteri, bàdminton, colpbol i bàsquet. A les 8 del matí, els estudiants de batxillerat iniciaren els preparatius. De 8.55 a 10,45 va tindre lloc el primer torn per a 1r i 2n de l'ESO, mentre que els altres cursos assistien a classe. A les 10.45 es va oferir un desdjuní saludable per a tots els participants, i d'11:10 a 13.00 es va realitzar el segon torn per a 3r i 4t de l'ESO.

L'esdeveniment es va distingir per la seua excel·lent organització i per promoure la inclusió i l'activitat física. És essencial que iniciatives com aquesta proporcionen alternatives per a tots els estudiants, tant per als interessats en participar com per als que opten per no fer-ho.



En les imatges es poden observar les diverses activitats esportives organitzades pel professorat d'Educació Física, que inclouen: bàdminton, cemenyteri, futbol, bàsquet i colpbol.



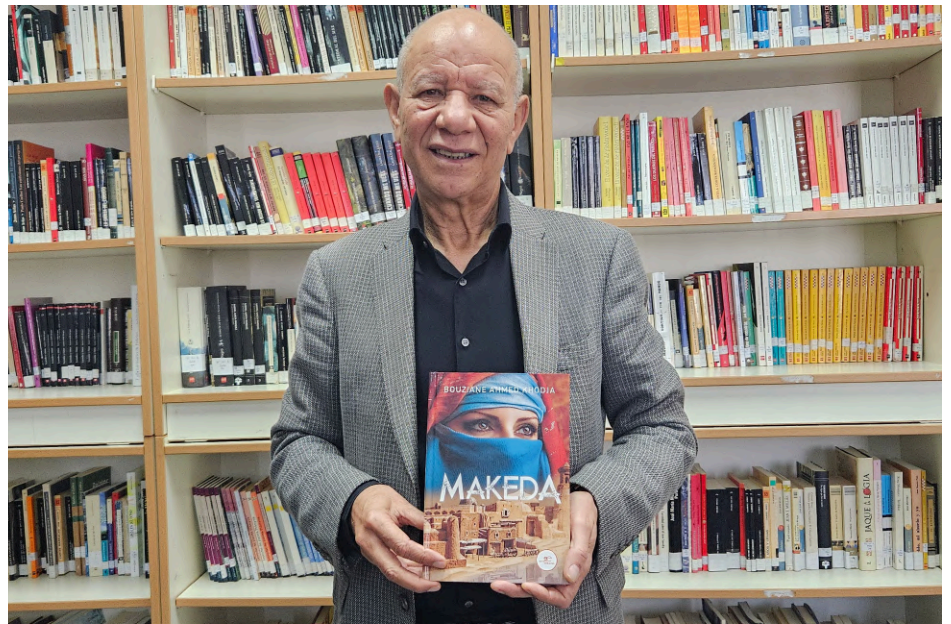
# Ahmed Khodja Bouziane: "Con esta obra doy voz a las mujeres que no pudieron contar su historia"

## ¿De qué temas tabú habla tu libro?

Makeda es mi primera obra escrita. En ella pretendo dar voz a las mujeres y tratar temas complicados, como la "purificación" en la mujer. Mezclo un poco la dura realidad con una historia de ficción. Quería empezar este relato con la palabra "grito", para poder alzar la voz por las mujeres que no pudieron hacerlo. Pretendo concienciar a la gente de las cosas que suceden en la sociedad actual. Los temas tabú a los que he hecho referencia son las tradiciones arraigadas que algunas tribus tienen. Cabe señalar que para ellos son una obligación, ya que creen que se está modificando a la mujer, sacando demonios y purificándola. Estas prácticas vienen de siglos anteriores de malas creencias. Es importante explicar que estos actos atroces suelen ser ejercidos con las niñas. Ellas no son capaces de darse cuenta del daño que están sufriendo y muchas lo aceptan por inercia, porque si no lo hacen son consideradas putas, sucias. De esta forma, las niñas se ven en la obligación de aceptar tales atrocidades.

