

# REESCRIVIM

I.E.S. JOSÉ RODRIGO BOTET (MANISES)



**REESCRIVIM LA NOSTRA SALUT**

MAIG 2023

UN PROJECTE DE 4t ESO



Ajuntament  
de Manises



THE BOTET'S BAND



Formación Profesional Dual  
de la Comunitat Valenciana



# CONTINGUTS

05 *ENS CUIDEM*

06 *LES DROGUES A LA GUERRA*

08 *LES ADICCIONS ET FAN PERDRE EL CAP*

09 *DROGUES*

10 *PREGUNTEM A JOAN*

11 *MINDFULNESS SEMANAL*

12 *NOU NOMS*

14 *GENÈTICA I MALALTIA MENTAL*

15 *NOTICIES BREUS*

16 *EFACTES EN LA SALUT MENTAL DE CATÀSTROFES  
NATURALS/CONFLICTES BÈL·LICS*

17 *APPS ABOUT SPORT AND FOOD*

18 *QUÈ CONDICIONA LA NOSTRA ALIMENTACIÓ?*

20 *CELEBRITIES WITH MENTAL ILLNESSES*

21 *QUÈ ÉS TINDRE UNA BONA SALUT?*

22 *AUTODESTRUCCIÓ: DINÀMICA AMB AJUDA  
EN ACCIÓ*

24 *MAKING OFF*

25 *CRÒNICA DEL CONCURS DE FOTOGRAFIA*

26 *NOTICIES BREUS*

27 *L'IES RODRIGO BOTET ESMORZA  
SALUDABLEMENT*



## XARXES SOCIALS

 les Rodrigo Botet

 @lesBotet

 @innovacio\_botet

## WEB

<https://portal.edu.gva.es/iesrodrigobotet/>



Escaneja el codi QR per a gaudir de la BSO de REESCRIVIM elaborada per l'alumnat de 4º ESO





# EDITORIAL

Sabíeu que des de la pandèmia s'ha incrementat el nombre de problemes de salut mental en els adolescents? Des de l'Institut Rodrigo Botet hem volgut fer aquesta revista amb la idea de concienciar i normalitzar aquesta situació que hui en dia és cada vegada menys tabú.

Aquesta és la tercera revista que hem fet a l'institut i entre tots volíem parlar-vos d'aquest tema perquè sabem de primera mà que és una situació que ens afecta directament, sobretot aquests tres subtemes: salut mental, addiccions i alimentació i esport.

Açò ha eixit com a resultat majoritari en una votació en què hem participat tot l'alumnat de quart d'ESO.

Amb el procés de realització de la revista, tots hem pogut aprendre amb més profunditat la importància de la nostra ment i com ens pot afectar.

A més, volem donar-li més visibilitat per a que tots siguem conscients que demanar ajuda ha de ser la nostra primera opció.

Per últim, volem agrair al professorat i a l'alumnat, el seu esforç per fer possible aquest projecte i que haja pogut tirar endavant.

Esperem que us agrade i que aprengueu tant com nosaltres, fins l'any que ve!

*Alumnat coordinador del projecte*

## EQUIP DOCENT REESCRIVIM

*Judit Año Masip, María Abad Payá, Mireia Balastegui Tomás, Sonia Bayo Gómez, Vicent Chenoll Mora, Daniel Díaz Muñoz, Alvar Ferrer Cardete, Cristina Gimeno García, María Jiménez Sánchez, Amparo Maicas Díez, Robert-Josep Mayor Alsina, Sergi Paredes Santos, Antonio Paricio Ferriols, Ainoa Prats Sisternes, Raquel Rivera Brisa, Juan Ramón Sancho Fuster, M<sup>a</sup> Paz Segura Valero, Miquel Server Pascual, Alba Tarancón Valera, Rosalía Vila Muñoz.*

## COORDINACIÓ REESCRIVIM

*Sonia Bayo Gómez (professora)*

*4t A: Naiara Luján Navarro, Marta Soucase Pellicer y Diego Vilata Márquez.*

*4t B: Inés Martínez Expósito, Alejandro Palomar Barrajón y Santiago Tafur Muñoz.*

*4t C: Tatiana Blanch Loureiro, Andrea Cambronero Calatrava, Laura Pantoja Colón.*

*PR4: Dana Lorca Liu, Esther Huesa Cervantes.*

## MAQUETACIÓ

*Antonio Paricio Ferriols (professor), M<sup>a</sup> Paz Segura Valero (professora)*

*4t A: Francisco García Chover, Hugo Marí Marín, Agustín Mateo Maronna Mazzola, Diego Vilata Márquez, Tobías Maximiliano González Martínez, Manuel Eduardo De Jesús Hernández Santos, Eva López López, Andrea Núñez Mora.*

*4t B: Rubén Juan Navarro, Alejandro Mas Tudón, Alejandro Palomar Barrajón, Lucía San Pedro Martínez, Andreu Sánchez Martínez, Daniel Cebrián Murillo, Gayane Harutyunyan, Darío Lora Berrojo, Inés Martínez Expósito, Santiago Tafur Muñoz.*

*4t C: Edwin Enrique Barbosa Duran, Alex Ciborro Castellano, Nerea Durban Royuela, Cristian Navarro Sabatés, Nicolas Ortiz Serrano, Gonzalo Valero Bartual, Hugo Guerra Sánchez.*

*PR4: Yatnid Brisneydis Bravo Gil, Carla García Boix, Jorge García Frías, Zhiyi Lin, Dana Lorca Liu, Juan Moreno Gómez, Salvador San Pedro Martínez, Hao Zhang.*

## FOTO PORTADA

*Andrea Cambronero Calatrava*

## CONTRAPORTADA

*Eva López López, Andrea Núñez Mora*

# - CUJAE MONOS -

¿Que son las enfermedades mentales?

Las enfermedades o trastornos mentales son afecciones que impactan su pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento. Pueden ser ocasionales o duraderas (crónicas). Pueden afectar su capacidad de relacionarse con los demás y funcionar cada día.

*Si tienes pensamientos suicidas, pero no estás pensando en hacerte daño a ti mismo de inmediato: acércate a un amigo o un ser querido, aunque sea difícil hablar sobre tus sentimientos. Seguro que te ayudarán...*

De un tiempo a esta parte, están siendo demasiadas las noticias que hacen referencia a adolescentes envueltos en casos de enfermedades mentales, casos de acoso escolar, niños y adolescentes con problemas de sociabilidad que en ocasiones deriva en conflictos sociales y falta de adaptabilidad al entorno escolar o familiar. Incluso, en muchas ocasiones estas circunstancias derivan en algo mucho más grave: el suicidio.

Al hilo de esta situación, hace unos meses en nuestro instituto se realizó en encuesta entre 333 de nuestros compañeros sobre las enfermedades mentales y su grado de afectación entre nosotros. Las encuesta dejó resultados muy interesantes, los cuales vamos a pasar a comentar. A los 333 encuestados se les preguntó sobre hábitos saludables, sociabilidad, enfermedades mentales y cómo se podían prevenir, sobre sus consecuencias personales, etc.

Así pues, y a la vista de los resultados que obtuvimos en la encuesta realizada, la mayoría de los encuestados, concretamente un 82%, consideró que la alimentación y practicar deporte es lo más importante para la correcta salud mental.

## ¡ LAS ENFERMEDADES MENTALES SON UNA PREOCUPACIÓN IMPORTANTE EN LA SOCIEDAD!

También nos llamó la atención que un 4% opinaba que aislarse de personas que padecen problemas mentales no es hacer lo correcto. Este aspecto nos parece importante, ya que este es, según la mayoría de expertos, uno de los detonantes fundamentales de este tipo de trastornos: el aislamiento social. Estos expertos también apuntan que las personas que padecen alguna enfermedad de salud mental, suelen tardar un tiempo en saber qué les pasa exactamente, situación que se agrava con el aislamiento social.

Igualmente, y tal y como se refleja en el diagrama de sectores que se adjunta, se puede concluir que la gran mayoría de los participantes en la encuesta consideraba que los trastornos depresivos los pueden padecer personas de cualquier edad, mientras que el 10% pensaba que sólo afectan a personas adultas. También hay una mayoría de encuestados que piensan que las personas que sufren de trastornos de salud mental son más propensas a caer en adicciones, ya que los efectos secundarios de aquello a lo que se vuelven adictos son falsamente positivos, creando así la ilusión de que sus problemas disminuyen.

Otro aspecto concluyente es que para evitar los trastornos mentales es fundamental promover el bienestar emocional. En esta tarea de prevención la práctica de deporte es muy importante, debido a la gran cantidad de serotonina (hormona de la felicidad) que se segrega en el cuerpo al realizar estas actividades. Por otra parte, si es realizada en compañía se pueden generar vínculos emocionales, que son positivos de cara a prevenir enfermedades de este tipo.

Hay un gran número de personas en la sociedad que relacionan los trastornos mentales con la violencia, pero en esta encuesta y, en nuestra opinión, eso no es verídico y no está comprobado. Los que padecen enfermedades mentales no son necesariamente personas violentas, simplemente son mentalmente inestables.

Además, nos preocupa como adolescentes y miembros de nuestra sociedad el aumento de las tasas de suicidio juvenil en España, ya que suele tener un origen psicológico. Los datos de suicidios adolescentes son alarmantes, puesto que durante el último año han incrementado un 1,6%. Esta cifra supone la principal causa de muerte entre adolescentes en nuestro país. En 2020 esta tendencia se vio alterada por el confinamiento, hecho que hizo que el suicidio pasará a ser la primera causa de muerte por factores externos entre adolescentes.

