

Número 7
ISSN 2444-1910
Depósito Legal
D.L. CR 306-2015

Junio 2021

UNA MIRADA ATRÁS

Centro de Educación de Personas Adultas
CEPA Montes Norte

Piedrabuena (Ciudad Real) – Spain



Jaque mate al virus

El programa Erasmus en tiempos de pandemia

Nos ha tocado vivir uno de esos periodos excepcionales de la historia, esos periodos que aparecen en todos los libros, sean del país que sean. Naturalmente me estoy refiriendo a la pandemia mundial provocada por el conocido como COVID-19. No ha sido la primera pandemia mundial, ni con toda seguridad será la última, pero es la que en la actualidad nos afecta.



Parece que con la llegada del verano y después de más de un año de pandemia, se empieza a ver la luz al final del túnel, sin duda, consecuencia del buen hacer de muchos sectores de nuestra sociedad, sin querer dejar de nombrar a nadie, desde la sanidad, la producción de materias básicas, sector de las telecomunicaciones, la ciencia desarrollando vacunas en tiempo record... y otros muchos. Entre estos otros muchos, a mí me toca hablar del sector que más conozco, la EDUCACIÓN. Desde el primer momento, con la difusión tan rápida de la enfermedad, los confinamientos, la imposibilidad de mantener un mínimo

contacto... los docentes en general han reaccionado, déjenme que lo diga, rápido y sin hacer excesivo ruido, han reaccionado de una manera adaptativa a la situación que se instauraba.

Sin decir que seamos héroes, héroes ha habido otros muchos en esta pandemia y los docentes no llegamos a tanto, sí hay que decir que cuando la sociedad nos ha pedido dar un paso al frente, en líneas generales la docencia lo ha dado.

El colectivo docente, siempre en líneas generales, ha sabido ir por delante incluso de nuestras administraciones educativas; el colectivo se ha volcado a su labor principal, la de dar clase y enseñar, sobre todo al que quiere aprender. En este sentido, el colectivo ha llenado blogs y portales web, ha trabajado y adaptado a la docencia infinidad de recursos telemáticos de todo tipo, ha colapsado redes... en mi humilde opinión ha ido por delante de los recursos disponibles, abriendo camino y nuevas formas de enseñar y aprender. Y es que, como dijo aquél, *“caminante, no hay camino, se hace camino al andar”*.

Repito, no somos héroes, solo hemos hecho nuestra labor, aquella que nos ha encomendado la sociedad, enseñar. Y hemos puesto el alma.

Nuestro Centro, el CEPA Montes Norte de Piedrabuena, como no podía ser de otra manera, ha respondido de este modo. Y como no podía ser de otra manera, también hemos dado un paso al frente con nuestros compromisos educativos, entre ellos, con nuestro compromiso con el programa Erasmus+. Y ahí, armados cual quijotes, con un par de mascarillas e hidrogel, nos fuimos dos profesores a Praga a seguir formándonos, para mejorar en nuestra labor docente.

No sé si fue una locura, pero este verano, terminado nuestro curso, cumplimos nuestro compromiso de salir a Europa a formarnos. Hicimos un curso en Praga sobre gamificación y nuevas tecnologías en el aula. Para

adquirir nuevos conocimientos sobre motivación y aprendizaje abierto y a distancia. Para facilitar el acceso a nuestras enseñanzas de todo el que lo necesite, contribuyendo a la inclusión social de todas las personas.



Como centro de adultos, nos interesa además unir a las distintas generaciones que tenemos presentes en el aula, de manera que el aprendizaje sea más enriquecedor e integrador, fomentando la intergeneracionalidad, convirtiendo de esta manera, en una gran oportunidad de aprender las diferencias generacionales de nuestros alumnos. Todos suman, sin duda.

Y como no podía ser de otra manera, este verano; siempre en verano para no interferir a nuestras clases, volveremos a viajar dentro del programa Erasmus+ para traernos lo mejor de cada rincón de

Europa. Para seguir mejorando en nuestra docencia, y compartir estas experiencias enriquecedoras con la comunidad educativa del CEPA Montes Norte.

Para seguir aportando a la sociedad la labor que se nos ha encomendado, enseñar. Con pasión, sin dar un paso atrás, mirando al futuro, pero sin perder de vista el pasado.

Por mi parte, el sector educativo en general, y el CEPA Montes Norte en particular, se encuentra preparado para afrontar los desafíos y los retos que se nos encomiendes. Y si fuera necesario, el compromiso por mi parte es de aprenderlo. Aprender, siempre aprender para que nuestro mundo no deje de girar.

*Javier Sáez García
Coordinador Proyecto Erasmus + RGR
CEPA MONTES NORTE, Piedrabuena*

Culture in our lives

We realized the great importance of culture in our lives not only in 2020 but also in the current 2021.

Culture as an essential nutrient of our souls, something we can't live without. I wouldn't understand life without books, news, music, theatres, lectures, museums, gastronomy, live concerts, cinema, films, and stories able to transport us to very distant places. That's why most of us sheltered in culture during the different lockdowns we have been suffering for months.

And it was during my lockdown that I discovered extraordinary stories, not very commercial movies, that touched my heart in fact.

My first recommendation is **Bad Seeds** in French *Mauvaises herbes*.



It is a French comedy-drama written and directed by Keiron who also plays the main role, with Catherine Devenue and André Dussollier in starring roles.