## ¿A qué se debe el título?

El nombre del libro, **Makeda**, significa reina o gran mujer y lo que representa es el nombre conocido hasta el día de hoy de la reina de Saba, un personaje entre la historia y la leyenda. En cualquier caso, se trata de una mujer importante que marcó una época y que todavía hoy en día conocemos.



El autor, **Ahmed Khodja Bouziane**, durante el encuentro que mantuvo con los alumnos y las alumnas de segundo de bachillerato. Posteriormente, contestó a la entrevista que le habían preparado.

## ¿Qué fue lo más difícil de tu proceso creativo al escribir el libro?

Resulta complicado transmitir emociones. Por otro lado, al querer escribir el libro desde una perspectiva femenina -creo que las mujeres tienen más sensibilidad- me resultó complicado situarme en la historia desde una perspectiva femenina, La producción lingüística, por ejemplo, me resultó difícil. También el debate psicológico de contar una historia de emociones de estos personajes.

## ¿Por qué crees que sigue habiendo odio y desprecio hacia las mujeres?

En primer lugar, porque las mujeres tradicionalmente han hecho el trabajo pesado. Los hombres se han sentido menos que ellas y han decidido menospreciarlas. Por otro lado, muchas religiones les otorgan un papel secundario. Existe misoginia y además cada día aumenta: con cada acto de menosprecio, con el papel que se les otorga en las canciones o en las películas y series actuales. Estamos todavía lejos de solucionar este problema.



# M<sup>a</sup> Teresa Solsona: "Me llena poder ayudar a todo el alumnado"

## ¿Cómo ha sido tu trayectoria como docente?

Cuando finalicé mis estudios universitarios tuve que decidir a qué quería dedicarme y emplear mis conocimientos. En un primer momento, no barajaba la profesión de docente, pero, quizá porque mi padre era profesor de química o por otras razones que no sé argumentar, tomé la decisión de dedicarme a la enseñanza. Desde el primer momento me gustó, me sentía cómoda y aprendía cada día que entraba en el aula. Ha resultado un trabajo muy enriquecedor con el que he crecido tanto a nivel profesional como personal.

## ¿Estuviste en más centros?

La verdad es que me he movido tan solo en dos centros de secundaria. El IES Les Alfábegues de Bétera fue mi destino inicial cuando aprobé la oposición y esperaba el destino definitivo. Después de siete años esperando mi plaza en propiedad, llegué a Chiva y no he vuelto a concursar. Aquí me he sentido siempre muy a gusto.

## ¿Cuántos años llevas trabajado en el IES Marjana?

En Chiva estoy desde septiembre de 1998, es decir, veintiséis cursos.



La directora del IES Marjana, María Teresa Solsona, en un momento de la entrevista.

## ¿Cuántos cargos has desempeñado?

Desde los primeros años compatibilicé el trabajo en el aula con el desempeño de funciones de gestión:

Jefaturas de Departamento, Vicedirección, Jefatura de Estudios y, finalmente, Dirección. Estas funciones han contribuido a que ese enriquecimiento profesional y personal haya sido muy completo y me permita tener una visión global de las necesidades del sistema educativo.

## ¿Qué es lo que más te gusta de ser directora?

Creo que no hay una cosa exclusiva que me guste.

Es el conjunto de todas las funciones que desempeño. Si debo concretar alguna situación o acción concreta, intentaré resumirlo en dos puntos fundamentales.

Me llena poder ayudar desde la sombra a todo el alumnado y, aunque mi labor está fundamentalmente en los despachos, me hace muy, muy feliz, su sonrisa cuando me los cruzo por los pasillos.

También el poder organizar, planificar y poner en marcha estructuras de funcionamiento y proyectos que mejoren la calidad de nuestro centro me aporta cada día ilusión en el futuro.

