



## La neurociencia descubre los beneficios del sueño



Desde la fundación en 1962 del *Neuroscience Research Program*, bajo el patrocinio del prestigioso MIT, la neurociencia no ha dejado de desvelarnos los secretos sobre el funcionamiento del órgano más complejo: el **cerebro**. En este número de El Dromedario, queremos destacar la notable aportación de la neurociencia a la comprensión científica del sueño y de sus beneficios. / Ilustración: AICHA NAYLA BENRAS **Páginas 2, 3 y 16**

### La nueva PAU

Dos estudiantes de bachillerato reflexionan, porque les atañe, sobre el nuevo modelo PAU y sus implicaciones inminentes.

**Páginas 8 y 9**

### Despedimos a Paco, un conserje de primera

Macu Ciriano, directora del IES Virgen del Espino, dice adiós al decano de este instituto soriano.

**Página 10**

### HISTORIA

pp. 6 y 7

### NEUROCIENCIA

pp. 10 y 11

### LITERATURA

pág. 13

### PASATIEMPOS

pp. 14 y 15

# La neurociencia sobre el sueño y el descanso



El sueño no solo es un estado enigmático, sino que, sobre todo, es un estado vital para el ser humano. El estudio científico del sueño ha ayudado, durante las últimas décadas, a desentrañar sus misterios y comprender su importancia para la salud y el bienestar de las personas. Gracias al uso de dispositivos como el electroencefalograma, se pueden registrar y analizar las diferentes etapas del sueño, como el sueño de ondas lentas y el sueño REM. / LORD FREDERIC LEIGHTON, *Cymon and Iphigenia*, 1884, Google Art Project

DANIELA A. GRIGORAS

Cuando hablamos de sueño, en la mayoría de los casos nos referimos a un tercio de nuestra vida. Por ejemplo, si una persona vive 90 años, en proporción al dato anterior, esa persona habrá dormido unos 30 años, mientras que los otros 60 años los habrá dedicado a otras actividades. Ahora bien, claro, mientras somos pequeños dormimos mucho más, pero al llegar a la adolescencia, la juventud y la vida adulta, la mayoría perdemos esas horas de sueño. Esto se debe a que está científicamente probado que, aunque deberíamos dormir más, dormimos menos, pero todo se compensa de alguna manera.

El sueño es un período, normalmente de entre 7 y 8 horas, de inconsciencia durante el cual nuestro cerebro permanece sumamente activo, aunque muchas personas creen lo contrario. Es un proceso biológico complejo que nos ayuda a: procesar la información, mantenemos saludables e, incluso, rejuvenecer.

Cuando dormimos, el córtex cerebral recibe neurotransmisores, que son sustancias químicas producidas

por las células nerviosas del cerebro. Estos envían mensajes de ida y vuelta a través del espacio entre las células (sinapsis) e integran la información, dependiendo de su necesidad e importancia. Además, procesa dicha información y envía señales que regulan diversas facetas de nuestra conducta interna y externa.

Mientras dormimos, en el núcleo paraventricular del hipotálamo (NPVH) de nuestro cerebro, las neuronas de este núcleo producen la hormona liberadora de corticotropina (CRH), que estimula la producción de adrenocorticotropina (ACTH) por la hipófisis, la cual, a su vez, estimula la producción de cortisol por las glándulas suprarrenales. Esto le da al cuerpo y al cerebro el tiempo necesario para recuperarse del estrés del día. Por lo tanto, después de una buena noche de sueño, nos desempeñamos mejor y estamos más preparados para tomar decisiones.

Al dormir, nuestro cuerpo lleva a cabo procesos de reparación y regeneración celular, lo que incluye la renovación de la piel. En el cerebro, se activa la producción de colágeno (una proteína esencial para

## NEUROCIENCIA



mantener la elasticidad y firmeza de la piel) en el tronco encefálico (en la parte inferior del encéfalo, justo encima de la nuca). Este controla las funciones básicas del organismo, como la respiración, la circulación sanguínea y la deglución (tragar alimentos), pero también regula el movimiento y los sentidos de los músculos de los ojos, la cara, la cabeza y el cuello.

Durante el sueño REM, el cerebro y el organismo se energizan, y es cuando se sueña. Se considera que el sueño REM participa en el proceso de almacenamiento de recuerdos y aprendizaje, y también ayuda a equilibrar el estado de ánimo, aunque no se entienden completamente los mecanismos exactos.

El sueño REM se inicia en respuesta a las señales

enviadas desde y hacia diferentes regiones del cerebro. Estas señales se dirigen a la corteza cerebral, que es responsable del aprendizaje, el pensamiento y la organización de la información.

También se envían señales a la médula espinal para detener los movimientos, lo que provoca una incapacidad temporal para mover los músculos ("parálisis") de los brazos y las piernas. Una alteración anormal de esta parálisis temporal puede hacer que las personas se muevan mientras sueñan.