The film focuses on Waël, a man whose life is changed when he starts to work as a teacher for a group of teenagers who face expulsion from school.

In a parallel way, we are discovering Waël's life and the six students' lives. Teacher and students have more things in common than they can imagine.

On the one hand, Waël's life is presented in flashbacks: he was born in a Muslim village with constant wars with Christians and Jewish. He lost his family, He grew up in an orphanage, where a Christian boy, Joseph, became his best friend and taught him French.

On the other hand, the students come from failure backgrounds, and they don't adapt to traditional teaching. All of them have an inner fight against themselves, their past and even their present.

Waël tries to connect with the teenagers, but they refuse to return to the youth club on the next day. Over the following week, Waël gains their confidence.

Their problems are presented and finally solved as the group bond each other and they start to gain self-esteem. The teaching process becomes a healing process for both the mentor and the teenagers.

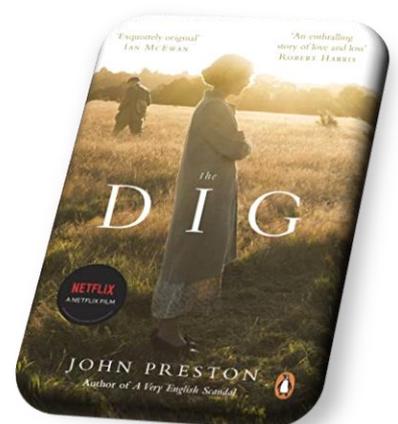
The film shows that the most fierce enemies can become friends, that sometimes we are our worst enemy, that everybody deserves the opportunity to improve, and that love can heal the world no matter how hard the situation is.

The story, the characters, the optimistic view of life are so touching that it's really worth watching it.



I also highly recommend to watch *News of the world* with Tom Hanks.

The dig, based on the novel with the same name and with Ralph Fiennes,



The White Tiger is a 2021 drama film



The Best of Enemies is an American drama film based on the book *The Best of Enemies: Race and Redemption in the New South* by Osha Gray Davidson



The Song of Names is an adaptation of the novel of the same name by Norman Lebrecht. The film was nominated for nine Canadian Screen Awards, winning five.



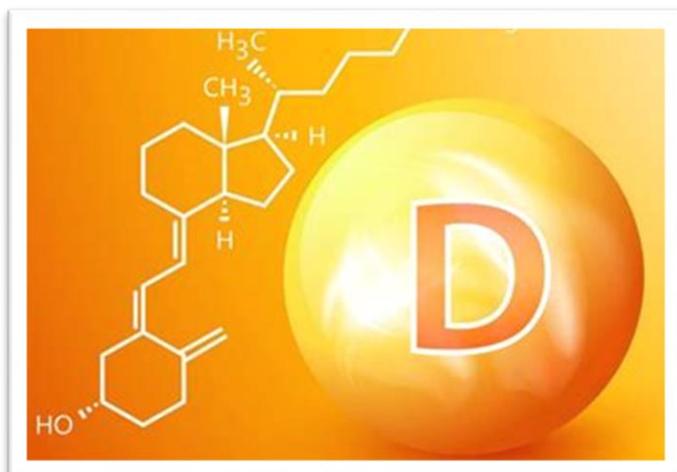
Quien a hierro mata; 'Who kills by iron'. The title refers to the idiom: *Who lives by the sword, dies by the sword*.



VITAMINA D VIDA

Mi intención a través de este artículo es concienciar al lector de la importancia de esta vitamina: la vitamina D3 (realmente, una prohormona).

La hemos conocido durante décadas pasadas como la vitamina que evitaba el raquitismo ya que está involucrada en el metabolismo del calcio, pero es mucho más que eso, pues interviene en numerosas e importantísimas funciones orgánicas necesarias para mantener la salud. Basta con indicar algunas de ellas para demostrar por qué es un nutriente esencial para nuestro organismo:



- Todas las células de nuestro cuerpo presentan receptores (puertas de entrada) para la vitamina D.
- Modula aproximadamente un 3% (5-10% según algunos estudios) del genoma humano.
- Interviene en la diferenciación celular.
- Interviene en la absorción del calcio
- Es fundamental para tener un sistema inmune sano.
- Funciones metabólicas
- Funciones neurológicas
- Funciones circulatorias (corazón y vasos sanguíneos)

Entre las enfermedades asociadas a su carencia cito algunas de ellas:

- Enfermedades relacionadas con el síndrome metabólico (hipertensión, riesgo de infarto, niveles elevados de glucosa, hiperlipidemia...)
- Patologías óseas (huesos/dientes).
- Patologías musculares (dolor y debilidad).
- Patologías autoinmunes.
- Enfermedades inflamatorias crónicas (colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn...).
- Enfermedades neurológicas (Alzheimer, TDAH, depresión..).
- Melancolía/depresión invernal.

El Dr Ryan Cole (director ejecutivo y médico de *Cole Diagnostics*) resume la importancia de esta vitamina D con esta contundente frase: «No existe la temporada de gripe/resfriado, solo la temporada baja en vitamina D». Existe un factor de estacionalidad: relación entre la estación del año y las epidemias respiratorias.

De hecho, se considera que su medición en sangre (25-OH vitamina D) es un marcador del estado del nuestro cuerpo y no solo un valor a estudiar en pacientes con problemas/patologías óseas.