*Continúa en la página siguiente*





*Viene de la página anterior*

## **¿Estás satisfecha con tu labor o te ha faltado alguna cosa por llevar a cabo?**

Se puede contestar con un sí rotundo. Creo que todos los proyectos que he puesto sobre la mesa se han podido llevar a cabo. Desde cuestiones de desarrollo normativo a cuestiones organizativas, pasando por la puesta en marcha de programas que amplíen la oferta formativa del alumnado y el desarrollo de inversiones que han permitido que el centro pueda atender a todas las acciones programadas.

## **¿Qué te llevó a ser directora?**

Como rápida respuesta podría decir que me llevó a la Dirección el nombramiento directo de la inspección cuando la anterior funcionaria que ostentaba el cargo se jubiló.

Sin embargo, no fue una decisión que cayó del cielo sin más. Ya he comentado toda la experiencia previa que tuve en los cargos desempeñados y mi afán por aportar un trabajo que contribuyera a la gestión del proyecto educativo de este centro. Todo esto me posicionaba en un lugar adecuado para ese nombramiento. Tras un curso en esta situación, por propia voluntad presenté proyecto para continuar en el cargo.

## **¿Cómo compararías las diferencias entre ser únicamente docente y desempeñar el cargo de directora?**

En nuestra profesión lo más bonito es el contacto directo con el alumnado y poder aportarles conocimientos y contribuir a su desarrollo personal.

Sin embargo, el desempeñar el puesto de Dirección te permite tener una visión global de todo lo que es necesario para dar lo mejor .



al alumnado. Es un sinfín de decisiones importantísimas que sobrepasan el aula y que sin ellas el centro no podría funcionar y la formación de nuestros chicos y chicas no sería completa. La Dirección te permite observar y actuar. En el desempeño de otros puestos, además del de docente, es donde puedes desarrollar completamente tu profesión.

## **¿Por qué has tomado la decisión de jubilarte antes de tiempo?**

Bueno, quiero jubilarme a los sesenta años, puesto que la Administración nos lo permite y cumplo todos los requisitos que se exigen.

Hay dos motivos, uno personal y otro profesional. Del personal simplemente indicaré que es muy ilusionante. Respecto del profesional, considero que no puedo aportar mucho más de lo que ya he dado y, la verdad, no me considero capaz de hacer frente a más cambios legislativos. Ni me acuerdo la cantidad de leyes educativas que he tenido que contribuir a desarrollar y poner en práctica.

## **¿Recuerdas alguna anécdota o algo que te haya ocurrido como directora?**

No sé si se podría denominar anécdota, pero sí es una vivencia muy reseñable de mi dirección. Empecé con el cargo de directora el verano de 2020 (digo verano porque en estos cargos en esta época se desarrolla un gran trabajo organizativo).

Si os fijáis en el año os acordaréis de que era plena pandemia. Analizar, valorar, sopesar, estudiar y organizar para poder poner en marcha el instituto con atención diaria a todo el alumnado cumpliendo con las estrictas normas de contingencia fue una labor titánica que, con la ayuda de todos y todas, incluido el alumnado, conseguimos que saliera bien y que el centro funcionara con total normalidad siempre con los condicionantes de la contingencia.