Entonces, ¿aún sigues creyendo que no dormir es una buena opción para disponer de más tiempo para mantener vivas tus redes sociales o seguir enganchado a ese juego que no puedes quitarte de la cabeza? -ED

**Folder**  
Líder en papelería

- Office MATERIAL DE OFICINA
- Copy MATERIAL ESCOLAR
- Stamp SELLOS DE CAUCHO
- Graphics IMPRESIÓN
- Pc CONSUMIBLES

*Líder por variedad, precio y servicio*

Tel. PEDIDOS: 975 22 41 51 C/ Medinaceli, 1 · 42003 SORIA · Tel./Fax: 975 22 26 67 · www.folder.es · soria@folder.es

## ENTREVISTA



# Hoy hablamos con...

... **ALICE BONIFAZI**, la simpática alumna de origen italiano que cursa 1º de bachillerato en el IES Virgen del Espino. Alice nos cuenta cómo está transcurriendo su vida en Soria después de dejar la bella ciudad de Osimo, situada a 15 kilómetros del mar Adriático. *Benvenuta, ragazza!*

AITANA ÁLVAREZ GÓMEZ  
PAULA DOMÍNGUEZ SANZ

**¿Te está gustando la experiencia de vivir y estudiar en Soria?** Sí, sí, cada día me siento mejor y me gusta muchísimo estar aquí.

**¿Qué es lo que más te está gustando de esta ciudad?** Soria me recuerda mucho a mi ciudad, porque yo también vivo en una ciudad que es bastante pequeña, donde la gente se conoce y todos son muy amables.

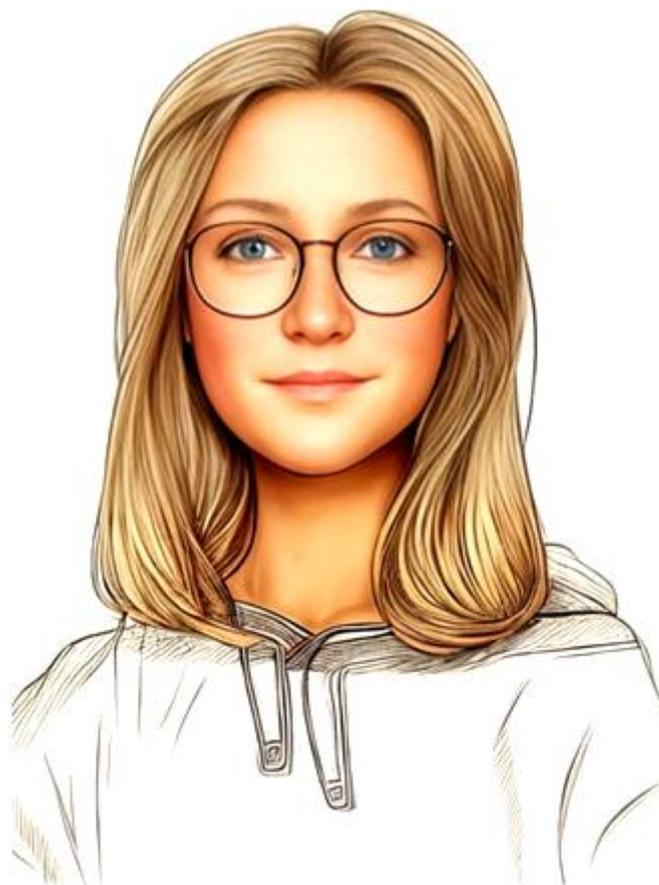
**¿Cuáles son las más notables diferencias que estás encontrando entre Italia y España?** La principal diferencia está en los horarios. Aquí se come y se hace todo un poco más tarde. Por ejemplo, en Italia normalmente como entre la una y la una y media de la tarde, en cambio, aquí siempre como sobre las tres y media de la tarde o incluso más tarde.

**¿Estás haciendo muchos amigos aquí? ¿Echas de menos a tus amigos de Italia?** Sí, estoy haciendo muchos amigos. Aquí han sido todos muy amables conmigo. Pero, claro, extraño mucho a mis amigos, porque todo lo que veo por la ciudad hace que me acuerde de ellos.

**¿Echas también de menos a tu familia?** Sí, sí, a ellos también, pero nos llamamos muy a menudo, así que los extraño un poco menos.

**¿Te está costando seguir las clases impartidas en español?** Al principio sí y lo que era más difícil para mí era hablar. En Italia también estudié español, y allí lo entendía bastante bien, pero siempre lo que más me costaba era hablar. Por eso lo más difícil ha sido hablar español, más que entenderlo.

**¿Con qué dificultades te has encontrado al trasladarte a vivir a España?** Probablemente, no fue tanto el viaje, sino todos los documentos que tuve que



La posibilidad de estudiar en otros países resulta muy enriquecedora para una persona que se está formando. / Ilustración: LEIRE ROCHA ANDRÉS

rellenar y entregar. Los que tenía no estaban bien y necesitaba otros, eso fue lo más complicado.

**Por tu experiencia, ¿vale la pena hacer un intercambio?** Sí, yo creo que sí. Es algo que no todos pueden hacer, así que si alguien tiene la oportunidad, debe hacerlo. Es una experiencia que me está gustando muchísimo y, además, es algo muy enriquecedor.

**¿Tienes algún consejo para un estudiante que esté pensando en venirse de intercambio?** Que se relaje y no se tome todo con mucha ansiedad, porque todo se va

## ENTREVISTA

a resolver, y además es algo temporal.

**¿Cuál es tu cosa favorita y qué vas a recordar siempre de España?** Las personas. Me encanta la gente, son todos muy amables y muy divertidos.