A pesar de ello actualmente, a nivel mundial, la población presenta niveles insuficientes de vitamina D incluso grave deficiencia: «Se ha informado de insuficiencia de vitamina D en aproximadamente el 36% de los adultos jóvenes por lo demás sanos y hasta el 57% de los pacientes hospitalizados de medicina general

en los Estados Unidos y en porcentajes aún más altos en Europa».¹ Es decir, que existe una insuficiencia de vitamina D a nivel mundial descrita en niños, jóvenes, adultos y ancianos.

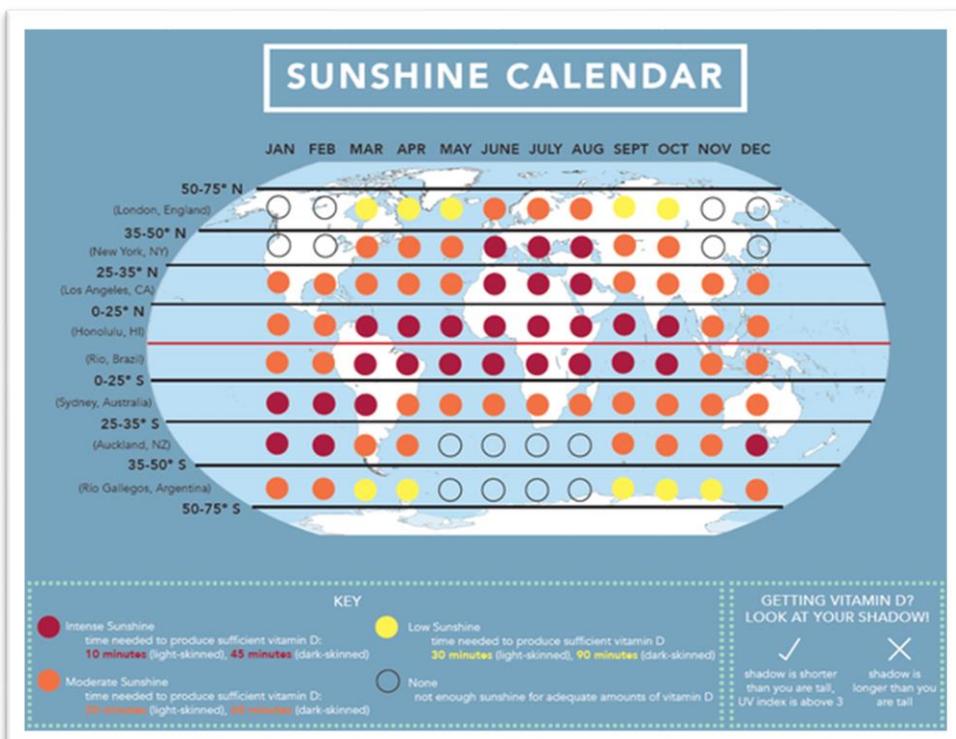
FUENTES

Las fuentes de esta prohormona son dos:

- Síntesis por exposición al sol
- A través de la dieta

Mediante los **rayos solares** UV-B y a partir del **colesterol** las células de piel sintetizan colecalciferol o vitamina D3 inactiva que tras varios procesos que ocurren en el hígado y en el riñón se transformará en vitamina D3 activa. Ahora bien, esta fuente de síntesis está afectada por diversos factores (latitud, estación, ángulo de incidencia de los rayos solares, meteorología, estado de la atmósfera, ropa, protectores solares...) y por la necesidad de tener colesterol como materia prima para su formación. Un estudio realizado a alumnos de medicina en la Universidad de Gran Canaria, reveló que a pesar de las condiciones geográficas y climáticas de la isla, dos tercios de los estudiantes tienen valores bajos de Vitamina D3.²

Si sumamos ambos requisitos, sol y colesterol, podemos entender que la población de avanzada edad, muchos de ellos con tratamiento para disminuir el colesterol y escasa o nula exposición al sol en la estación propicia, presente déficit de la «vitamina D vida».



La otra vía de obtención es la **dieta**. Podemos encontrar vitamina D3 en muy pocos alimentos, fundamentalmente pescado graso (sardinas, atún, arenques...) y aceites de pescado como el aceite de hígado (100 g de salmón salvaje crudo contiene 25 mcg de vitamina D3). Además, hay que tener en cuenta que el pescado de piscifactoría contiene menos microgramos que el salvaje. La población inuit, cuya alimentación está basada en un 80 % en el consumo de grasa animal y que habitan regiones del planeta con escasa incidencia de rayos solares, posee niveles adecuados de