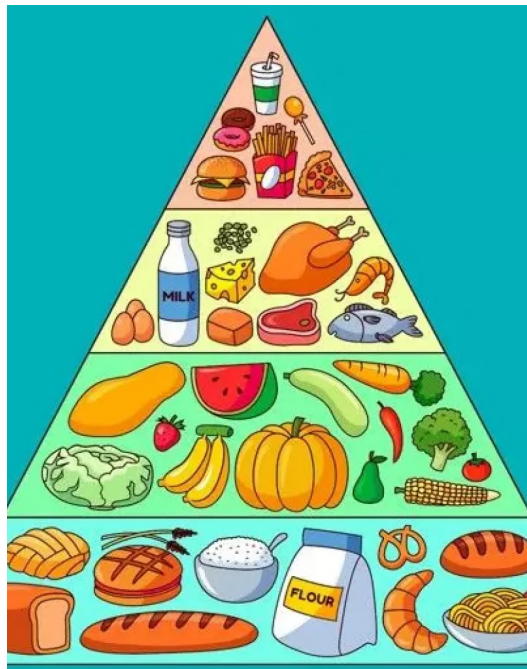


# REPORTAJE



La alimentación es una acción voluntaria, ya que cada individuo decide qué tipo y cantidad de comida consumir. Además, es un acto periódico o intermitente, pues se realiza de tres a cinco o seis veces al día, dependiendo de las costumbres y necesidades fisiológicas.

## COMIDA SALUDABLE



Una nutrición adecuada es fundamental para fomentar y preservar una buena salud durante toda la vida. Una dieta pobre es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Adoptar un patrón de alimentación saludable promueve un estado nutricional ideal y mejora la calidad de vida. La desnutrición es causante de cerca de un tercio de todas las defunciones infantiles. Además, el aumento global de casos de sobrepeso y obesidad se asocia con un incremento de estas afecciones. Para su mejor entendimiento, los alimentos se dividen en varias categorías basadas en su valor nutricional.

### HIDRATOS DE CARBONO

Así, los hidratos de carbono suministran energía, mantienen las proteínas, impiden la generación de cuerpos cetónicos y son elementos cruciales del tejido conectivo y nervioso. Son indispensables en nuestra alimentación.



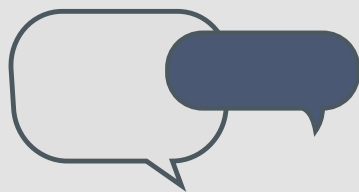
### PROTEÍNAS

Las proteínas son moléculas grandes y complejas que desempeñan múltiples funciones vitales en el organismo.

### LÍPIDOS

Los lípidos o grasas, a diferencia de otros grupos de biomoléculas, forman un conjunto sumamente variado en cuanto a composición y estructura química. Su función principal es servir como depósito de energía.





# Vega Ayllón: "Los estudiantes tenemos muchas cosas que decir"

## ¿Qué te ha parecido este curso?

Me ha parecido un curso diferente, ya que se nota mucho el cambio de nivel de segundo a tercero de la ESO, pero lo he disfrutado mucho.

## ¿Qué crees que te ha aportado?

Espero que me haya preparado bien para afrontar con garantías cuarto de la ESO

## ¿Cómo te has organizado para estudiar y tener tiempo libre?

Cuando me ponen la fecha de un examen dos días antes empiezo a leerme el tema y el día de antes me lo repaso. La verdad es que recomiendo estudiar con más antelación para que el curso no se haga tan difícil.

## ¿Cómo ha sido tu relación con el profesorado?

Tengo una relación cordial. Todos se portan muy bien con nosotros y nos ayudan a mirar por nuestro futuro.

## ¿Qué asignatura te resulta más interesante este año y por qué?

La asignatura de Revista, ya que me parece que es algo diferente a lo que solemos hacer en clase. Ha sido entretenido.



*La alumna nos habla de su experiencia en tercero de la ESO en el Instituto*

**Silvia Luna entrevista a su compañera Vega Ayllón para la Revista del IES Marjana.**

## ¿Qué consejo le darías a la gente de cursos inferiores?

Que se apliquen desde principio de curso y que intenten no pasar con asignaturas pendientes para que el año no se haga más complicado.

## ¿Cómo te mantienes motivada en tus estudios?

Mi familia y amigos me apoyan mucho en todas mis decisiones.

## ¿Qué cambios te gustaría ver en el instituto para mejorar la experiencia educativa?

La forma de impartir las clases.