**¿Notas mucha diferencia entre el nivel del alumnado italiano y el nivel del alumnado español?** Depende de lo que se estudie, porque aquí me han puesto en el bachillerato de Ciencias, y en Italia solo estudiaba Biología. Así que no es lo que más me gusta. En Italia también estudiaba Matemáticas o Física, pero de manera más sencilla. Pero me parece que el nivel es bastante similar.

**Entonces, ¿estás adquiriendo un nivel más alto en las materias de ciencias?** Sí, aunque las Matemáticas me resultan bastante difíciles.

**¿Te están evaluando igual que a tus compañeras?** Sí, todo igual, excepto la parte de gramática del español.

**¿Tienes pensado volver a España o visitar alguna otra parte de nuestro país?** Sí, quiero ir a varias ciudades, como Barcelona, Madrid, etc. En realidad, quiero visitarlas todas.

**¿Cómo te estás adaptando a la comida española?** Ah, muy bien, me gusta todo, como de todo.

**La comida italiana es excelente, ¿a quién no le gusta la comida italiana? ¿Qué tal la comida española, estás satisfecha con ella?** Sí, me gusta muchísimo. Además, a

la señora con quien vivo le gusta mucho cocinar y me hace algunas comidas italianas y también de otros países. Así que estoy muy contenta con la comida.

**¿Qué tipo de música te gusta más escuchar?** Me gusta mucho la banda de rock estadounidense System of a Down. También escucho la música de 99 Posse, que es un grupo italiano de hip-hop de los años 90.

**¿Qué dos libros nos recomendarías leer?** *Il giocatore (El jugador)* del escritor ruso Fiódor Dostoyevski y, también, *Trilogía della città di K. (El gran cuaderno, La prueba y La tercera mentira)* de la escritora húngara Ágota Kristóf.

**¿Nos podrías mencionar una película que te haya gustado especialmente?** Aunque no suelo ver muchas películas, me gusta mucho *The Menu (El menú)*, película estadounidense de terror y comedia negra dirigida por Mark Mylod). -ED

*Non smettere mai di sognare,  
perché i sogni si possono  
realizzare.*

**Nunca dejes de soñar, porque  
los sueños se pueden hacer  
realidad.**



## HISTORIA

# VIAJE A NUMANCIA, ENTRE ELEFANTES Y CURIOSAS COSTUMBRES



Los habitantes de Numancia resistieron durante años los ataques de ejército romano. El fin de Numancia llegó cuando Escipión Emiliano cortó las rutas de suministros de la ciudad. La población, tras una situación desesperada, acabó por rendirse después de que algunos numantinos comenzaran a suicidarse. / ALEJO VERA Y ESTACA, *El último día de Numancia*, 1881, Museo del Prado

## HÉCTOR BORRA MARTÍNEZ

El momento sin duda más conocido de la historia de Numancia es la guerra que ésta llevó a cabo contra la poderosa Roma entre los años 154 y 133 a.C., al término de la cual los numantinos se rindieron al haberse quedado aislados, sin agua y sin comida. La mayoría de ellos, además, se quitaron la vida mientras su ciudad estaba en llamas, dando muestra de su valor en esos dramáticos instantes.

Antes de recordar los momentos principales de ese conflicto, sin embargo, vamos a explicar cómo era la vida en Numancia a mediados del siglo II a.C. Si pudiéramos teletransportarnos a esa antigua ciudad arévaca, ahora mismo podríamos observar, por ejemplo, los coches de la época, que eran los caballos; eso sí, los tenían pocas personas, ya que eran muy caros. Otra cosa que nos llamaría la

atención serían los dibujos en las ventanas de las casas, que representaban a los dioses, y uno de los dibujos más emblemáticos sería un trisquel que representaba el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Por otro lado, las chicas que nos encontraríamos por la calle llevarían collares muy grandes, con dibujos de pequeñas escaleras a los laterales para que la diosa celtíbera Epona acompañe a los muertos hasta el cielo. En cuanto a los hombres, a partir de los 15 o 16 años ya se les vería entrenando para luchar y defender su ciudad. En general, los habitantes de Numancia tenían muchas tradiciones llamativas, como la de empezar el año nuevo en noviembre, dejando terminadas las guerras antes del 31 de octubre. Además, las mujeres pedían la mano a los hombres, pero en un sentido no abstracto, sino... ¡literal!, ya

## HISTORIA

que pedían a la persona que les gustaba la mano de las víctimas de sus hazañas.

Volviendo a la guerra entre Numancia y Roma, todo empezó en Segeda, una pequeña ciudad cercana a la actual Calatayud y gobernada por Numancia, con la construcción de una muralla que violaba los tratados concertados con Graco tiempo atrás. Los segedenses fueron expulsados de su ciudad tras enfrentarse al ejército romano de Quinto Julio Nobilior, compuesto por treinta mil hombres, y muchos de ellos se refugiaron en Numancia; muchos numantinos estaban en contra de ese compromiso tan grande con Segeda, pero finalmente accedieron a ayudar a los supervivientes.

Ante esa situación, en el año 154 a.C., los romanos decidieron enfrentarse a Numancia con otros treinta mil hombres y varios elefantes, en uno de los primeros choques entre el poblado celtíbero y la mayor potencia militar de esa época. Se trata de la Vulcanalia, también conocida como la Batalla de los Elefantes o incluso como la guerra que cambió el calendario romano, que tuvo lugar el 23 de agosto del año 153 a.C., cuando una coalición de

numantinos y segedenses asestaron al ejército romano la mayor derrota sufrida hasta la fecha, con más de 6.000 romanos muertos en el día dedicado al dios Vulcano.