<https://www.grassrootshealth.net/document/sunshine-calendar/>

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16529140/>

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21555257/>

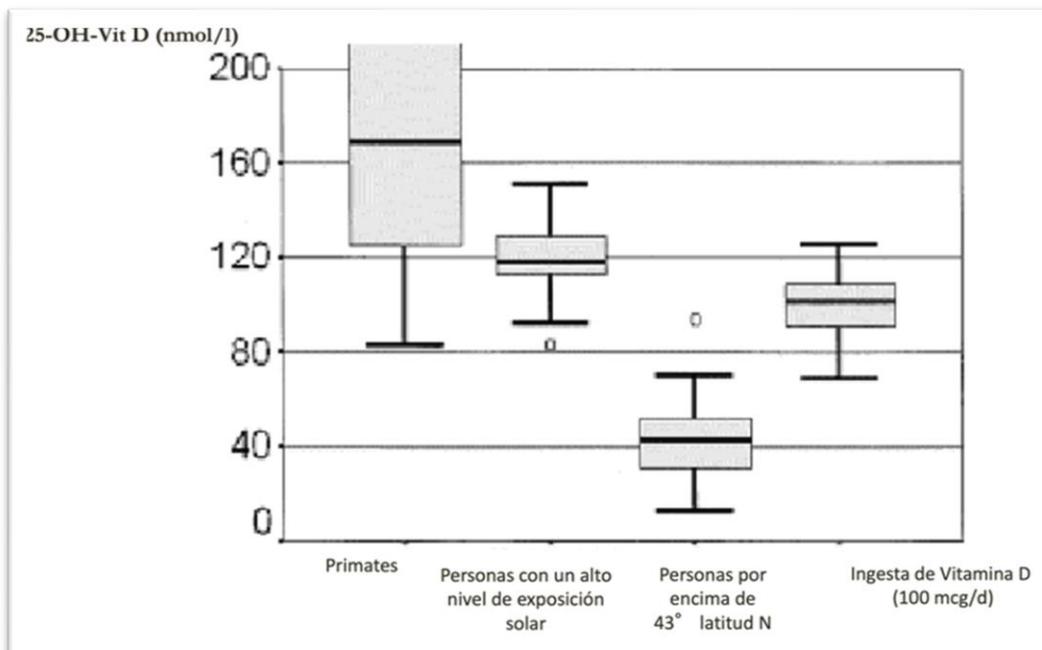
vitamina D3. Otro factor a considerar en la obtención de este nutriente esencial a través de la dieta es que es soluble en grasa, de manera que si eliminamos los lípidos de los alimentos («0 % grasa») **también eliminamos todas las vitaminas liposolubles (A, D, E, K).**

La vitamina D2 o ergocalciferol presente en vegetales y hongos no se considera una buena fuente debido a su peor absorción y menor afinidad al receptor.

VALORES

Desde el punto de vista evolutivo, es decir, fijándonos en poblaciones con hábitos de vida (alimentación, ejercicio, exposición solar) coherentes con nuestro diseño orgánico las cantidades óptimas de vitamina D en sangre son 40-80 ng/mL (100-200 nmol/L). Sin embargo, las recomendaciones actuales establecidas como rango de referencia son mucho más bajas.

Debemos tener en cuenta que esos valores, considerados normales, son los hallados en el grupo de población estudiada pero no los suficientes para que la vitamina D cumpla todas sus funciones, sino más bien para evitar enfermedades carenciales. Por lo tanto, esas cantidades recomendadas son insuficientes para que esta prohormona pueda atender los múltiples requerimientos que tiene asignados en nuestro organismo y, sobre todo, en nuestro modo de vida occidental que nos somete a estresores de manera constante. Normal no significa óptimo. La suplementación debe estar basada en los resultados analíticos de cada individuo para establecer así el punto de partida, aunque como ya se mencionó el déficit de vitamina D en la población mundial puede considerarse de epidemia.



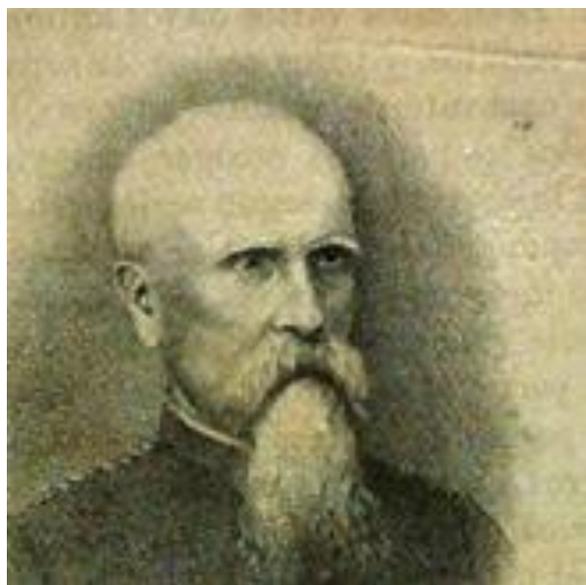
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S096007600400086X>

Beatriz Rivas Álvarez

Jefe del Departamento Científico-Tecnológico

EPISODIOS DE LA HISTORIA DE PIEDRABUENA

EL GENERAL SABARIEGOS Y LAS GUERRAS CARLISTAS



- El general Vicente Sabariegos Sánchez -

A lo largo del siglo XIX tuvo lugar en nuestro país el primer conflicto civil entre españoles de nuestra Historia Contemporánea. Me estoy refiriendo a las tres guerras carlistas, que se desarrollaron entre 1833 y 1876. El origen de la contienda se remonta al final del reinado de Fernando VII, (1808-1833). Poco antes de morir, el rey promulgó la Pragmática Sanción, norma sucesoria que permitía reinar a su hija Isabel II, en perjuicio de los derechos a la Corona del hermano del monarca, el infante don Carlos. Al convertirse en reina Isabel II su tío, el infante don Carlos, le declaró la guerra, iniciándose un largo enfrentamiento entre los partidarios de la reina Isabel y los defensores de los derechos al trono de don Carlos y sus descendientes, (su hijo, Carlos VI, y su nieto, Carlos VII), cuyos partidarios fueron conocidos en la época como carlistas.