Entre los factores de riesgo del comportamiento suicida destacan los sentimientos de desesperanza, la inutilidad o el aislamiento social. También situaciones estresantes que afectan a uno mismo, como la pérdida de un ser querido, una separación traumática, etc. Otros casos serían los trastornos psiquiátricos no diagnosticados como una depresión grave, un trastorno de estrés postraumático o comportamientos bipolares.

Además, es importante poder identificar algunos síntomas o conductas inductivas al suicidio, como pueden ser hablar acerca del suicidio, por ejemplo, con expresiones como "me voy a suicidar" o "desearía estar muerto". El aumento del consumo de drogas o bebidas alcohólicas también son factores poco visibles pero muy evidentes. Otros serían despedirse de las personas como si no se las fuera a ver de nuevo, manifestar cambios de personalidad o sentirse extremadamente ansioso o agitado, síntomas más extremos que se deberían notar mucho más.

Asimismo, conviene destacar que una de las mayores causas de suicidio adolescente es el ciberbullying. Para un adolescente el hecho de estar involucrado en situaciones de violencia, ya sea de pareja o familiar, acoso escolar o ciberbullying, como víctima o agresor, se ha descrito como un importante factor de riesgo para la conducta suicida.

En cualquier caso, es importante que los padres, profesores y profesionales de la salud trabajen juntos para identificar y tratar las enfermedades mentales en el ámbito escolar o social. Las personas que sufren de trastornos mentales pueden necesitar un apoyo adicional para alcanzar su potencial académico y social. Los profesores y el personal escolar pueden proporcionar apoyo emocional y ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales. Los profesionales de la salud pueden proporcionar tratamiento, terapia y medicación si es necesario.

En conclusión, las enfermedades mentales son una preocupación importante en la sociedad de hoy en día y pueden tener un impacto significativo en el rendimiento académico y social de los alumnos. Identificar y tratar los trastornos mentales en los adolescentes y jóvenes es esencial para ayudarles a alcanzar su potencial y tener éxito en la vida. La educación y la conciencia sobre la salud mental son claves para garantizar a todo el mundo el apoyo que necesita.



ALUMNOS: SANTIAGO TAFUR, INÉS MARTÍNEZ, NAIARA LEÓN, NATALIA GAÑÁN, NEREA DURBAN, TATIANA BLANCH, EVA MARTÍNEZ, NICO ORTIZ, ANDREA NÚÑEZ, HUGO GUERRA, HUGO MARÍ, DARÍO LORA, DANIEL CEBRIÁN, ALEJADRA MAS, LUCAS ALBENCA, RUBÉN JUAN Y EDWIN BARBOSA.





# LAS DROGAS EN LA GUERRA

Este artículo trata sobre el excesivo abuso de las drogas en las Guerras Mundiales y las Guerras Coloniales, donde los altos mandos obligaban a los soldados a consumir drogas, además de administrarlas. Fue una buena estrategia para poder ser superior en las batallas, pero lo que causó fue muchas muertes y gente con secuelas o adicciones.

## **Guerras Coloniales**

Durante el siglo XIX y principios del XX las tribus locales y las potencias invasoras europeas se enfrentaron en diversas batallas. Algunos guerreros se enardecían con drogas que producían un gran rendimiento y fortaleza.

Un ejemplo es la guerra de los zulúes contra los británicos. Los zulúes tomaban dagga, que era una mezcla de hojas de cannabis y otras hierbas que provocaba euforia y bravura. El Ejército Británico sufrió una derrota estrepitosa contra el Reino Zulú durante la batalla Isandlwana en 1879.

Los zulúes preparaban ritos antes de sus batallas, los cuales fortalecían a los guerreros. Para eso ingerían e inhalaban plantas y hierbas psicoactivas que les daban los chamanes. Otro ejemplo es el intelezi, que era una planta tradicional usada generalmente en ritos de purificación para ahuyentar a los espíritus malignos y útil para levantar la moral de las tropas.

Los británicos, que eran 1700, confiados en su superioridad militar y tecnológica, se creían superiores y eran arrogantes. Los zulúes, aparte de ser entre 20000 y 25000, también se administraban drogas

## **1ª guerra mundial**

La cocaína se empezó a usar a principios del siglo XIX por los europeos para aumentar la resistencia física y las ganas de combatir. Durante la guerra, la farmacéutica NCF no tuvo reparos en vender su cocaína tanto a las potencias centrales como a aliados, lo que la convirtió en el principal fabricante mundial.

Los factores que determinaron la prevalencia de la cocaína fueron: el carácter de la guerra, las duras condiciones en que se desarrollaron las batallas y el hecho de que la cocaína no fuera una sustancia controlada. El ejército británico usó un fármaco que contenía cocaína y extracto de nuez de cola. La dosis recomendada era una tableta cada hora durante períodos de esfuerzo mental o físico

Podemos decir que el carácter total, brutal y anónimo de la Primera Guerra Mundial disparó la demanda de cocaína entre los militares. Sin duda, la guerra fue, en parte, responsable del aumento de la adicción a la cocaína a la línea del frente.

## **2ª guerra mundial**

En cambio, durante la Segunda Guerra Mundial la droga preferida serían las anfetaminas. Los ejércitos obligaban a sus soldados a consumirlas para mejorar su rendimiento físico y mental. Japón fue un país pionero en la venta de las drogas y eso lo convirtió en uno de los países más ricos de aquella época. Con la venta de opio y heroína ganó más de 300 millones, para al final prohibir el uso de estas. Finalmente, los demás países tomaron como ejemplo a Japón para parar la venta y el consumo de drogas.

## **Los moros**

Cuando los estadounidenses quisieron conquistar Filipinas se encontraron de frente con los moros y estalló la batalla más feroz.

En el ejército moro estaban los intrépidos espadachines conocidos también como los "juramentados"; eran los mejores guerreros y luchaban cuerpo a cuerpo. Los moros se ataban cordones en todas las extremidades del cuerpo para reducir el flujo sanguíneo y no tener hemorragias cuando estaban heridos y aguantar más en la batalla.

## LOS MOROS

También se provocaban heridas, ya que eso los anestesiaba y les hacía luchar sin que nada les afectara. Lo más atemorizante para los estadounidenses era la resistencia a las balas que tenían los moros, así que decidieron fabricar la pistola semiautomática. Para cuando esta llegó ya habían derrotado a los moros en 1913.

En la batalla murieron 130 estadounidenses y entre 10.000 y 20.000 moros.

## LOS NAZIS

Describían la cocaína como una droga maligna propia de los decadentes bohemios europeos y establecían un nexo entre esta sustancia y el sexo. Según la doctrina del partido nazi, cualquier sustancia psicoactiva no era tanto una droga como un veneno embriagador que desgastaba la vitalidad de la suprema raza aria. De todos modos, nada de esto impidió que los nazis drogaran a sus gloriosos soldados y que miraran hacia otro lado ante los excesos de sus tropas con el alcohol y las metanfetaminas.

## HITLER

A pesar de que Adolf Hitler no fumaba, detestaba la bebida y era un vegetariano convencido, estaba enganchado a varios fármacos. Tenía una actitud paradójica, ya que su gran pasión por la comida sana y la vida higiénica no le impedía envenenarse con fármacos. A Hitler le recetaron 82 medicamentos distintos; además, ingería unas 150 pastillas a la semana, además de ponerse numerosas inyecciones. Cuando Hitler se suicidó el 30 de abril de 1945 fue descrito como un despojo humano a pesar de que no sufría ninguna enfermedad orgánica.



## LA META DE LA WEHRMACHT

La Wehrmacht fue el primer ejército de la historia que se colocó con la metanfetamina y el que lo hizo más rápidamente. La pervitina de 3 miligramos entró en el mercado a finales de 1938 y enseguida se convirtió en un fármaco muy asequible. Se trataba de una versión primitiva de lo que hoy conocemos como "cristal". Los efectos de la metanfetamina eran más intensos y duraderos que los de la anfetamina. Aunque su potencia era mucho mayor se semejaba a los de la adrenalina, una hormona y neurotransmisor que el cuerpo segrega de forma natural. También se dispensaba en forma de tabletas de chocolates y los soldados recibían inyecciones intravenosas de pervitina.

## LOS BRITANICOS

Durante la misma época en la que los alemanes reducían el consumo de metanfetamina entre sus tropas, los británicos aprobaban el uso de la metanfetamina como medio para combatir la fatiga. Los británicos tenían un motivo de peso para interesarse por las anfetaminas. Los pilotos vieron en la bencedrina una manera «divertida» de aumentar el rendimiento. Sin embargo, se engancharon a la droga, y no solo porque mejoraba su estado de ánimo, incrementaba la confianza en sí mismos y los hacía sentir más valientes, sino porque provocaba esa agresividad moderada que resultaba esencial para batirse en combate.

## LOS ESTADOUNIDENSES

Los inicios del uso de anfetaminas en Estados Unidos son similares a los de Gran Bretaña. A mediados de la década de 1940 comenzó una intensa labor de investigación acerca de los efectos y el uso medicinal de varios fármacos. Según el doctor Maurice Tainter, bastaba una diezmilésima de onza de metil bencedrina para mantener a un hombre tan estimulado y en alerta que le sería imposible dormir durante al menos dieciocho horas. Otros efectos eran poder pensar con mayor claridad y reaccionar con mayor rapidez. Las Fuerzas Armadas adquirieron un mínimo de 250 millones de pastillas de sulfato de bencedrina según Rasmussen, y la cifra real podría superar los 500 millones de píldoras.