## ¿Qué actividad extraescolar te gustaría hacer?

A mí me gustaría que se dieran clases de repaso y apoyo.

## ¿Qué proyecto o actividad te ha parecido más emocionante?

La excursión a Port Aventura, ya que es una manera de disfrutar con todos los compañeros y una recompensa por el curso.

## ¿Qué te ha parecido esta entrevista?

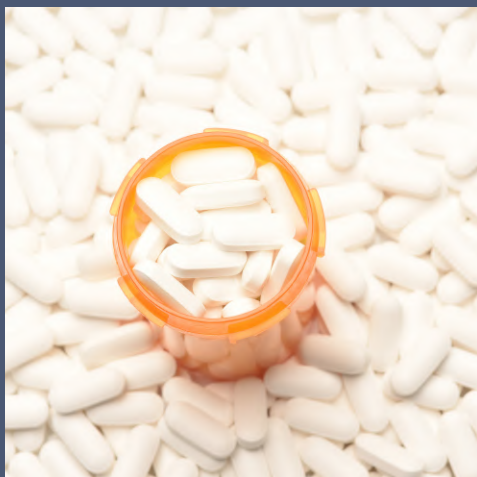
La verdad es que me ha gustado hacerla porque he aprendido que nosotros también tenemos muchas cosas que decir, podemos dar nuestra opinión y mejorar así el ambiente del instituto.



# El fentanilo, la droga zombi

## ¿Qué es?

El fentanilo es una droga sintética cuya estructura química es similar a la de la morfina, pero es 100 veces más potente que esta y 50 veces más que la heroína. Originalmente, se usaba como analgésico en quirófanos y para tratar a pacientes con dolores intensos, ya sean postoperatorios o crónicos por cáncer. Recientemente, su uso se ha extendido de los hospitales a las calles, generando un problema de salud pública en diversas partes del mundo, ya que las personas lo consumen ilegalmente. Una característica notable del fentanilo es que sus usuarios a menudo muestran un comportamiento similar al de los zombis.



## Formas de consumo

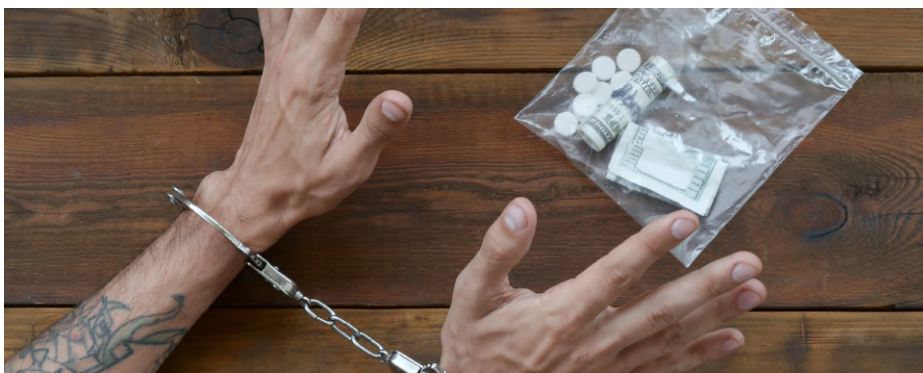
Las principales formas de consumo del fentanilo suelen ser en polvo y de forma líquida. El fentanilo que se consume ilegalmente en forma de polvo, vertido sobre papel secante, en envases de gotas para los ojos o rociadores nasales o en pastillas parecidas a las de otros opioides recetados.



Ilícitamente, también se suelen encontrar en golosinas pequeñas. Otras formas médicas para encontrar el fentanilo son inyecciones y parches para el dolor. Se emplea comúnmente por las vías sublingual e intravenosa, ya que tiene una acción rápida que empieza a los 30 segundos después de haber sido introducida y dura entre 30 y 60 minutos.