Es en el contexto de las guerras carlistas cuando surge la figura del **general Vicente Sabariegos Sánchez**, natural de Piedrabuena y que tuvo un papel destacado en este conflicto.

El general Vicente Sabariegos Sánchez nació en Piedrabuena el 19 de abril de 1810, siendo hijo del Licenciado Eusebio Sabariegos, natural de Ciudad Real, y de Josefa Sánchez, nacida en Piedrabuena, según consta en el Archivo Parroquial de Piedrabuena. Durante su adolescencia el futuro general Sabariegos estudió Filosofía y Bellas Artes en Ciudad Real.

Al iniciarse la I Guerra Carlista, (1833-1840), Sabariegos se alistó en las tropas carlistas, influido por su suegro, el coronel carlista Manuel Adame "El Locho", al que acompañó durante la retirada del ejército carlista a Portugal en 1833. Sabemos por la documentación existente que durante este conflicto Vicente Sabariegos alcanzó el rango de coronel mayor del Regimiento de Tiradores de La Mancha, regimiento con el que formó parte de los ejércitos del Norte, de La Mancha y de Aragón y Valencia. También figura su nombre entre los de los oficiales que acompañaron al infante don Carlos durante su exilio en Londres en 1834. Ese mismo año Sabariegos regresó a España y se incorporó al ejército del Norte, formando parte en el escuadrón de la Legitimidad, pasando más tarde a las partidas de combatientes carlistas que operaban en La Mancha.

LA PRIMERA GUERRA CARLISTA (1833-1840)



Tras la rendición de los carlistas y la firma del Convenio de Vergara de 1839, que ponía fin a la guerra, Sabariegos se negó a aceptar dicha rendición y se incorporó a las tropas del general carlista Cabrera, al que acompañó en su retirada a Francia en 1840, estableciéndose primero en la localidad francesa de Bourges, donde residía don Carlos, y más tarde en Portugal y Londres. Al parecer, durante esos momentos de exilio pasó por algunas penurias económicas que le llevaron a ganarse la vida vendiendo cuadros, que él mismo pintaba, y dando clases particulares.

Durante la II Guerra Carlista, (1846-1849), Vicente Sabariegos regresó a España en 1848, combatiendo en defensa de los derechos del aspirante Carlos VI, (el hijo de don Carlos), como subordinado del brigadier Peco, quién le ordenó que

organizara fuerzas carlistas en la provincia de Ciudad Real. Herido en combate Sabariegos, que había sido ascendido a brigadier, tuvo que regresar a su exilio en Portugal. Allí residió hasta 1858, año en el que regresó una vez más a España, para defender los derechos de Carlos VII, (hijo de Carlos VI), quién le recompensó por los servicios prestados a la causa carlista ascendiéndole a mariscal de campo y condecorándole con la Gran Cruz de Isabel la Católica.

Incansable en su defensa del carlismo Sabariegos participó en un nuevo levantamiento carlista, entre el 23 y el 24 de julio de 1868, al reunir una partida armada de unos cien hombres con los que atacó al destacamento de la Guardia Civil de la localidad ciudarrealena de Picón. Derrotado más tarde cerca de Piedrabuena tuvo que huir nuevamente a Portugal en septiembre de ese año.

Finalmente, durante la Tercera, (y última), Guerra Carlista, (1872-1876), Vicente Sabariegos volvió a defender los derechos de Carlos VII al trono de España, como comandante de las provincias de Extremadura y general de las fuerzas carlistas en Galicia en 1873, siendo derrotado en la sierra de San Mamede, (provincia de Orense). En septiembre de ese año Carlos VII le confirió el mando sobre las tropas carlistas que operaban en las provincias de Ciudad Real, Toledo, Badajoz y Cáceres, consiguiendo reunir un contingente de 410 soldados de caballería y 40 infantes, con los que llevó a cabo diversos



ataques en localidades de Toledo y Ciudad Real, ocupando las localidades de Urda y Fernancaballero, pero fracasando en su asalto a la villa de Almagro.

Durante el otoño de 1873 el general Sabariegos combatió en las provincias de Badajoz y Cáceres, entre Herrera del Duque y Guadalupe. Precisamente en una aldea cercana a esta última población, (la aldea de Retamosa), las tropas de Sabariegos libraron un importante combate contra fuerzas de la Guardia Civil, el 6 de noviembre de 1873. En ese enfrentamiento el general Sabariegos resultó herido de muerte, siendo enterrado en la vecina localidad cacereña de Deleitosa.



En su pueblo natal, Piedrabuena, se ha honrado la memoria del general Sabariegos dedicándole la calle que lleva su nombre. (Señalada en el plano con chincheta roja).

Bibliografía

- Real Academia de la Historia: F. de P. Oller, *Álbum de personajes carlistas con sus biografías*, T III, Barcelona, La Propaganda Catalana, 1890.
- Página WEB Ayuntamiento de Piedrabuena: artículo extraído del libro *Historia de Piedrabuena*, de Juan Jiménez Ballesta y Nicolás del Hierro.