# LAS ADICCIONES TE HACEN PERDER LA CABEZA

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA)

## ¿Cómo funciona EL CEREBRO?

El cerebro tiene miles de millones de células llamadas neuronas que están organizadas en circuitos y redes. Si una neurona recibe suficientes señales de otras neuronas con las cuales está conectada, se activa y dispara su propia señal a otras neuronas del circuito.

El cerebro está compuesto por muchas partes con circuitos interconectados que funcionan juntas, en equipo. Las redes de neuronas intercambian señales entre ellas y con otras partes del cerebro, la médula espinal y los nervios que se encuentran en el resto del cuerpo. Para enviar un mensaje, la neurona libera un neurotransmisor en el espacio que existe entre ella y la neurona siguiente. Este espacio se llama sinapsis. Esto origina cambios en la célula receptora.



## ¿Cómo actúan LAS DROGAS EN EL CEREBRO?

Las drogas interfieren en la forma en que las neuronas envían, reciben y procesan las señales que transmiten los neurotransmisores. Las drogas actúan sobre los neurotransmisores, ya que alteran y perturban su correcto funcionamiento. Esto puede afectar al estado de ánimo o percepción. Por otro lado, la marihuana y la heroína activan las neuronas, ya que su estructura es similar a la estructura química de un neurotransmisor natural del organismo. Las anfetaminas o la cocaína hacen que se liberen altas cantidades de neurotransmisores naturales, lo que afecta a la comunicación entre las neuronas.



Las drogas pueden alterar zonas importantes del cerebro que son necesarias para funciones vitales.

Las zonas del cerebro afectadas por las drogas incluyen:

- **La amígdala extendida** cumple una función en las sensaciones estresantes como la ansiedad, la irritabilidad y la inquietud. Una vez que la droga desaparece del sistema, motivan a la persona a volver a consumirla. A medida que aumenta el consumo de la droga, este circuito se vuelve cada vez más sensible. Una persona con trastorno por consumo de drogas no la consume ya para lograr un estado de euforia, sino para aliviar temporalmente ese malestar.
- **Los ganglios basales**, que cumplen una función importante en las formas positivas de motivación y también participan en la formación de hábitos y rutinas. Las drogas generan hiperactividad en este circuito.
- **La corteza prefrontal** dirige la capacidad de pensar, planificar, resolver problemas, tomar decisiones y controlar los propios impulsos. Los cambios en el equilibrio entre este circuito y los circuitos de los ganglios basales y la amígdala extendida hacen que una persona que sufre de un trastorno por consumo de drogas busque la droga de forma compulsiva y tenga menos control de sus impulsos. Algunas drogas, como los opioides, también alteran otras partes del cerebro. Finalmente, las sobredosis pueden debilitar la respiración y causar la muerte.

Alumnado de 4º B

# DROGAS

## ¿DE QUE SE TRATA?

La causa exacta del consumo de drogas se desconoce. Factores como el sufrimiento emocional, la ansiedad, la depresión y el estrés ambiental pueden favorecerlo.

El consumo de drogas puede agravar trastornos mentales presentes antes de la adicción, como la ansiedad, la depresión o la esquizofrenia.

Para una persona adicta, su adicción es una obsesión abrumadora que supera sus pensamientos, sus acciones y sus deseos hasta que se consume por completo, absolutamente desesperado por la siguiente dosis.

## ¿QUE DROGA HACE MÁS DAÑO AL CEREBRO?

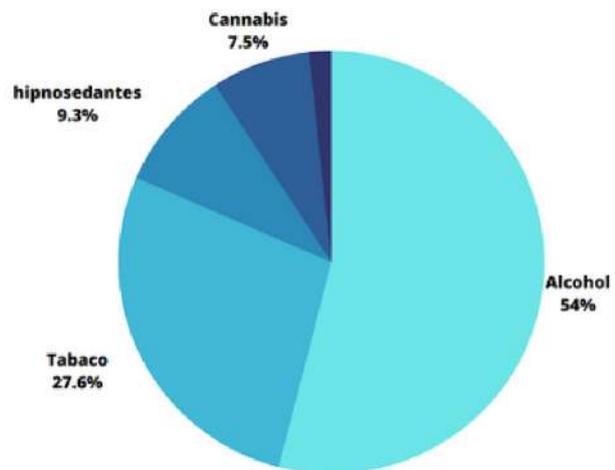
La que hace mas daño al cerebro es la heroína. A pesar de que el alcohol está considerada la droga que más daños causa a la sociedad, la heroína es la más perjudicial en todos los sentidos. Es el más potente opiáceo que hace que el nivel de dopamina en el cerebro aumente hasta en un 200%.

***El abuso de drogas muchas veces provoca importantes problemas sociales, físicos, emocionales y laborales.***

## ¿DESDE CUÁNDO SE CONSUMEN LAS DROGAS?

El alcohol y los opiáceos fueron los primeros psicoactivos empleados con esta finalidad ya alrededor del año 5.000 a.C.

Se estima que el cáñamo (marihuana) se cultiva en China desde hace 4.000 años.



## TRASTORNOS CAUSADOS POR LA DROGAS

- **Ansiedad:** sentimiento de miedo, temor e inquietud.
- **Depresión:** trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento.
- **Esquizofrenia:** desorden cerebral que deteriora la capacidad de las personas en diversos aspectos psicológicos como el pensamiento, la percepción, las emociones o la voluntad.

# PREGUNTAMOS A JOAN

**El día 2 de Marzo del 2023 vino a visitarnos el psicólogo Joan de la cruz al centro IES José Rodrigo Botet con el propósito de hablarnos sobre un tema muy importante actualmente como es "la salud mental". Le dimos la bienvenida en la sala de usos múltiples de nuestro centro.**



Previamente todos los grupos habíamos preparado unas cuantas preguntas para hacerle y la orientadora, Amparo, las separó por bloques para organizar el contenido. En la primera parte se hicieron preguntas más generales y después estuvimos conversando sobre temas más específicos de la salud mental. Por otra parte, también hablamos sobre las adicciones a las drogas y el por qué se busca el placer en esas sustancias y no en otras cosas que no son perjudiciales para el cuerpo.

## "ES NORMAL NO PODER CONTROLAR SIEMPRE LO QUE SENTIMOS"

A nosotros nos resultó muy útil lo que nos comentó sobre la salud mental de los adolescentes, porque es algo que no se trabaja día a día en el aula y nos ayuda a gestionar y entender mejor nuestras emociones, lo cual es básico para convertirnos en personas adultas con un estilo de vida saludable a nivel físico y mental.



También nos hizo entender, en cierta manera, que no está mal sentir algunas emociones más desagradables, como la tristeza. Es normal no poder controlar siempre lo que sentimos y está bien pedir ayuda a tu entorno cuando se necesita, ya que a veces nos estancamos. Aunque pensemos que lo que nos pasa es una tontería, recibir ayuda nos puede permitir avanzar más rápido. Fue una experiencia muy enriquecedora y esperamos poder aprender de este tipo de charlas más a menudo.

**Alumnado PR4**

# MINDFULNESS SEMANAL

**El mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método de meditación para conseguir la atención plena centrándonos en lo que está sucediendo "aquí y ahora", aceptándolo sin más y sin intentar cambiar ni juzgar nada.**

## ¿Que es el mindfulness?

El Mindfulness es un proceso mental diseñado para centrarse en el momento presente sin juzgar y puede desarrollarse a través de la meditación y otros ejercicios. La conciencia proviene de la atención plena, el zen, la perspicacia y las técnicas de meditación tibetana.

## Respiración Mindfulness y todos sus beneficios

Inspira profundamente y lentamente, hinchando el abdomen relajado. Retén el aire por un instante. Cuando sientas la necesidad de exhalar, hazlo de forma larga, lenta y profunda. Repite los pasos.

Mejor digestión. Una buena circulación del oxígeno por nuestro cuerpo favorece a muchos procesos fisiológicos, eliminar tensiones, control del peso, control emocional, relajación total, favorecer el sueño.



## EL MINDFULNESS ES UN PROCESO MENTAL

### ¿Qué es el piloto automático en mindfulness?

En mindfulness se identifica el "modo hacer" con un estado de piloto automático en el que se realizan actividades sin parar por un período de tiempo, todo esto sin tomar verdadera conciencia de cada una de ellas.



### ¿Qué es el miedo?

El miedo produce cambios inmediatos en nuestro cuerpo como por ejemplo: se incrementa el consumo de energía celular, aumenta la presión arterial, los niveles de azúcar en la sangre y la actividad de alerta cerebral.

### Autoaceptación

La autoaceptación es el estado de aceptación completa a uno mismo. Es aceptar quienes somos, sin condiciones, considerando no solo nuestros aspectos positivos, sino también los negativos. Es un estado incondicional. No es solo cuando recibimos elogios, premios, ascensos, cariño.





## NUEVE NOMBRES

El trabajo de 4A se ha basado en este libro de María Huertas. La autora es una psiquiatra que conoció a varias mujeres que eran pacientes en el Hospital de Bétera y escribió este libro para denunciar la forma de tratarlas dentro de los psiquiátricos.

### LA AUTORA

Estudió Medicina en la Universidad de Valencia e inició su trabajo como psiquiatra en el Hospital Psiquiátrico de Bétera, donde se comprometió con el movimiento antipsiquiátrico. Pasó a trabajar posteriormente en un centro público de salud, donde coordinaba programas europeos para la inserción laboral de las personas con enfermedades mentales crónicas. Concretamente, ha trabajado aspectos relacionados con la salud mental de las mujeres. Fue una de las fundadoras de la asociación de Mujeres para la Salud, que trabajaban desde la propia experiencia como mujeres, a través de talleres que se llevaban a cabo en los barrios de cada ciudad.