## Efectos

El consumo de fentanilo puede provocar varios efectos, incluyendo una felicidad extrema, náuseas, confusión, vómitos, pérdida del conocimiento, adormecimiento muscular, escalofríos e insomnio, entre otros. Los efectos secundarios considerados peligrosos incluyen depresión respiratoria, dolor en huesos y músculos, depresión del sistema nervioso central, alteraciones alimenticias, hipotensión, síndrome de abstinencia y el posible desarrollo de trastornos mentales como la esquizofrenia.







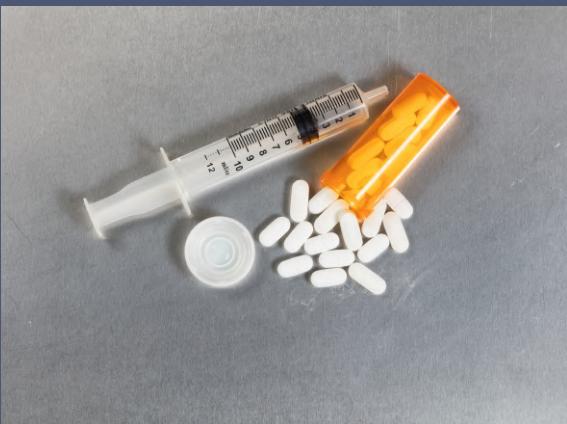
*Viene de la página anterior*

## El principal riesgo del consumo de fentanilo

El principal peligro del consumo de fentanilo es la adaptación del cerebro a la dosis consumida, lo que reduce su sensibilidad y lleva a un incremento en la cantidad necesaria para alcanzar la misma satisfacción, creando un ciclo de dependencia.

El riesgo aumenta cuando se pierde el control sobre la dosis consumida, acercándose a los dos miligramos, una cantidad letal para la mayoría, que puede causar sobredosis al reducir la capacidad respiratoria, provocar fallos cerebrales y resultar en la muerte.

La adicción al fentanilo puede ocasionar diversos problemas de salud. Además de su efecto terapéutico analgésico, posee una acción sedante. Al igual que el resto de opioides fuertes, disminuye la capacidad de concentración y la memoria, provoca confusión y, a dosis elevadas, sedación excesiva, problemas para respirar, náuseas e, incluso, pérdida de conocimiento.



**Diferentes formas en las que está disponible el fentanilo hoy en día.**



## El consumo de fentanilo representa actualmente un grave problema de salud pública a nivel mundial

El fentanilo ha desencadenado una alerta de salud en varias partes del mundo, siendo sus efectos más notorios en Norteamérica. Sin embargo, recientemente se ha extendido a Europa y Latinoamérica. Este potente opioide ha provocado una crisis severa en Estados Unidos, convirtiéndose en la causa principal de muerte no natural entre personas de 18 a 45 años. De 2018 a 2021, las muertes por sobredosis de fentanilo se incrementaron en más del 90%, con alrededor de 70.000 fallecimientos en el último año de ese intervalo. Este aumento ha sido impulsado por la combinación del fentanilo con otros medicamentos, tales como alcohol, heroína o metadona. En 2016, el fentanilo y sus análogos se convirtieron en la causa más común de muerte por sobredosis en Estados Unidos, con más de 20.000 casos, representando cerca de la mitad del total de muertes por opioides.

Por otro lado, el tráfico de esta sustancia se ha convertido en un grave problema en Estados Unidos, impulsando el narcotráfico internacional y generando tensiones internacionales sin precedentes. Además, existe la amenaza de que se propague significativamente por Europa. Todavía es posible tomar medidas preventivas frente a este escenario. No es beneficioso caer en el alarmismo, pero tampoco es prudente ignorar la gravedad de la amenaza.