A pesar de ganar esa primera batalla contra el poderoso ejército romano, y tras dos décadas de firme resistencia, en el 134 a.C. el Senado romano asignó a su mejor general, Publio Cornelio Escipión Emiliano, conocido como el “Africano Menor”, la labor de destruir Numancia. Escipión levantó un muro de nueve kilómetros alrededor del castro con torres, fosos y siete campamentos. Después de 15 meses de hambre y enfermedades, los 2500 habitantes de Numancia se rindieron en el 133 a.C. Varios de ellos se entregaron como esclavos, pero la gran mayoría decidió optar por el suicidio ante las llamas y las murallas construidas por los romanos.

Con este artículo, ya conocéis el principio de las guerras de Numancia. Si quieres saber más, os invito a no perderos las representaciones teatrales que cada año lleva a cabo la Asociación Cultural Celtibérica Tierraquemada. **-ED**

## ¿QUÉ ES EL TRISQUEL?



El trisquel es un símbolo característico de la cultura celta, aunque las primeras evidencias de su uso se remontan hasta el Neolítico.

La palabra “trisquel” deriva del vocablo griego τρισκελής (triskelés), cuyo significado es “tres patas”.

Esta figura geométrica representa el número sagrado de los celtas: el tres. Su simbolismo apuntaba a los ideales de perfección y armonía tan valorados por estos pueblos. Solo podían portarlo los druidas, quienes lo consideraban un talismán con propiedades curativas.

Las espirales que conforman el trisquel también tuvieron un sentido más profundo: la idea de que la vida y la naturaleza transcurren en periodos de tiempo cíclicos.

## ACTUALIDAD

# Nuevos desafíos educativos: el bachillerato y la nueva PAU

El alumnado de bachillerato, tras la implantación del nuevo modelo de selectividad, debe afrontar el reto de adaptarse a un examen más competencial y práctico



SARA CERCADILLO RIVERA  
PABLO GALLEGO JIMÉNEZ

Desde que nacemos, pasamos poco a poco por distintas etapas mediante las cuales vamos aprendiendo, madurando y, sobre todo, construyendo nuestra personalidad. En este proceso, nos vamos decantando por unas opciones u otras, dependiendo de nuestros gustos y objetivos.

Durante la ESO, nos encaminamos hacia aquello que más llama nuestra atención. Una vez llegamos a bachillerato, debemos escoger la opción que más se ajuste a nuestros planes y prioridades, a pesar de las dudas.

Una vez hemos comenzado el nuevo curso, debemos mentalizarnos de que este implica mayor esfuerzo y dedicación con respecto a los cursos anteriores, y de que no será una tarea sencilla. A pesar de que esta fase conlleva muchos sacrificios, como, por ejemplo, reducir nuestro tiempo de ocio, también nos ayuda a aprender a organizarnos, tomar hábitos de estudio y descubrir qué métodos y técnicas nos funcionan mejor para entender el temario y retenerlo.

Puede que, cuando ya llevemos un tiempo y no haya opción de comenzar de nuevo, emerjan dudas y arrepentimientos acerca de las optativas elegidas dentro de una misma rama, de la rama

## ACTUALIDAD

escogida o de si las asignaturas que estamos cursando se corresponden con nuestras expectativas de futuro.

La principal meta a la que la mayoría aspiramos en bachillerato es entrar a una carrera universitaria. Sin embargo, esto supone también realizar una prueba para acceder a esta: la PAU (Prueba de Acceso a la Universidad), anteriormente denominada EBAU (Evaluación de Bachillerato para el Acceso a la Universidad). Nos vamos a centrar en explicar varios de los cambios que ha sufrido este examen en comparación con años anteriores.

En primer lugar, uno de los principales cambios es el formato de preguntas. El nuevo modelo de examen apuesta por una combinación de diferentes tipos de preguntas para evaluar de manera más integral a los estudiantes: preguntas cerradas, abiertas y semiabiertas. En segundo lugar, los criterios de corrección han sido actualizados. Se valorarán la cohesión y

coherencia, la corrección gramatical y léxica, y, sobre todo, la precisión ortográfica, ya que las faltas de ortografía supondrán una disminución de la nota en todas las asignaturas y no solo en Lengua y Literatura, como era habitual antes. En tercer lugar, se le dará especial importancia a realizar el examen con un enfoque más competencial y no tanto a memorizar el temario, mostrando la capacidad de aplicar conocimientos de manera práctica y demostrando madurez, reflexión y la habilidad de resolver problemas en contextos reales.

De esta manera, este nuevo modelo de examen PAU 2025 no solo evalúa los conocimientos, sino también la capacidad para aplicarlos en situaciones reales.

En conclusión, aunque bachillerato y la PAU resultan difíciles y estresantes para los estudiantes, debemos contemplarlos como un paso decisivo para lograr nuestras metas y objetivos de vida. **-ED**

### CLAVES PARA ENTENDER LA NUEVA PAU

#### Modelo único de examen:

Todos los estudiantes realizarán el mismo examen, sin opciones.