Luis Carlos Ramos Molpeceres
Profesor del Ámbito Social en el CEPA Montes Norte

La necesidad de no olvidar o de seguir aprendiendo

En estos dos artículos, dos alumnas de Inglés Nivel I del Aula de Educación para Personas Adultas de Alcolea de Calatrava, nos comentan la importancia y los motivos de querer seguir aprendiendo en la edad adulta. No solo se centran en la necesidad de no olvidar lo que ya saben sino también en la inquietud de aprender aquello que no pudieron en su juventud. Por estos motivos, ven necesario que las Aulas de Adultos formen parte de la vida de los pueblos, de su pueblo.

“Cualquiera que para de aprender se hace viejo, tanto si tiene 20 como 80 años. Cualquiera que sigue aprendiendo permanece joven. Esta es la grandeza de la vida.” Henry Ford.

Artículo 1. EL AULA DE ADULTOS

La educación es uno de los factores que más influye en el avance y progreso de las personas. Además de proveer del conocimiento, enriquece el espíritu de valores y todo aquello que caracteriza a los seres humanos.

La educación es necesaria en todos los sentidos, no es el objetivo, es el camino para lograr una sociedad libre y de iguales. Es la mejor inversión que puede hacer un pueblo. La educación es enseñar a pensar, no en qué pensar.

La cultura está estrechamente relacionada con la palabra cultivar, es decir formar, desarrollo de la lengua, desarrollo mental a través de la educación.

La naturaleza nos ha dado semillas del conocimiento. Sólo hay un bien: cultivarlas a través de la formación. Se debe cultivar y formar en todos los aspectos y facetas que tiene el ser humano.

“El cultivo de la mente es tan necesario como la comida para el cuerpo” (Cicerón).

La cultura es la memoria del pueblo, la conciencia colectiva de la continuidad histórica.

Un país sin cultura es un país sin identidad.

Todo lo expuesto anteriormente nos lleva a pensar que para que exista cultura son necesarios cauces y medios, de ahí la importancia del “Aula de adultos”. Es el gran medio, para que las personas que, por diversas causas, no accedieron a la cultura, lo hagan ahora.

La cultura no es exclusiva de una clase social, todos tenemos derecho a la cultura. La experiencia nos demuestra como gran número de personas han accedido al ámbito laboral, mediante los cursos impartidos por el “Aula de adultos” (terminación del graduado escolar, cursos de auxiliar, geriatría...) teniendo ahora un puesto de trabajo. En su mayoría son mujeres.

El Aula de adultos también está formando a personas que en su infancia lo tuvieron difícil para ir a la escuela y aprender, pues desde niñas ya estaban trabajando y no aprendieron a leer, ni a escribir y ahora están teniendo la oportunidad de hacerlo.

Otra enseñanza que se está impartiendo es Inglés, que en su momento no lo cursaron algunas personas por una serie de circunstancias. Ahora tienen la oportunidad, aunque sea básicamente, para poder entender en este idioma saludos, frases, escritos, etc...

Por todo lo dicho el Aula de adultos es muy necesaria y se tiene como un medio imprescindible para seguir aprendiendo.

Las personas empezamos a ser viejas cuando dejamos de aprender.

No me gustaría que a mi pueblo le ocurriera esto.

La cultura no cambia el mundo, pero cambia a las personas que son las que van a cambiar el mundo.

Artículo 2. LA MOTIVACIÓN POR APRENDER



El aprendizaje en la vejez tiene una relación muy fuerte con la motivación que las personas mayores tengan para iniciar una tarea y desarrollar un proyecto o profundizar en un tema.

Continuar aprendiendo a lo largo de la vida permite a las personas mayores adaptarse y mejorar en esta nueva etapa de su vida porque les ayuda a mantener su mente y su cuerpo activo.

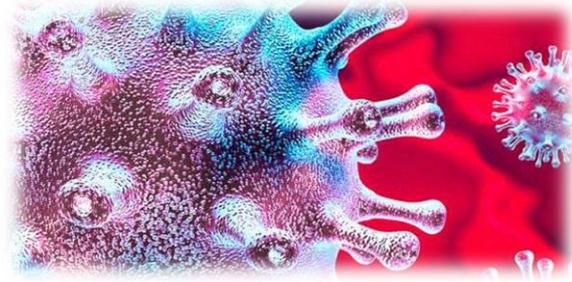
Entre los aspectos positivos encontramos que es bastante satisfactorio porque se trata de una formación voluntaria, es decir, que quien se apunta lo hace porque realmente quiere hacerlo y está decidido a aprender a leer y a escribir.

Por estas razones es bueno que estén abiertas las aulas para los adultos mayores.

Alumnas del Aula de Educación para Personas Adultas de Alcolea de Calatrava



... a mis enemigos...



Camilo José Cela dedica su libro, *“La familia de Pascual Duarte”*, a sus enemigos, que tanto, escribe el autor en su dedicatoria, le han ayudado en su carrera.

Y es que ante una amenaza y la emoción de miedo paralizante que pudiera surgir, está la reacción de superación y adaptación para combatir tal situación.

El año 2020 nos ha introducido un enemigo común a todo ser humano independiente del país, clase social... solo las condiciones de salud y el desgaste natural que la edad proporciona en el ser humano ha sido un factor predictor de mayor vulnerabilidad al ataque de este enemigo común que ha sido y sigue siendo el Covid-19.