# Brawl Stars, un juego adictivo para competidores de cualquier edad



Brawl Stars es un juego muy popular. Tiene distintos personajes con diferentes capacidades y constantes actualizaciones. En nuestra opinión se trata de un juego divertido, apto para todas las edades, aunque ciertamente muy adictivo. Entre sus ventajas encontramos que los jugadores pueden desbloquear y mejorar a los "brawlers" a medida que avanzan, además de obtener recompensas. También incluye eventos especiales, desafíos y temporadas que mantienen la experiencia emocionante. Brawl Stars fomenta la estrategia, la coordinación en equipo y la habilidad individual. Los jugadores pueden unirse a clubes, para socializar, colaborar y participar en eventos especiales con otros jugadores. El juego también cuenta con un sistema de trofeos que refleja el progreso en diferentes modos de juego. Brawl Stars cuenta con una comunidad activa de jugadores de todo el mundo.



## Nuestra experiencia con los videojuegos

Los videojuegos nos proporcionan diversión, a veces entusiasmo, y también ganas de ganar. Sin embargo, cuando mejor nos lo pasamos es cuando jugamos con nuestros amigos de forma colectiva, ya que las conversaciones, los comentarios y las risas animan las partidas. Nuestros juegos favoritos son el FIFA y el Brawl Stars. Nos encanta jugar al FIFA en modo carrera, porque tienes la posibilidad de diseñar las características de la competición, de los equipos y de los jugadores. Este juego se puede disfrutar en varios dispositivos como el móvil, las tabletas o el ordenador. Tiene una valoración media de 4,7 sobre 5 con más de 300.000 opiniones. Su público es desde los 7 años hasta los 16, aunque nosotros conocemos jugadores de mucha más edad.





## Los alumnos más ingeniosos de la Comunidad Valenciana, en el IES Marjana



Los estudiantes de 4º de la ESO de la materia de Tecnología compitieron en la IV Olimpiada de Ingeniería en la Edificación: Construyendo con Ingenio, auspiciada por la Universidad Politécnica de Valencia. Tres equipos de nuestro instituto avanzaron a la semifinal en Valencia, y uno ha sido elegido como el mejor proyecto de la Comunidad Valenciana, lo cual les permite representar no solo a nuestro centro sino también a la Comunidad en la final que tendrá lugar en Madrid en junio.

## Alicia Romero, nuestra historiadora del arte



Alicia Domingo Romero, estudiante de 2º de Bachillerato, ha sido galardonada con el premio en la categoría de Historia del Arte en las Olimpiadas de la Universidad de Valencia. Desde la Revista, queremos felicitar a la alumna distinguida y expresar nuestro agradecimiento por la participación de estudiantes y profesores.

## El instituto, en la 10K



Nada menos que 26 alumnos y alumnas del instituto participaron en la 10K de Ceste. Gracias a esta elevada inscripción, el IES recibió un cheque de 150 euros para material deportivo.

## Finales de vóley

El gimnasio fue el escenario de las finales del campeonato de voleibol. Como se puede ver en la imagen, hubo una gran afluencia de público.



## ENDEVINALLQ DE LES CAIXES

La solució a l'enigma de les caixes publicat en la revista anterior consisteix en llegir amb atenció l'enunciat: "no s'ha encertat cap etiqueta". Per tant, imaginem que les etiquetes són:

caixa 1 ----- caragols

caixa 2 ----- rosques

caixa 3 ----- rosques i caragols

Com solament tenim un intent, si en obrir la primera caixa trobem rosques i caragols, en la segona caixa n'hi haurà caragols i en la tercera, rosques. Si en la primera troben rosques, en la segona trobarem rosques i caragols i en la tercera, caragols.