#### Diversificación de tipos de preguntas:

Los exámenes combinarán preguntas cerradas (tipo test), semiabiertas y abiertas.

#### Enfoque competencial:

Se evaluará la capacidad de los estudiantes para resolver problemas en contextos reales.

#### Criterios de corrección más rigurosos:

Se otorgará mayor importancia a la coherencia, cohesión, corrección gramatical y ortográfica en las respuestas.

#### Faltas de ortografía:

Las faltas de ortografía podrán reducir la nota en al menos un 10% en todas las asignaturas, no solo en Lengua y Literatura.

#### Duración y estructura de las pruebas:

Cada examen tendrá una duración de 90 minutos, con un descanso de 30 minutos entre pruebas.



## ACTUALIDAD

# El alma del Virgen del Espino

MACU CIRIANO GARCÍA

En este número de El Dromediario queremos honrar a alguien muy especial, a alguien que ha sido una presencia constante en nuestro instituto durante 38 años, ¡que se dice pronto!: nuestro querido Paco.

Durante todo este tiempo, Paco ha sido más que un miembro del personal: ha sido una parte fundamental de nuestra familia educativa. Ahora, con una mezcla de gratitud y tristeza, le damos las gracias y le decimos: “¡hasta pronto!”. Paco ha sido el referente de este instituto, creció con él, y lo conoce mejor que nadie.

38 años no son solo una cifra. Son 38 años de dedicación, esfuerzo, y un trabajo que ha ido mucho más allá de lo que se espera. Paco nos ha acompañado en

los momentos cotidianos: en la vida del día a día. Ha sido el primero en llegar, el último en irse, el que ha asegurado que todo funcione correctamente para que nosotros pudiéramos centrarnos en lo que realmente importa: aprender y crecer como personas.

A lo largo de todos estos años, ha sido testigo de generaciones enteras de estudiantes y profesores que han pasado por este instituto. Al principio, eran solo alumnos de la “PROFE” y posteriormente, de ESO y Bachillerato también. ¿Cuántos, verdad?

Cuando a finales de julio empecé a recoger el despacho de Dirección, aparecieron cuadernos de los grupos de finales de los 80 y, rápidamente, Paco sabía en qué año tenía que aparecer la foto de Raquel, nuestra administrativa. Se acordaba de todos los grupos y, a mi parecer, de todos los alumnos. ¡Qué buena memoria!

Muchos de nosotros, docentes, alumnos y compañeros, hemos aprendido a valorar su calma, su

sonrisa, su generosidad y su disponibilidad. Siempre dispuesto a ayudar; con una palabra amable o una mano amiga cuando más lo necesitábamos. No solo ha cuidado de nuestro edificio, ha cuidado también de nuestra comunidad.

Aunque nos da pena verle partir, también nos sentimos afortunados por haber podido compartir tanto tiempo junto a él. Paco no solo ha dejado su huella en las paredes de este instituto, y en sus puertas, ventanas e instalaciones, que conocía como nadie, sino en cada uno de nosotros. Ha sido un ejemplo de compromiso y de lealtad, y le agradecemos profundamente todo lo que ha hecho por nuestro centro.

Además de ser una persona tremendamente acogedora,

ha sido, por encima de todo, un trabajador de primera. Prudente, educado y dispuesto donde los haya, le vamos a echar mucho de menos, porque no solo ha sido una parte importante del Virgen del Espino, sino, en gran medida, su alma. Sabemos que en su nuevo puesto de trabajo le van a apreciar y a querer, en un abrir y cerrar de ojos, casi tanto como nosotros. Siempre con buena cara, pendiente de las necesidades de todos.

A nuestro querido Paco, le deseamos lo mejor en esta nueva etapa que ha comenzado. Sabemos que aquí deja un vacío difícil de llenar, pero también sabemos que nos llevará a todos en su corazón, así como nosotros le tendremos presente en todo momento. Gracias por todo, Paco. No olvides que siempre serás parte de nuestra familia.

Te deseamos lo mejor, y que esta nueva etapa te traiga tanta felicidad como la que nos has brindado a nosotros. **-ED**



## CULTURA

## YOSILEO

Por Jacinto Bieneaverte, crítico sin criterio y sinvergüenza diplomado

### 3 libros que marcaron mi juventud para mal



Durante la prepubertad, mi carácter se modeló leyendo la serie completa de *Los Hollister* de Jerry West, *La Biblia* ilustrada a todo color de la editorial Bruguera y un modesto ejemplar de *El principito* de Antoine de Saint-Exupéry, el único libro que mi hermano pequeño se jacta de haber leído. Con estos antecedentes, estaba predestinado a la santidad o, en su defecto, a la bienaventuranza.

Afortunadamente, en casa de mis padres había otros libros desperdigados por aquí y por allá. Muchos de ellos adquiridos regularmente al Círculo de Lectores. Por cierto, ahora que lo pienso, tres catálogos han marcado mi juventud: el catálogo del Círculo de Lectores, el catálogo de Damart Thermolactyl y los boletines BID de Discoplay. El segundo, un sucedáneo muy apropiado para moderar los deseos propios de la pubertad.