Y como toda amenaza sentida y vivida, la pandemia producida por el virus Covid-19 ha generado una adaptación y unos cambios acelerados en la vida de todo ser humano y de la sociedad en general para escapar, derrotar y lo que es más importante para neutralizar los efectos y minimizar los daños que dicha situación ha generado y continúa generando en la actualidad.

Es idea ampliamente aceptada que la necesidad de mantener la productividad en el trabajo, ante la situación de confinamiento a consecuencia de la pandemia, ha acelerado la capacitación en las nuevas tecnologías. En el ámbito educativo, las nuevas tecnologías han sido vitales para mantener conectados a nuestro alumnado y así continuar con el proceso de enseñanza aprendizaje, a la vez que han permitido la coordinación entre los distintos profesionales que participan en una educación individualizada y personalizada para todo el alumnado con medidas de inclusión educativa.

Así pues, en este sentido, la pandemia nos ha llevado a todos/as al futuro, estamos en la Edad de Oro del aprendizaje en la que cualquier persona a cualquier edad y en cualquier lugar del mundo puede ser aprendiz, estudiante las 24 horas, los 7 días a la semana. Pero una edad de Oro que, puede impactar de manera negativa en las diferencias educativas entre nuestro alumnado, ya que no todos disponen del mismo capital físico, entendido como el acceso a una computadora en el hogar, a la conectividad, ni de las mismas condiciones de capital humano traducido en la preparación de los padres o de las personas que pudieran servir de apoyo académico, dentro de la burbuja de convivientes.

Y es que el sistema de roles también se ha visto alterada dentro del obligado grupo de convivientes, de esta manera las familias han ejercido de profesores “sin título”, y se han involucrado de forma activa en el proceso de enseñanza de sus hijos/as, parejas... determinando sus resultados académicos. Ello ha dotado de sentido y de utilidad, en muchos casos, las enseñanzas en adultos y en otros tantos, ha supuesto la postergación de los propios intereses a favor de los aprendizajes de los educandos que vivían bajo el mismo techo. A los horarios de conexión, a las clases en línea, los profesores “sin título” han tenido que lidiar con el trabajo propio, con los quehaceres del hogar... con los requerimientos sanitarios de aislamiento personal dentro del aislamiento familiar, todo ello envuelto en la incertidumbre propia del momento.

Incertidumbre que se ha visto acompañada por la energía y refuerzo que fluye de las acciones que proporciona las conductas de logros, el mantenimiento de los objetivos, de los retos. Estas emociones positivas neutralizan y contrarrestan las emociones negativas producidas ante la amenaza y aparecen asociadas a un sistema neurológico que controla la cooperación, el cuidado y la conexión social.

María de los Santos Chacón Alcázar
Orientadora CEPA “Montes Norte”

LA ESTÉTICA ESTÁ DE MODA

Hoy en día la imagen y la apariencia tiene una gran importancia y está en todos los ámbitos tanto personales como profesionales. Los cánones de belleza van cambiando según la moda, que está en continuo movimiento e innovación por las marcas comerciales y las necesidades de embellecer. Por ello, el maquillaje, el peinado y las ropas van a cooperar en modas y tendencias que hará que el público se vea bien, se sienta bien y que aumente su autoestima.



La estética no solo importa a nivel profesional, sino que toda persona quiere camuflar sus imperfecciones y verse más favorecida utilizando las últimas técnicas, nuevas temporadas en ropa y en cosmética. Por todo ello, el equipo

directivo del CEPA Montes Norte, vieron la posibilidad de realizar un curso que tuviera interés para Piedrabuena y los pueblos aledaños para incentivar el empleo de la juventud o bien para motivarlos para su uso personal. Este curso consta de 3 módulos de estética como es el maquillaje, la depilación y las técnicas de higiene facial y corporal. Con posibilidad de continuar en años posteriores con el resto de módulos para ir completando el grado medio de Estética y Belleza. Quien no quiera continuar, con estos módulos tiene la posibilidad de encontrar trabajo en perfumerías, centros depilatorios, centros médicos estéticos, centros de estética, como maquillador, y en multitud de puestos de trabajo que requieran un conocimiento del maquillaje, la piel y la eliminación del pelo.

Cuando empezamos el curso, nos encontramos con un aula de enseñanza clásica, de modo que tuvimos que transformarla en un aula taller polivalente. Todo ello, con la ayuda del equipo directivo, la profesora y a la propia iniciativa del alumnado.

Y con un poquito de imaginación hicimos un aula taller.



El cambio fue sorprendente, así como la aceptación y el éxito del curso.

A continuación, vamos a especificar en que ha consistido este curso:

En el Módulo de Maquillaje, hemos visto la evolución del maquillaje a lo largo de la historia, conociendo como maquillaje el arte de embellecer a las personas ayudado de cosméticos decorativo y sus técnicas. Con los objetivos principales de reconocimiento de las diferentes morfologías faciales, elaborando los

diseños de maquillaje personalizados, relacionando la idoneidad entre la personalidad, circunstancia y evento en que se vaya a lucir el maquillaje, utilizando las diferentes técnicas y cosméticos de maquillaje, interpretando las demandas del usuario y la puesta en práctica de las medidas que aseguran la calidad del servicio, así como la seguridad e higiene en los procesos de maquillaje. Las alumnas, han desarrollado un mayor interés por el automaquillaje y los diferentes tipos de maquillaje realizando prácticas entre sus grupos burbujas y familias.