Posteriormente se convirtieron en Mujeres para la Salud y Paz, grupo que daría lugar a Mujeres de Negro durante el conflicto de los Balcanes. Esta asociación convoca concentraciones pacifistas que tienen una gran repercusión pública y trabaja conectada con el movimiento internacional de Mujeres de Negro, con quienes intercambian experiencias. Han publicado dos libros, donde relatan sus experiencias internacionales. Actualmente continúa también vinculada al movimiento feminista.

### MARGARITA

Margarita fue ingresada directamente en el manicomio de Jesús. Era diferente a las demás, no se relacionaba con nadie, siempre estaba sola y no quería hablar, aunque los trabajadores la ayudaran a hacerlo. A causa de la muerte de su marido y su padre, para ella sus dos amores, entró en una depresión muy grande, hasta el punto de intentar quemar su casa con ella dentro. No se hablaba con su hermana, porque su padre idolatraba a Margarita, y por esto estaba sola.

Tras pasar años en el hospital de Bétera, los médicos valoraron que estaba mejor y la empezaron a llevar al pueblo donde ella vivió toda la vida. Allí recordó cosas de la vida que llevaba, desde entonces poco a poco le dieron el alta y pudo vivir su vida normal nuevamente. Margarita era la única mujer del libro que venía de una familia acomodada, en el resto de historias el hecho de tener pocos recursos marcó sus vidas.

**Todas las mujeres vinieron del Antiguo Manicomio de Jesús“de donde salieron sin nombre, o con uno mal puesto, y sin rastro de objetos personales ni de vínculos afectivos” dice María Huertas en el libro.**

## ALGUIEN VOLÓ SOBRE EL NIDO DE CUCO

Hemos visto fragmentos de una película llamada Alguien voló sobre el nido del cuco, que trata sobre un hombre al que internan en un centro psiquiátrico, o como le llamaban en aquella época: «Manicomio», aunque él no tiene ningún problema de salud mental. Se ve como en este centro trataban mal a los internados, haciéndoles cosas como terapia de electrochoque o no dejarles acceder a sus bienes personales. Pese a cómo les trataban, el protagonista intenta que los internados pasen el tiempo de manera más amena, haciendo cosas como convencer a las enfermeras para que puedan ver un partido de béisbol.

## BLANQUITA

Blanquita fue internada debido a su situación familiar desestructurada, ya que ella vivía con su abuelo a causa de la muerte de su madre. Cuando se murió su abuelo, se fue a vivir con sus tíos, que la ignoraban. Como la calificaron de violenta y ninfómana, la sometieron a tratamientos inhumanos, tanto físicos como químicos: la contención, el aislamiento en las celdas de castigo y la neurocirugía. Un ejemplo de neurocirugía es la lobotomía, que consiste en realizar dos agujeros en la parte frontal del cráneo e inyectar alcohol directamente en el lóbulo frontal del cerebro a través de ellos. Como efectos secundarios de la misma, los pacientes podían llegar a morir o quedarse "vacíos", es decir, como si tuvieran la mente en blanco y estuvieran dormidos con los ojos abiertos.

## MARÍA

María fue ingresada en el manicomio, no debido a que tuviera problemas mentales ni enfermedades, sino que padeció depresión. Trabajó de niñera y durante ese periodo de tiempo fue violada por el hombre que la contrató. Esto se dio cuando era joven, puesto que ella empezó a trabajar a una temprana edad a causa del fallecimiento de su padre. Una de las causas por las que entró en el manicomio fue porque tuvo hijas siendo soltera y sin tener una buena economía, lo que provocó que pensarán que estaba loca. María entró en un estado de desesperación, ansiedad, etc. En el manicomio, debido a la falta de libertad que tenía, las órdenes que les daban, la medicación y el hacinamiento; lo pasó muy mal. Fue muy maltratada y torturada, hasta el punto de separarla de sus hijas, lo que le hizo mucho daño. Finalmente, su madre nunca fue un apoyo para ella.

**“En nuestra opinión, estas mujeres no eran personas que estaban locas, sino que solamente eran personas que habían sufrido varios hechos que les provocaron una mala situación”**



ALUMNOS DE 4ºA

Redacción final: Naiara Luján Navarro, Francisco García Chover, Elena Navarro Pancorbo, Marta Soucase Pellicer.

## CONCLUSIÓN

En nuestra opinión, estas mujeres no eran personas que estaban locas, como se decía antiguamente, sino que solamente eran personas que habían sufrido varios hechos que les provocaron una mala situación. Por ejemplo, depresión y por esta causa en los manicomios se les trataba como personas molestas y les excluían del resto de la sociedad. Les sometían a tratamientos inhumanos que les inhabilitaban, les quitaban su brillo y personalidad.

El grupo de 4A ha trabajado durante un trimestre para poder sacar adelante este artículo haciendo diferentes acciones: dividirnos en grupos y repartirnos las tareas (investigar sobre la autora y redactar la historia de estas mujeres). Ha sido un trabajo bastante duro, ya que muchas veces los alumnos estábamos cansados de seleccionar la información que aparecía en el libro, redactar, etc. Pero con la ayuda de todos, esfuerzo y actitud hemos podido conseguir redactar nuestro artículo. Aprovechamos para agradecer a todos los alumnos y profesores que han hecho que esto fuera posible y por haberle puesto tantas ganas.

# GENÈTICA I MALALTIA MENTAL

**La salut mental segons la OMS no és simplement l'absència de trastorns o discapacitats mentals. «És un estat de benestar en el qual la persona realitza les seues capacitats i és capaç de fer front a l'estrés normal de la vida. De treballar de manera productiva i de contribuir a la seua comunitat.»**

Segons l'Institut Nacional de Salut Mental, aproximadament el 25% dels adults estatunidencs (de 18 anys i més) i aproximadament el 13% dels xiquets estatunidencs (de 8 a 15 anys) són diagnosticats de trastorn mental cada any.

**Entre els exemples de trastorns mentals s'inclouen:**

- **Depressió: afecta al 10% de la població.**
- **Trastorn d'hiperactivitat per dèficit d'atenció (TDAH): afecta del 5% a l'11% de la població.**
- **Trastorn de l'espectre de l'autisme (TEA): afecta a 1 de cada 68 xiquets.**
- **Trastorns per consum de substàncies (addicció): afecta al 10% de la població.**
- **Esquizofrènia: afecta a l'1% de la població.**
- **Trastorn bipolar: afecta del 2% al 3% de la població.**

Els trastorns mentals són el resultat de factors genètics i ambientals.

Els factors ambientals que contribueixen al desenvolupament de trastorns mentals són, entre altres: traumes (l'abús sexual, físic i emocional, pèrdua d'un ser estimat, desastre natural...) dany emocional, abús de substàncies .....

Els factors genètics que contribueixen al desenvolupament de trastorns mentals són, entre altres: la regulació epigenètica, el polimorfisme genètic....

Les malalties mentals greus, com per exemple l'esquizofrènia, el trastorn bipolar o el trastorn de l'espectre autista, són malalties complexes causades per la interacció entre múltiples factors genètics i ambientals. Aquests trastorns presenten una elevada heretabilitat, un fet que és observable en determinades famílies en les quals s'acumulen diversos casos.

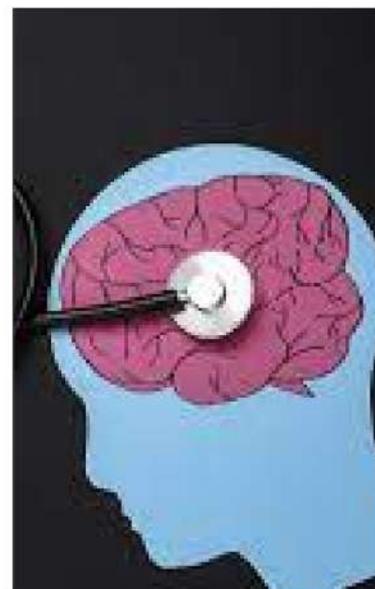
D'altra banda, els investigadors també han identificat el locus 9q33.1-33.2 com la regió del genoma on es trobarien fins a cinc gens relacionats amb el desenvolupament de malalties mentals greus en nombrosos membres de l'altra família estudiada.

En definitiva, aquests resultats confirmen la importància de tindre en compte l'herència genètica a l'hora d'abordar l'estudi de les malalties mentals greus.

BIL'equip d'investigadors de la Universitat de les Illes Balears dirigit pel doctor Cristòfol Vives-Bauzà ha publicat dos articles en les revistes científiques *Frontiers in Genetics* i *Scientific Reports* en els quals descriuen l'arquitectura genòmica associada a les malalties mentals greus en dues famílies de Mallorca i d'Andalusia amb una elevada prevalença d'esquizofrènia i trastorn bipolar entre els seus membres.

L'aportació dels investigadors de la #UIB ha identificat en famílies, els trets genètics que predisposen a patir una malaltia mental greu.

Els investigadors han aconseguit identificar una mutació del gen *MACF1* que, combinada amb duplicacions estranyes dels gens *CNTN6* i *CDH13*, podria ser la responsable del desenvolupament de l'esquizofrènia en els individus d'una mateixa família que comparteixen aquestes alteracions.



## **Autors**

Diego Vilata Márquez, Manuel Hernández Santos, Agustín Maronna Mazzola, Francisco García Chover, Enrique Pérez Avia, Marta Soucase Pellicer y Elena Navarro Pancorbo.