Y, como a todo quisqui, me llegó la libertad; perdón, la “pubertad”. Entonces, abandoné los libros beatíficos y me lancé a la búsqueda de lecturas más canallitas en los estantes elevados del cuarto de estar. Y, por supuesto, allí estaban esperándome,

entre otros, tres libros: *El Padrino* de Mario Puzo, el *Decamerón* de Boccaccio y, debo admitirlo, el ineludible *Edad prohibida* de Torcuato Luca de Tena. Estas obras se convirtieron, *ipso facto*, en mis particulares novelas de formación. ¡Pura fantasía!

Entre sus páginas encontré todo lo que necesitaba saber en aquel entonces: el paradigma del héroe contemporáneo, la respuesta a la pregunta fundamental “¿qué le dice el pollo al pato?” y el verdadero significado de la palabra “amor”, o lo que es lo mismo: el santo grail de la existencia humana. (En el *Cambridge Dictionary* la entrada “*the holy grail*” devuelve el sentido figurado de esta expresión: “*something that is extremely difficult to find or get*”).

Si hubiera muerto antes de hallar estos libros, Dios me hubiera llevado al cielo sin dudarle un instante. Mas, desafortunadamente, seguí vivo y me entregué a la lectura silenciosa de estos elocuentes ejemplares. Bueno, en definitiva, lo que quería decir es que si os encontráis en medio de la pubertad, ni se os ocurra buscar y leer estos libros porque os condenaréis sin remedio. Y, ojito, eso es para siempre jamás. -ED



C/ Medinaceli, 1 • 42003 SORIA

Telf. PEDIDOS: 975 22 41 51

 608 831 731

## CULTURA



# Crónica de un campamento diferente

Rodaje de una de las escenas de la película *Campamento Garra de Oso*, dirigida por Sílvia Quer y protagonizada por Júlia Raya y Martín Abello. / Foto: @ UNAI MATEO, [www.academiadecine.com](http://www.academiadecine.com)

## AINHOA CAPARRÓS VALTUEÑA

El verano pasado, pude participar junto con mi hermano pequeño en el rodaje de *Campamento Garra de Oso*, una comedia familiar dirigida por Sílvia Quer que se estrenará en toda España durante el verano de 2025. La verdad es que la idea no fue mía, sino de mi madre, quien se enteró de que la productora buscaba figurantes nos apuntó a los dos. De esta forma, vivimos la experiencia de un campamento de verano bastante diferente respecto a los demás, en el que no faltaron diversión, aventura, amistades y hasta una breve escapada a Bilbao para finalizar el rodaje.

El argumento de la película es bastante sencillo y cuenta la historia de Maia, una niña de nueve años un poco rebelde, y de Jan, un niño de ciudad de su misma edad bastante más precavido, quienes luchan a contrarreloj para salvar su campamento de verano, amenazado por un ambicioso constructor. Para ello, buscan sin descanso a un oso que creen que todavía habita en el valle pero que nadie ha visto... hasta ahora. En esta aventura conocen a Fritz, una mofeta que habla y que se une

al equipo para salvar el valle y sus animales.

El rodaje de la película empezó a finales de junio, nada más terminar el instituto, y siguió durante todo el mes de julio en una pequeña aldea llamada Valdeavellano de Tera, a unos 20 minutos al norte de Soria. Fue mi padre quien nos llevó todos los días hasta allí, y el trabajo fue duro, ya que algunos días pasamos en el campamento hasta ¡17 horas!, desde las 7 de la mañana hasta la medianoche. Comíamos y si hacía falta cenábamos allí, casi siempre con la comida que llevábamos de casa, aunque de vez en cuando nos daban alguna merienda.

En general, rodar una película, aunque sea como figurante, es una experiencia intensa, y puedes sentir los mismos nervios que los actores principales; de hecho, decidí salir de una escena por los nervios, ya que... ¡no conseguía recordar las palabras que tenía que pronunciar! A veces yo actuaba como monitora del campamento, aunque en la mayoría de las escenas hacía bulto sin más; mi hermano, en cambio, actuaba como uno de los amigos principales de Maia. Los dos salimos en

## CULTURA

algún que otro diálogo juntos; por ejemplo, hay uno en el que nos veréis decir que... ¡está rica la tarta!

Cuando terminamos de rodar en Valdeavellano, a comienzos de agosto, la productora nos llevó tres días a un pueblo cercano a Bilbao, donde rodamos una escena en una piscina; fue una experiencia divertida, ya que dormimos todos allí y eso nos ayudó a conocernos aún más. En todo caso, como en Valdeavellano no nos dejaban usar el móvil (¡tampoco había buena cobertura!), durante las semanas que estuvimos allí ya pudimos compartir muchas charlas y pequeñas fiestas juntos.