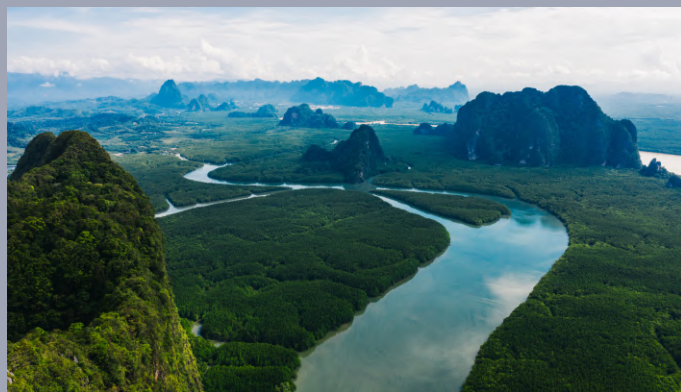


**QUIN CAP!** L'empleat no pot complir l'orde del seu cap. No és possible desfer-se de 30 ovelles en 15 dies, matant almenys una per dia i sempre un nombre imparell.



## HUIT BOLES DE BILLAR

Divideixes les boles en dos grups de tres i un de dos, i les peses. Si un d'aquestos grups de tres pesa més que l'altre, agafem les boles del que pesa més (tres boles) i pesem dos d'aquestes últimes. Si pesen igual, la que hem deixat fora és la que pesa més d'entre totes. Si una pesa més que l'altra, ja l'hem trobada també. En el cas que en la primera divisió (dos grups de tres i un de dos), les tres boles pesen igual que les altres tres boles, solament hem de pesar les dos boles descartades i la que pese més és exactament això: la que més pesa de totes les boles.



## BENVINGUT A LA JUNGLA

Si la teua prioritat és la supervivència immediata, el rierol amb sediments sembla la millor opció.



## TEST DE PERSONALITAT

**1.- Fas nous amics amb regularitat?**

SÍ / NO SEMPRES / NO

**2.- T'agraden tantes coses que et resulta difícil triar què provar a continuació?**

SÍ / DEPÉN / NO

**3.- Veure plorar a altres persones pot fer que sentes ganes de plorar tu també?**

SÍ / DEPÉN DE QUI / NO

**4.- Dediques gran part del teu temps lliure a explorar temes aleatoris que desperten el teu interès?**

SÍ / QUAN TINC EL DIA / NO

**6.- Eres molt sentimental?**

SÍ SÍ SÍ... / POTSER / DE QUÈ VAS?



**7.- Sols fer un pla de reserva per a un pla de reserva?**

SÍ / DEPÉN / NO

**8.- Sols mantindre la calma, fins i tot sota molta pressió?**

SÍ / DEPÉN, A L'INSTITUT NO TANT / NO

**9.- En els actes socials, rares vegades intentes presentar-te a gent nova i sols parlar amb els que coneixes?**

SÍ, RARES VEGADES / DEPÉN / NO

**10.- Sols fer el que has planejat amb antelació més que el que t'abellix al moment?**

SÍ / DEPÉN / NO

**11.- T'agrada més seguir el teu cap que el teu cor?**

SÍ / NO SÉ / NO

**Entre la pregunta 1 i la 7** cada vegada que has contestat **NO** al nostre test de personalitat has de sumar **1 punt** a la teua valoració final. Si les respostes han sigut **DEPÉN, POT SER** o així (és a dir, ni NO ni SÍ) has de sumar **dos punts**, i si has contestat **SÍ**, has de sumar **tres punts**. **A partir de la pregunta 8** has de fer exactament el contrari, és a dir, el NO val 3 punts, etc.

Si tens **entre 11 i 20 punts**, com aquest test no té cap validesa científica ni de cap altre tipus, podrien dir de tu que eres una persona espontània i sentimental, amic dels teus amics i, tal vegada, una miqueta inestable. Si la teua puntuació està **entre els 21 i els 28 punts** no és que la cosa millore, no cregues. Podríem dir de tu que "ni xixa ni llimonà", ni sentimental ni raonable. Això sí, eres estable, equilibrat...Pot ser... Ens hem inventat el test.

**Ah., però si superes els 28 punts...** Aleshores, eres un triomfador/ora... i molt molt avorrit/ida. O no?