# DEU ANYS DE ROBOTET

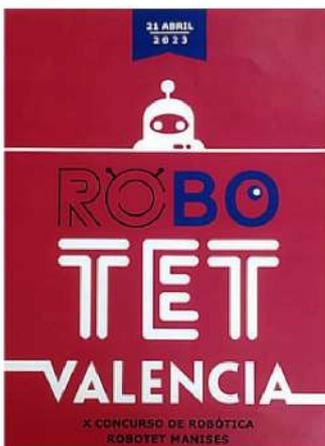
Ja tenim deu anys!

El passat 21 d'abril vàrem celebrar la dècima edició de **Robotet** i per primer cop des de la pandèmia hem tingut la visita d'altres dos Instituts, el **IES Jaume I** de Borriana i el **IES Bernat Guinovart** d'Algemés, que han compartit amb nosaltres aquest dia de convivència i robòtica.

Robotet és un concurs de robòtica educativa on els diferents equips demostren les seues destreses superant tres reptes que posen a prova la seua inventiva i pensament computacional: **"Duel"**, **"Aparca primer"** i **"Combat de sumo"** on la competició només és una excusa per a aprendre i divertir-nos entre tots.

Per la nostra banda varen participar els alumnes de **4º ESO, 1º i 2º de Batxillerat** que cursen les assignatures optatives relacionades amb la **Informàtica** i de **1º SMX**, cicle formatiu de grau mitjà utilitzant **robots Lego i Mbot** que prèviament havien construït i modificat adequant-los als diferents reptes.

T'atreveixes a dissenyar el teu robot?  
Us esperem per a la pròxima edició!!!



Daniel Díaz Muñoz (coordinador Robotet)

# ACTIVIDAD ENTRE TUTORÍAS

Los alumnos de 1ºESO prepararon una actividad didáctica en su tutoría con el profesor Miquel a los alumnos de 4ºESO, el martes 14 de febrero a las 12:06 de la tarde.

Nos fuimos todos a las pistas para realizar allí una dinámica. Esta consistía en que se hacían preguntas y se tenía que dar un paso hacia delante si la respuesta era positiva o retroceder si la respuesta era negativa. Las preguntas ofrecían diferentes situaciones que provocan un empeoramiento de la salud mental, marginación o depresión por ello.

En nuestra opinión, fue muy agradable y aprendimos juntos algunos datos interesantes: por ejemplo, hay personas que discriminan a los extranjeros porque su país tiene una situación económica peor. Esto les puede causar traumas o miedo a la hora de socializar, perjudicando así su salud mental.

En conclusión, según la Comisión Nacional de los Derechos Humanos de México, discriminar quiere decir dar un trato distinto a las personas que en esencia son iguales y gozan de los mismos derechos. Ese trato distinto genera una desventaja o restringe un derecho a quien lo recibe. Y la consecuencia de todo esto es que las personas que lo sufren pueden tener problemas psicológicos.

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



# JÓVENES EMBAJADORES



En el centro IES José Rodrigo Botet trabajamos los ODS. Sobre todo lo trabajan los jóvenes embajadores de la ONU, un grupo de estudiantes que trabaja para extender la idea de los ODS por todos los centros.

Nuestros jóvenes embajadores de la ONU tienen entre sus tareas la de difundir los objetivos de desarrollo sostenible, de la agenda 2030, por nuestro instituto. Los embajadores han trabajado para hacer un mural con los diferentes ODS que cada clase ha dibujado: Las clases de 1º, por ejemplo, han dibujado los 4 primeros objetivos.

Uno de los objetivos que más han promovido es el ODS 3, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, asegurando así el desarrollo sostenible. Una de las metas de este ODS es la de reducir la tasa mundial de mortalidad materna y acabar con las muertes evitables de recién nacidos y menores de cinco años.

3 SALUD Y BIENESTAR



## **Efectes en la salut mental de catàstrofes naturals/conflictes bèl·lics**

**1**

### **ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC**

Afecció de salut mental que algunes persones desenvolupen després d'experimentar un esdeveniment traumàtic .

### **ENURESIS**

Emissió repetida d'orina de manera involuntaria durant el dia o en el llit per la nit .

**2**

**3**

### **ANSIETAT**

Estat mental que es caracteritza per una gran inquietut , una intensa excitació i una extrema inseguretat .

### **HIPERACTIVITAT**

Activitat constant , tendència a distraure's fàcilment .  
Impulsivitat , incapacitat per a concentrar-se i comportaments similars .

**4**

## **REFLEXIONEM...**

Els desastres naturals o conflictes bèl·lics tenen unes conseqüències materials evidents, però hi ha altres tipus de conseqüències que no es veuen i afecten la salut mental de les persones.

En un món globalitzat, com éssers humans que vivim en societat, hem de desenvolupar diverses estratègies per a intentar disminuir els impactes psicosocials d'una catàstrofe i així crear comunitats més igualitàries amb possibilitats de recuperació mental.

Un exemple clar de que necessitem ferramentes "psicològiques" per a millorar conjuntament és el conflicte bèl·lic entre Rússia i Ucraïna en què la població es troba mentalment exhausta i les conseqüències continuen sent devastadores.

Les víctimes necessiten tindre la certidumbre de que algú els pugui estendre la mà.

# APPS ABOUT SPORT AND FOOD

## SPORT APPS

### Nokia Sports Tracker

Nokia Sports Tracker is a software for Symbian IOS Series 60 phones or the Nokia N95, which allows the user to store their route, speed and time while performing any activity that requires movement (such as running).

Sports Tracker is the first and the best free, reliable and easy-to-use fitness app using GPS for tracking running, walking, hiking and other workouts. It is currently only compatible with Android Wear / Wear OS.



### Adidas Runtastic

The Runtastic app is an application for Android, iOS and Windows that allows you to monitor and save your physical activity statistics and track your progress. You have 5 main options:

- Cardio: you can generate and do a workout that improves your cardio and your health.
- Strength: you have a variety of workouts that stimulates and improves your strength with weights and with no weights doing exercises.
- Nutrition: you can learn about healthy recipes and nutritious and affordable food and ingredients to help you lose weight and gain muscle.
- Daily habits that can make you a better person than you were yesterday.
- The last programme is about people that send their inspirational stories about their achievements.



## FOOD APPS

### NOOTRIC



Nootric is an application for the phone that provides users with personalized nutrition plans, meal recommendations and access to a team of registered dietitians. The app uses an algorithm that considers various factors, such as the user's age, weight, gender, and physical activity level to generate a nutrition plan tailored to their needs and goals. Users can choose from a variety of dietary preferences, such as vegetarian, vegan, gluten-free, and paleo, and the app will generate meal ideas that fit their preferences and nutritional needs. The app also allows users to log their food intake and track their progress towards their goals.

### MY REAL FOOD



My Real Food is a mobile application that aims to help users make healthier food choices by providing information about the ingredients in packaged foods. The app allows users to scan the barcode of a food product and then provides a breakdown of the ingredients along with their potential health benefits or risks.

One of the key features of My Real Food is its ability to identify potentially harmful ingredients in packaged foods. The app's database includes information about common additives, preservatives and artificial sweeteners, and flags them for users who may be looking to avoid these types of ingredients.



## QUÈ CONDICIONA LA NOSTRA ALIMENTACIÓ?

Si comparem la facilitat de comprar ara aliments per a consumir-los amb la d'adquirir-los fa uns anys, veurem molta diferència. Actualment, existeixen cadenes de supermercats que ofereixen una gran quantitat d'aliments i productes d'altres tipus. Però açò ha afectat a la qualitat dels nostres aliments? Doncs sí, fa anys, les fruites i verdures eren produïdes pels mateixos consumidors, aleshores sabien què es menjaven; en canvi, ara no és així, i en conseqüència no sabem ni podem estar segurs que els aliments que comprem, per després consumir, procedeixen del país o ciutat que els supermercats diuen.

La qualitat dels nostres aliments és un factor molt important. Però no hem d'oblidar la proporció i la freqüència en què hem de consumir-los. Hui en dia, existeixen milers de "dietes" no aprovades per nutricionistes, que asseguren que si les segueixes perdràs una gran quantitat de pes en molt poc de temps. Aquestes, són molt perjudicials ja que estableixen restriccions a l'hora de menjar determinats aliments o de l'alimentació en general, i això és molt perillós, perquè no tots els cossos es troben en les mateixes condicions i la nostra alimentació no pot dependre de pàgines web o apps, creades per gent que no sap res de nutrició.

Per conèixer de primera mà els altres factors que condicionen la nostra alimentació, decidírem entrevistar els venedors del Mercat Municipal de Manises, perquè ens contaren què sabien dels aliments i quina era la seua experiència amb els consumidors

### P: Saps de què s'alimenten els animals que vens?

R: Solament en la teoria, perquè per saber-ho realment hauríem d'anar a les granges. L'alimentació del conill o d'aus com el pollastre o la gallina hauria de ser a base de cereals. En animals com el porc o la vedella la seua base alimentària hauria de ser el pinso o els cereals, i després a aquesta se li afegirien proteïnes.

### P: La carn del supermercat és com la que es ven al mercat?

R: No, perquè la qualitat que nosaltres tenim no la tenen als supermercats. En aquests, està tot envasat al buit o amb una gas conservant i això és perjudicial.

### P: Els clients elegeixen la carn segons la seua procedència?

R: Els consumidors no pregunten d'on prové la carn, només en alguna ocasió si que ve algú que entén de carns i en pregunta l'origen. De totes formes, els productes que venem són nacionals.

### P: Els compradors solen consumir peixos de mars propers?

R: Solen comprar els de platja que són els de les costes properes. Però els consumidors mai pregunten d'on ve el peix que adquireixen i que més tard es mengen.