La experiencia del rodaje fue positiva, pero a diferencia de mi hermano, que se lo pasó en grande, no creo que repetiría. Rodar una película es una

labor lenta, porque muchas escenas tienen que repetirse hasta que salen perfectas; además, la dedicación tiene que ser completa, y no me gustó mucho renunciar... ¡a las fiestas del pueblo! Eso sí, nos pagaron unos 500 euros por semana a cada uno, que no está mal, y sobre todo, tuvimos la oportunidad de vivir una experiencia novedosa y entretenida, conociendo a un montón de personas y aprendiendo mucho de cada una de ellas. -ED



#YoDigoCero

**Contra la violencia de género**  
Servicios Sociales de Castilla y León

TELÉFONOS Y CORREO, 24 HORAS 365 DÍAS:

Información: 016  
Emergencias: 112  
016-online@mscbs.es



# #016 PARA TODAS

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

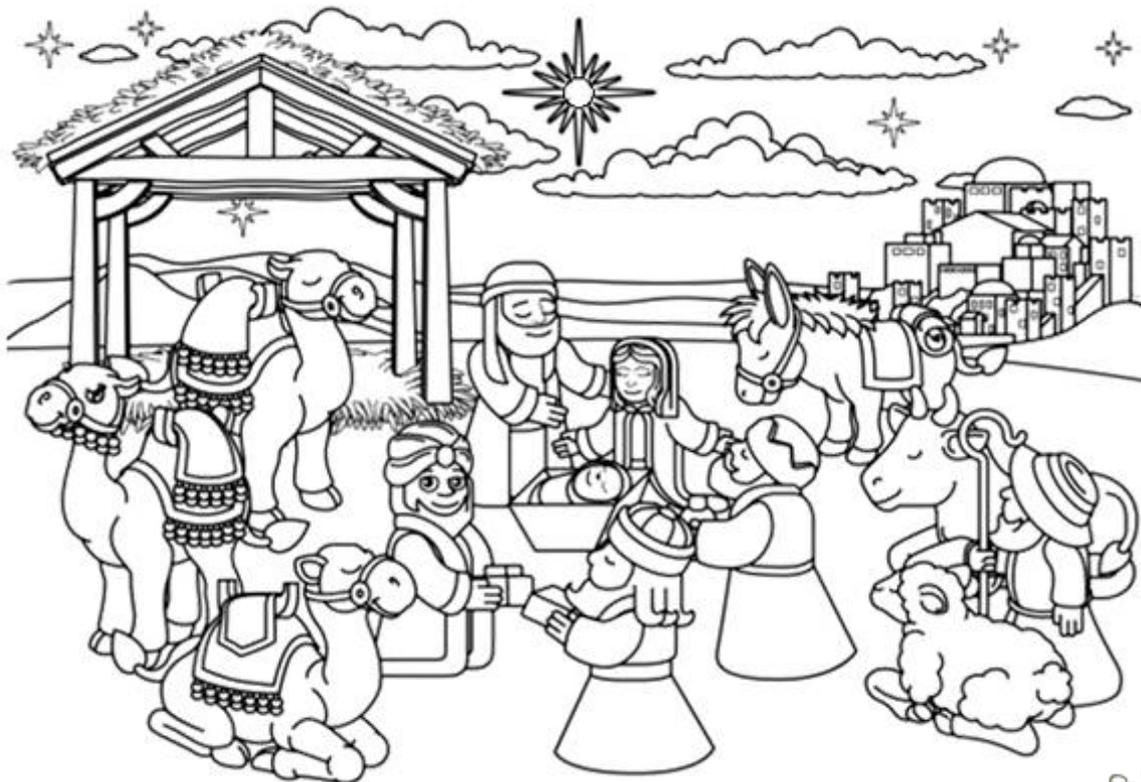
☎ 016

✉ 016-online@igualdad.gob.es

📞 Whats App 600 000 016

# PASATIEMPOS

BUSCA LAS 12 DIFERENCIAS Equipo de redacción



**PENSAMIENTO LATERAL** Por el Club de los Sabihondos

¿Es legal que un hombre se case con la hermana de su viuda?

Solución nº 12: ¡Viernes!



## PASATIEMPOS

## LILY &amp; JAN Por Lada Zyrianova



## BRITISH HUMOUR By The Joker

**The Joker:** If you had one euro and you asked your father for another, how many euros would you have?

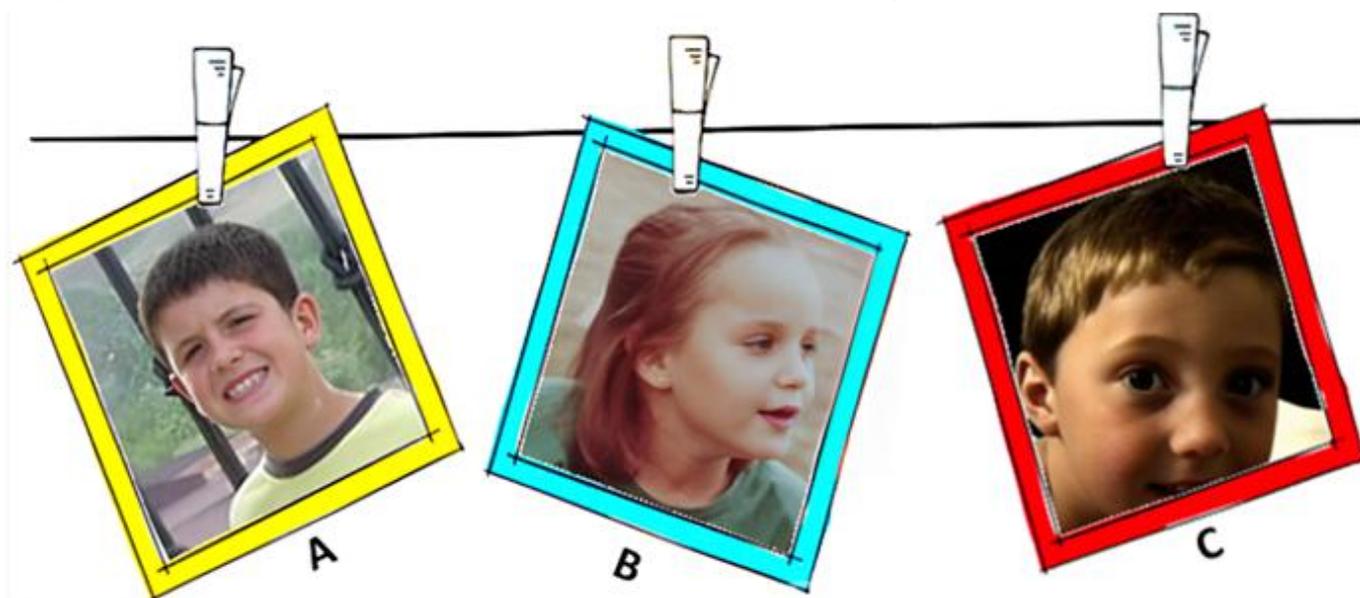
**The Gullible Kid:** One euro.