"Fa anys, les fruites i verdures eren produïdes pels mateixos consumidors, aleshores sabien què es menjaven; en canvi, ara no és així, i en conseqüència no sabem ni podem estar segurs que els aliments que comprem, per després consumir"

**P: CREUS QUE ELS CONSUMIDORS MENGEN LA QUANTITAT SUFICIENT DE PEIX?**

R: En la meua opinió, la gent cada vegada menja menys peix, ja que mira més el preu que la qualitat, aleshores se'n va directament a la carn, perquè el peix ha pujat una barbaritat. I això es deu a que de peix cada vegada n'hi ha menys, a les despeses que tenim, a l'augment del preu del combustible, etc. A més, el canvi climàtic ens ha afectat perquè, per exemple, el Mediterrani, igual que els oceans, va per corrents, i si tu modifiques els ecosistemes amb ports o deltes, el corrent es mou diferent i els peixos s'hi veuen afectats.

**P: EN AQUESTA FRUITERIA, LA GENT QUÈ ELEGEIX ABANS: ELS PRODUCTES MÉS ECONÒMICS, ELS ECOLÒGICS O ELS DE TEMPORADA?**

R: En l'actualitat, els més econòmics, com a conseqüència de l'encariment dels preus; a més, els econòmics, normalment, solen ser els de temporada, encara que hi ha gent que vol els productes ecològics independentment del seu preu o inclús hi ha altres clients que volen fruites d'altres països i, per tant, són més cares. També he de dir que ací normalment no tinc productes ecològics.

**P: L'EXPORTACIÓ DE FRUITES I VERDURES D'ESPANYA A ALTRES PAÏSOS VOS HA AFECTAT?**

R:A veure, ara mateix s'està exportant molt de producte al nord d'Europa, això provoca que hi haja menys producte per això els preus pugen. És obvi si parlem que a Espanya s'exporta un 80% de la producció. Per tant, ací, el producte nacional és més car.

En conclusió, amb les entrevistes realitzades ens hem adonat que la nostra alimentació depèn de molts factors i això ens ha provocat moltes preguntes. Si com a societat volem establir per a tots una dieta vertaderament equilibrada, per què els productes ecològics són més cars? Si volem cuidar la nostra alimentació, per què no ens interessem per saber d'on provenen els aliments que consumim? Per què exportem més fruites i verdures que les que es queden a Espanya?



**"L'ésser humà i la seua ambició han provocat que la qualitat dels nostres aliments es queden en un segon pla i que dominen els beneficis econòmics"**

Si fomentàrem i facilitàrem als agricultors la producció de productes ecològics, a més de la possibilitat de trobar-los en la mateixa quantitat que els que no ho són en els nostres supermercats, se'n facilitaria la compra.

Amb més accessibilitat a aquests, la nostra alimentació s'enriquirà.

A més, si ens formem per ser capaços d'escollir una dieta equilibrada que siga adequada per a cadascú, la nostra salut millorarà.

**FOTOS:TATIANA BLANCH LOUREIRO, ANDREA CAMBRONERO CALATRAVA , ANA MANZANEDO ROMERO Y LAURA PANTOJA COLON  
TEXT:TATIANA BALNCH LOUREIRO, ANDREA CARBONERO CALATRAVA, ANA MANZANEDO ROMERO Y LAURA PANTOJA COLON  
ALIMENTACIÓ:ALUMNAT DE 4ESOC**

# CELEBRITIES WITH MENTAL ILLNESSES

**Normal people are not the only ones who have mental illness. There are many famous people who have them, like:**

## Lady Gaga

Lady Gaga is bipolar and schizophrenic, disorders that have forced her to take medication for many years. Lady Gaga was sexually abused «repeatedly», an experience that, of course, left its mark. On post-traumatic stress disorder and everything that followed, the New Yorker says she has overcome it thanks to prescribed medication.

## Jim Carrey

In 2004, at the age of 42, Jim Carrey was diagnosed with bipolar disorder. He did not have an easy childhood, due to his mother's hypochondria and his family's financial problems that led him to drop out of school to work as a cleaner. A dark episode in the actor's life was the suicide by drug overdose of his girlfriend Cathriona White in September 2015.

## Kurt Cobain

Kurt Cobain was an American singer, musician and songwriter, best known for being the lead singer, guitarist and main songwriter of the band Nirvana. As a child, he was diagnosed with hyperactivity and attention deficit disorder, which caused him to take a highly addictive medication. On 8 April 1994, Cobain was found dead in his Seattle home from a shotgun wound to the head three days earlier.

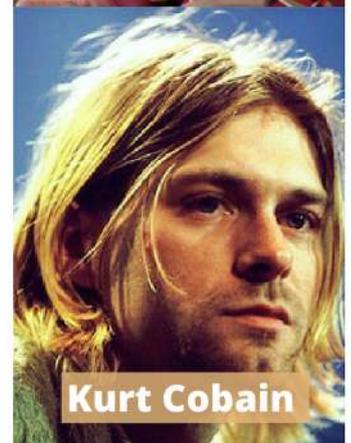
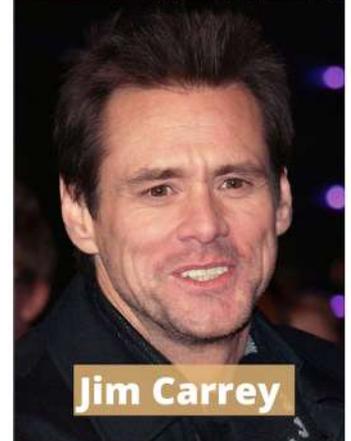


## David Beckham

Beckham suffers from a mental disorder called obsessive-compulsive disorder, which does not prevent him from functioning normally, but is very annoying. When he was still a footballer, David Beckham admitted that he suffers from a mental illness.

## Tyson Fury

He cannot explain exactly why his mood swings as violently as his fists. For a period between 2015 and 2018, Fury was a shadow of himself due to his addictive personality. Shortly after reaching the pinnacle of his career in 2015 by defeating heavyweight king Wladimir Klitschko for multiple world titles, the British-born boxer who had climbed his personal Mount Everest quickly collapsed.





# QUÈ ÉS TINDRE UNA BONA SALUT?

L'OMS defineix la salut com un estat complet de benestar físic, mental i social, i no solament l'absència de afeccions o malalties.

Així que t'ajudarem a tindre una bona salut amb aquests consells d'alimentació i hàbits saludables.



## -HÀBITS SALUDABLES-

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes que tenim assumides com a pròpies en la nostra vida quotidiana i que incideixen positivament en el nostre benestar físic, mental i social. Determinen la presència de factors de risc i/o de factors protectors per al benestar. Segons l'ORGANITZACIÓ MUNDIAL de la SALUT (OMS) aquests són els hàbits saludables imprescindibles per a millorar la nostra qualitat de vida:

- Fer exercici de manera habitual.
- Tindre una alimentació saludable i equilibrada.
- Evitar el consum excessiu de substàncies com l'alcohol.
- Evitar fumar.
- Cuidar les dents.
- Dormir bé (els adults han de dormir al voltant de 8 hores cada dia i els joves entre 10 i 12 hores en funció de la seua edat).



## - EL PLAT DE HARVARD -



És una guia per a crear menjars saludables i equilibrats, elaborada per experts en nutrició de l'Escola de Salut Pública de Harvard, que substitueix la famosa piràmide alimentària.

És una eina visual, que s'usa prestant atenció a la quantitat i a la qualitat dels aliments que formen part de cada plat.



Et deixem un exemple del que seria un menú diari saludable:

**Desdejuni:** Smoothie bowl de mango i plàtan amb fruits rojos i xia.

**Dinar:** Amanida de tomaca i cogombre amb alfàbega fresca i olives (fruites i verdures).

Pit de titot saltat amb pebre i gíngebre en pols (proteïna) i creïlla fornera al forn (hidrats).

**Sopar:** Crema de carabasseta (verdures) i sépia a la planxa amb all i llima (proteïnes) amb guarnició de cuscús bullit (hidrats).

**IMPORTANT:** Cal beure molta aigua

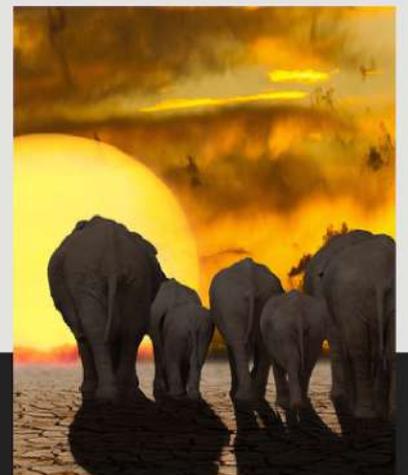
Alumnes 4t C: Felipe, Alex, Cristian, Laura, Sara, Gonzalo



## AUTODESTRUCCIÓN: DINÁMICA CON AYUDA EN ACCIÓN

El jueves 22 de marzo nos visitaron dos miembros de la asociación “Ayuda en acción” llamados Marta y David, los cuales nos explicaron las consecuencias que tienen las acciones humanas sobre el medio ambiente y sobre nosotros mismos. Para que entendiéramos un poco mejor la actividad y con más facilidad, la clase se dividió en dos partes. Cada una de ellas estaba con un integrante de la asociación e hicimos un mural, que consistía en una serie de imágenes relacionadas entre sí. Algunas de ellas eran causas y otras eran consecuencias del cambio climático.

Al final de la actividad nos pusieron unas diapositivas sobre cuántos litros de agua gastamos para hacer un kilo de ternera. También nos enseñaron cuántas toneladas gastamos de comida las personas. Por último, nos preguntaron cuál era nuestro estado de ánimo después de la actividad y si nos habíamos concienciado sobre el estado de la Tierra que hemos conseguido gracias a nuestras acciones.



# EMOCIONES RESPECTO AL CAMBIO CLIMÁTICO

WEI cambio climático es uno de los problemas más graves que enfrenta la humanidad en la actualidad. A medida que los efectos del calentamiento global se intensifican, el clima se ve cada vez más afectado negativamente. A causa de esto, los ecosistemas y la vida humana en general también se ven afectados de la misma forma. Pero no son solo los efectos físicos los que preocupan, sino también las emociones que estos causan en los seres humanos.

Las emociones relacionadas con el cambio climático pueden variar desde el miedo y la ansiedad, hasta la tristeza y la ira; empujando así a la gente a una sensación de desesperación e incompreensión que va en aumento conforme los años pasan.

Por otro lado, un grupo de expertos del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) de la Universidad de Beijing ha demostrado, a través de un reciente estudio, la relación que existe entre la cantidad de partículas dañinas en el aire y la felicidad, aclarando así que cuanto más aumente la contaminación, más disminuirá la alegría de la gente.

PEI cambio climático es uno de los problemas sobre los que hay más concienciación, pero eso no significa que sea fácil de detener. Hacen falta años de investigación a fondo y de participación de toda la población para que este problema poco a poco desaparezca.

Deberíamos hacer pequeñas cosas que parecen insignificantes a ojos de la gran mayoría, pero que resultan decisivas para el destino del mundo en el que vivimos: reciclar, recoger materiales contaminantes en medios en los que estos son abundantes,... Estas pequeñas ayudas, si se juntan, se complementarán y disminuirán de forma notable los efectos negativos del cambio climático, dejando así un planeta cómodo y perfectamente sano y habitable.

## ACCIÓN Y REACCIÓN

Al igual que con todos los desafíos ambientales a los que nos enfrentamos hoy en día, todos los sectores tienen un papel que desempeñar si se quiere dar un giro definitivo a la situación.

Y nosotros desde las aulas también queremos formar parte del cambio. Por ello, el curso de 4ºESO preparamos una campaña en la que recogimos móviles para ayudar a la actividad de extracción de coltán y el bienestar de los chimpancés. Se donaron móviles o dispositivos electrónicos de los cuáles reciclamos el coltán gracias a la asociación de Jane Goodall "Movilízate por la Selva".

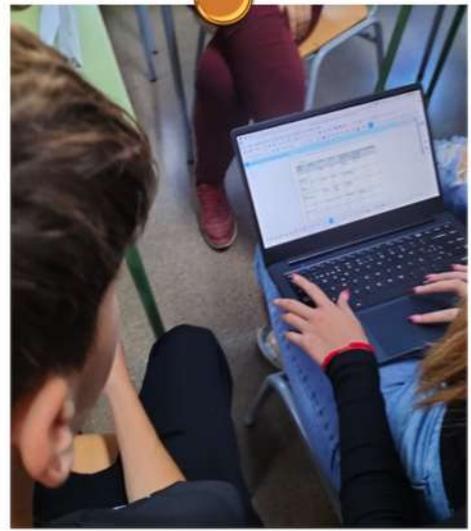
Al mismo tiempo, fuimos dando charlas por las clases de todos los cursos explicando la actividad y creando conciencia sobre la situación y lo necesario que era participar en este movimiento. Gracias a la ayuda de todos, conseguimos muchos móviles y apadrinamos a dos chimpancés, llamados Anzac y Zezé. Estos fueron rescatados de la caza furtiva y viven ahora en un refugio gracias a nuestra colaboración. Actualmente, nos quedan 12 para poder salvar a otro. Posiblemente, cuando leáis esto, ya lo habremos podido apadrinar.

Por otro lado, el 3 de marzo, Día de la Vida Silvestre, fuimos a realizar una actividad sostenible a la playa de El Saler junto a la Fundación Oceanogràfic. Fuimos para limpiar la mayor parte posible, para los animales que habitan allí y para nosotros, que somos los que la ensuciamos. Cada artículo que se retira para ser reciclado significa que hay menos desechos peligrosos para los seres vivos que habitan en las costas.

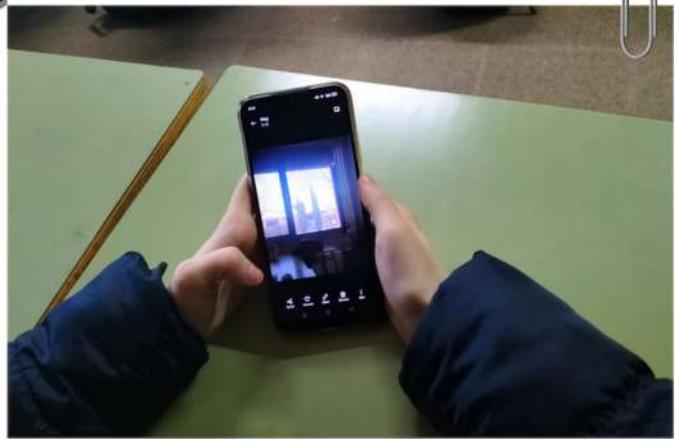
Con la batida de limpieza de la playa retiramos 38kg, principalmente de colillas, microplásticos, bastoncillos de los oídos y otros residuos que dejamos abandonados en la naturaleza o que tiramos por el inodoro. Los técnicos de la Fundación Oceanogràfic nos agradecieron nuestra colaboración con el medio ambiente permitiéndonos liberar al mar a una tortuga boba recuperada en sus instalaciones. La bautizamos con el nombre "Rodri", un macho de unos 2 años y 7kg capturado accidentalmente por un barco en Vinaròs. Fue una experiencia muy emocionante y aprendimos que debemos cuidar el medio ambiente para cuidar también a los seres vivos que habitan en él.



Alumnado 4º CAAP



# MAKING OFF





# CRÒNICA DEL CONCURS DE FOTOGRAFIA



*Al primer trimestre del curs, en una conversa en la cafeteria entre Sonia i Maria va sorgir la idea d'organitzar un concurs de fotografia, que, finalment, va ser convocat a principis d'any. Aquest concurs tenia com a objectiu fomentar la creativitat entre l'alumnat, per a facilitar el poder expressar-se a través d'imatges. Com que l'alumnat és nombrós i no es poden posar totes les fotos que han fet en la revista, s'organitza un concurs per a seleccionar les millors imatges, independentment de quin siga el premi. Una actuació d'aquestes característiques implica a tota la comunitat educativa i és una manera de desenvolupar la imaginació.*

La idea de fer el concurs va ser plantejada perquè els alumnes, en el seu temps lliure, feren fotografies; però això no ha funcionat, ja que cap alumne ha pujat fotos, i com que no ho han participat s'ha buscat una alternativa: el pla B ha sigut considerar que fora un treball obligatori, cosa que el professorat ens ha comentat que s'ha trobat amb una falta de motivació inesperada.

El concurs no té un jurat preestablert, la seua selecció l'hauria d'haver fet l'alumnat de 4t d'ESO a partir del moment en què ja estigueren disponibles les fotografies. Una vegada exposades les fotos a l'Institut i acabat el concurs estava previst ensenyar les fotografies en una exposició a la Casa de la Cultura, cosa que, finalment, no s'ha pogut dur a terme.

No obstant, cal esmentar que abans d'haver triat aquesta opció del concurs n'hi havia una altra que era la d'il·lustració i fotografia però com que va resultar complicat organitzar-ho es va decidir que el concurs fora només de fotografia.

En un principi, el concurs havia de consistir en realitzar fotografies relacionades amb les addiccions i la salut mental, i les fotografies guanyadores havien de ser publicades a la revista.



En l'organització del concurs vam poder comptar amb la col·laboració de Maria, que forma part del personal administratiu del nostre institut, ja que és una fanàtica i gran aficionada a la fotografia. A més d'impartir-nos una classe pràctica magistral del procés de fotografiar, ens va fer l'honor de concedir-nos una entrevista per tal de poder conèixer-la millor i aprendre alguna cosa més sobre eixa passió que té. Ens va contar que la seua gran afició va començar a la nostra edat, pel fet que el seu entorn més pròxim compartia un mateix hobby, la fotografia. La seua primera càmera va ser una analògica que capturava les imatges i les emmagatzemava en un rodet. Ara per ara, les coses han canviat i el desenvolupament tecnològic ha afavorit la presa d'imatges en format digital. Mentre parlem amb ella, insisteix que en el mercat hi ha una infinitat d'aplicacions per a poder editar les fotos, però entre elles en destaca una, "Lightroom". Aquesta aplicació és molt fàcil d'aconseguir i per tant és possible trobar-la tant en dispositius mòbils, com en ordinadors. És de la mateixa companyia que la coneguda aplicació "Photoshop", la qual no ens la recomana tant com l'anterior a causa de la seua complexitat d'ús.

Les imatges s'havien de capturar amb telèfon mòbil, cosa per la qual, Maria Abad ens va ensenyar a col·locar la quadrícula i com utilitzar-la. En una classe que ens va impartir ens va explicar que la quadrícula s'utilitza per a centrar i donar un angle recte a la fotografia, i també per poder centrar-la en un punt fixe. En la mateixa sessió ens va ensenyar a configurar les diferents ferramentes d'edició que ens ofereix el telèfon a l'hora de editar una fotografia, com per exemple que hi haja més o menys llum, més opacitat, etc... I per últim, ens va ensenyar una aplicació, que ens proporciona encara més ferramentes d'edició.