**The Joker:** Bro, you don't know your arithmetic.

**The Gullible Kid:** Bro, you don't know my father.



## AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS Por Marta Tejedor Gracia



Mira con atención estas fotografías. ¿Sabrías decirnos qué miembros de la comunidad educativa del IES Virgen del Espino aparecen aquí retratados en su más tierna infancia? Envía tus respuestas al correo de la redacción, indicando la letra de la fotografía junto al nombre de la persona. El primer correo electrónico con las respuestas correctas ganará un premio muy dulce.

**ENVÍA TU RESPUESTA A ESTA DIRECCIÓN DE CORREO:** [eldromediaro@v-espino.es](mailto:eldromediaro@v-espino.es)

## EPÍLOGO

# La revolución neurocientífica

LA REDACCIÓN

En 1962, el prestigioso Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT por sus siglas en inglés) inauguró el primer programa universitario de investigación dedicado expresamente a la neurociencia: el *Neuroscience Research Program*. Francis Otto Schmitt, biólogo y experto en microscopía electrónica, fue el encargado de dirigir este novedoso proyecto con el propósito de comprender mejor los vínculos entre la actividad cerebral, los procesos mentales y el comportamiento. De este modo nació un nuevo campo interdisciplinario que, poco a poco, ha ido revolucionando la comprensión científica de la compleja y sorprendente actividad mental humana.

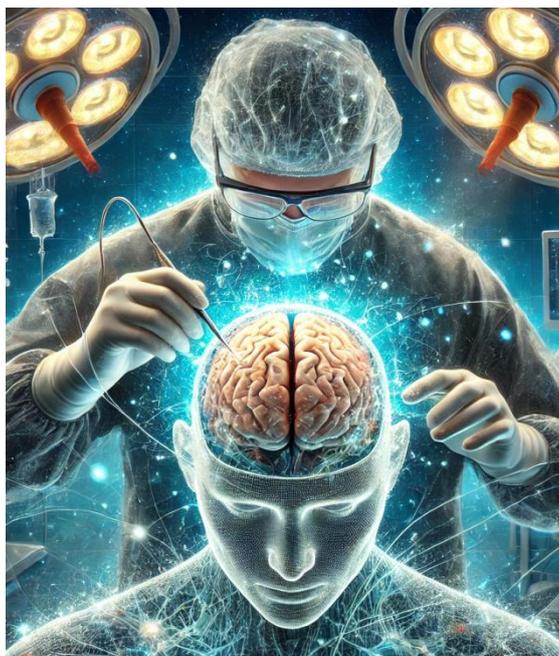
Durante los últimos 20 años, los equipos multidisciplinares de neurociencia han intentado desentrañar la enorme complejidad del cerebro para así poder explicar cómo su funcionamiento determina lo que sentimos, pensamos y hacemos. En este órgano, de apenas 1.3 kilogramos de peso, está la clave de nuestra naturaleza.

Algunos de los experimentos realizados en este campo apoyan la idea de que el cerebro está dividido en áreas especializadas que controlan la visión, el movimiento, las emociones, el lenguaje o

el pensamiento racional. Pero, al mismo tiempo, también hay pruebas que indican que el cerebro funciona como un todo y que una región puede realizar varias tareas, hasta el extremo de compensar el daño sufrido por otra región. A esta insólita capacidad, que hace del cerebro un órgano especialmente versátil, se la denomina “neuroplasticidad”.

Frente a la creencia tradicional en un alma espiritual e inmortal, donde residiría la voluntad, la neurociencia ha elegido el cerebro como centro de control de nuestra conducta.

No es un sistema rígido, su plasticidad nos permite adaptarnos al cambio y progresar. Y aunque aún quedan muchas preguntas por responder acerca de la actividad cerebral, el camino de la ciencia nos permitirá, al fin, responderlas con rigor y claridad. -ED



**Ve IES VIRGEN DEL ESPINO**

Síguenos en:



ies.v.espino\_



@IESV\_Espino



IESV\_Espino

Colabora e imprime:

C/Medinaceli, 1

Pso. Santa Bárbara, 32

975 22 41 51

975 21 33 21

soria@folder.es

stabarbara.soria@folder.es



Folder Soria

@folder\_soria

608 831 731