Maria ens conta que entre l'ampli tipus de fotografies que es poden arribar a realitzar, ella se sent molt més còmoda en realitzar fotografies a paisatges, i que no l'entusiasme fer-ne a persones. Afegint que la fotografia macro és un dels seus tipus favorits, per la infinitat de detalls que mostra.

I ja, acabant l'entrevista, ens comenta que per a realitzar bones fotografies no és necessari tindre una bona càmera sinó ser constant, tindre ganes i molt bones idees, és més, hi ha molts punts a tindre en compte a l'hora de realitzar una bona foto. Per això, ens convida a tots a plasmar les nostres idees en fotografies i nosaltres li agraïm la seua col·laboració.

Tanmateix, una vegada arribat el tercer trimestre, hem pogut constatar que el concurs de què parlem no s'ha celebrat, atès que les circumstàncies que l'han envoltat ho han impedit; així que esperem que el curs vinent les coses siguin diferents i que puguem gaudir d'un esdeveniment tan interessant com el que hem plantejat.

## PROYECTO

# L'HORT DEL BOTET

Vet aquí una vegada un projecte il·lusionant, que va començar a prendre forma allà per l'any 2021, sense saber res, però amb l'entusiasme de l'alumnat de primer de l'ESO, de part dels membres del professorat i l'equip directiu. Amb moments de frustració, com quan uns organismes no esperats (ni desitjats) van posar fi a tot el que s'havia plantat i també i sobretot, amb moments de goig, es va anar fent realitat el nostre hort.

Amb el seu conreu, s'han creat vincles que perduraran en el temps, records i experiències, enriquint-nos a tots i totes i fent-nos una miqueta millor.

Gràcies a aquest projecte, hem après que quan col·laborem no som sols la suma de persones sinó el motor del canvi. Aquets curs 2022-2023 hem comptat amb la participació de la FPB de l'IES Riu Túria de Quart de Poblet i del seu professor David Nogueroles, gràcies als quals s'ha materialitzat este somni, en un espai amb les infraestructures pròpies d'un hort educatiu.

L'hort del Botet, és un projecte interdisciplinari amb un objectiu: la il·lusió, de dur a terme una realitat de la qual podem estar orgullosos i orgullosos. Gràcies a tots i totes.

I conte contat... conte no acabat.....  
CONTINUARÀ.



## ACTIVITAT

# OPEN ARMS

El dimarts 22 de març, l'alumnat de 4t d'ESO va participar en un taller d'Educació Ambiental relacionat amb el canvi climàtic i el consumisme. L'objectiu d'aquesta trobada se centrava a conscienciar i sensibilitzar el jovent sobre les conseqüències que presenta el nostre consum excessiu al canvi climàtic.

En aquesta línia, es van proposar alternatives i canvis de conducta que promouen la

sostenibilitat ambiental. Aquesta activitat la dur a terme el Bloc d'Educació Ambiental d'Acció Ecologista Muntanyera del País Valencià. El canvi està en les nostres mans!

Som natura, defensem-la.



## PROYECTO

# PROYECTO ERASMUS



De acuerdo con la Agenda 2030 y en torno a sus 17 Objetivos del Desarrollo Sostenible, nuestro centro el IES José Rodrigo Botet de Manises, está desarrollando el actual proyecto erasmus #EnModoPlanetaSostenible.

Es un proyecto multidisciplinar que busca conocer, reflexionar y actuar tanto a niveles individuales, cambiando prácticas y hábitos de consumo, como a niveles sociales creando conciencia sobre la importancia de preservar el planeta y lograr un modo de vida sostenible.

Participan seis países -Alemania, Rumania, Italia, Polonia, Noruega y España. El proyecto incluye tanto moviidades de grupo de alumnos, visitando a los países participantes, como cursos formación de profesores, para conocer los sistemas educativos europeos, así como cursos de inglés. Sus principales objetivos son el desarrollo de competencias comunicativas y lingüísticas, es un proyecto bilingüe, español-ingles; competencias digitales desarrollando la alfabetización digital; competencias "verdes" medioambientales, conociendo problemáticas y planteando soluciones; competencias culturales conociendo la historia, el arte, las tradiciones de Europa. Este proyecto incorpora una dimensión europea a nuestros planes educativos, tanto en la innovación educativa, como en los planes para desarrollar un centro sostenible y comprometido con el medioambiente.

<https://afes2003.wixsite.com/planet24-erasmus/inicio>

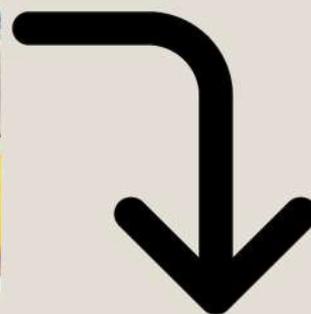
<https://planet24erasmus.blogspot.com/>

# L'IES RODRIGO BOTET ESMORZA SALUDABLEMENT

Des del Departament d'Educació Física intentem que el nostre alumnat adquireisca hàbits de vida actius i saludables, no sols mitjançant l'Activitat Física, sinó també amb una bona alimentació.

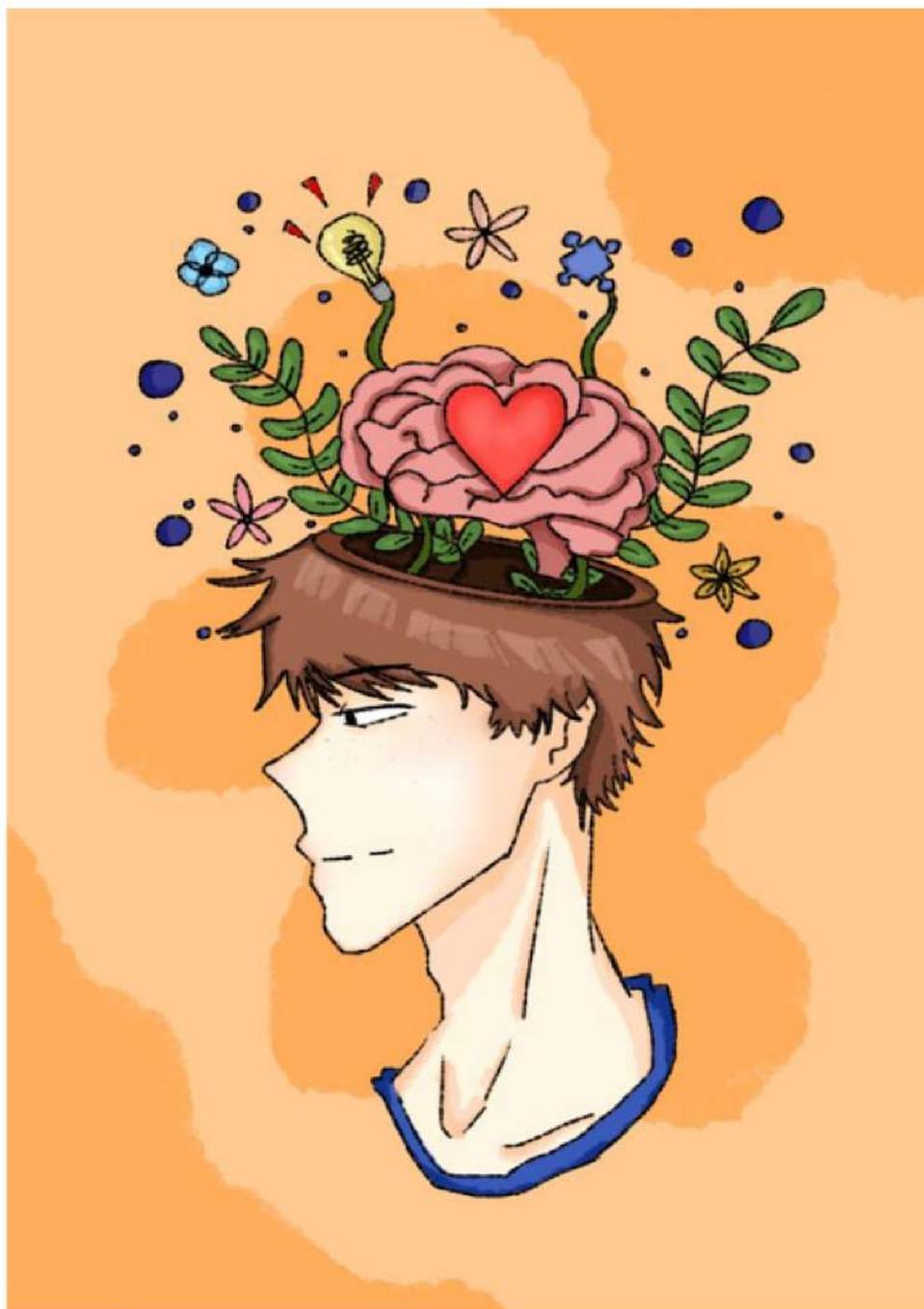
Per aconseguir-ho, hem elaborat uns carnets individuals per a cada alumne/a per revisar aquells/aquelles que almenys, un dia a la setmana, esmorzen saludablement.

Com no, aquest gest es valorarà positivament a l'assignatura d'Educació Física. Ací vos deixem el carnet amb tota l'explicació (es troba al QR) i la mecànica emprada:



Autora:

Judit Año Masip (professora d'Educació Física)



## I.E.S. José Rodrigo Botet

Carrer dels Sants Just i Pastor, n. 70

46940 - Manises (València)

Telèfon: 96 120 60 40

Correu: 46005132@edu.gva.es

<http://portal.edu.gva.es/iesrodrigobotet/>

**Projecte "Reescrivim la nostra salut"**