En el Módulo de técnicas de higiene facial y corporal la competencia general consiste en aplicar técnicas de embellecimiento personal y comercializar servicios de estética, cosméticos y perfumes, cumpliendo los procedimientos de calidad y los requerimientos de prevención de riesgos laborales y protección ambiental establecidos en la normativa vigente. Teniendo como objetivos:

- a) Interpretar las normas diseñadas en los procedimientos para atender al usuario, aplicando los procedimientos descritos desde la hora de la acogida hasta la despedida.
- b) Realizar el análisis del órgano cutáneo, evaluando sus características, para obtener información estética.
- c) Identificar útiles, equipos y cosméticos, evaluando sus características, para seleccionar los idóneos al tratamiento o técnica aplicados.
- d) Higienizar los materiales, equipos e instalaciones, limpiándolos, desinfectándolos y esterilizándolos, para mantenerlos en óptimas condiciones.
- e) Aplicar las técnicas adecuadas, siguiendo los procedimientos establecidos y las normas de calidad y seguridad e higiene, para efectuar la limpieza de la piel.
- f) Analizar los tipos de tratamientos estéticos y los hábitos de vida saludables, relacionándolos con la anatomo-fisiología humana.
- g) Identificar operaciones de venta y técnicas publicitarias y de merchandising, valorando las características y demandas del mercado, para promocionar y comercializar los productos y servicios estéticos.

Respecto al módulo de depilación, han tenido adquiridos los siguientes objetivos:

- *Identificar y clasificar los productos, materiales y útiles, caracterizando sus propiedades y condiciones idóneas de manipulación y conservación, para recepcionarlos, almacenarlos y distribuirlos.
- *Interpretar las normas diseñadas en los procedimientos para atender al usuario, aplicando los procedimientos descritos desde la hora de la acogida hasta la despedida.
- *Realizar el análisis del órgano cutáneo, evaluando sus características, para obtener información estética.
- *Identificar útiles, equipos y cosméticos, evaluando sus características, para seleccionar los idóneos al tratamiento o técnica aplicados.
- *Higienizar los materiales, equipos e instalaciones, limpiándolos, desinfectándolos y esterilizándolos, para mantenerlos en óptimas condiciones.
- *Seleccionar procedimientos mecánicos y químicos para depilar y decolorar el vello, eligiendo y aplicando la técnica adecuada.
- *Identificar operaciones de venta y técnicas publicitarias y de merchandising, valorando las características y demandas del mercado, para promocionar y comercializar los productos y servicios estéticos.

Para terminar el Ciclo Formativo de Grado Medio de Estética y Belleza deberán realizar en años siguientes módulos de:

- *Análisis estético.

- *Imagen corporal y hábitos saludables.
- * Cosmetología para estética y belleza.
- *Formación y orientación laboral.
- *Estética de manos y pies.
- *Inglés técnico para los ciclos formativos de grado medio de la familia profesional de Imagen Personal.
- *Perfumería y cosmética natural.
- *Empresa e iniciativa emprendedora
- *Técnicas de uñas artificiales.
- *Actividades en cabina de estética.
- *Marketing y venta en imagen personal.
- *Formación en centros de trabajo.



Para acabar, les hemos realizado unas cuestiones a las alumnas sobre el curso y esto es lo que nos han respondido:

***¿Qué te ha parecido el curso?**

L.M.L: Me encanta el curso, es algo que siempre he querido hacer, y me encanta.

E.M.D: Pues me ha parecido un curso super motivador y me ha gustado mucho ya que vengo con ganas de aprender más cada día.

N.B.D: Es un curso muy bonito donde he aprendido muchas cosas.

J.G.D: Me ha parecido una oportunidad muy grande para hacer lo que me gusta siempre e querido dedicarme a la estética

C.E.J: Pues me ha parecido un curso muy interesante motivador e interesante un curso que el día de mañana te puede servir mucho con muchas ganas de seguir.

E.H.C: Me encanta. Las horas pasan rápido porque hacemos mucha práctica. Es muy interesante y aprendemos mucho.



B.B.O: Me gusta mucho, se me hace muy ameno y practicas y aprendes bastante.

M.H.C: Me encanta, las horas pasan rápido porque hacemos cosas entretenidas y bastante útiles y se aprende mucho.

***¿Crees que te va ayudar a encontrar trabajo?**

L.M.L: Creo que me puede abrir muchas puertas y lo que es mejor y algo que me encanta

E.M.D: Si ya que es un trabajo muy demandado y con lo que aprendes en el curso podría trabajar perfectamente ya que te enseña muchas cosas.

N.B.D: Si, ya que desde siempre me ha gustado y quería estudiarlo para poder realizarlo el día de mañana

J.G.D: Por supuesto que si, es un curso donde te enseñan como trabajar en un centro estético a parte de muchas cosas mas

C.E.J: Si la verdad que es una titulación que es interesante tener porque cada día la estética es más interesante y está de moda.

E.H.C: si porque es un sector cada vez más demandado.

B.B.O: si, porque es algo bastante demandado y con lo aprendido en el curso podría trabajar en un futuro de ello.

M.H.C: sí, es un trabajo bastante demandado y con lo aprendido en el curso, podría trabajar en un futuro de ello.



***¿Estás dispuesta el año que viene a continuar con el resto de módulos?**

L.M.L: por supuesto que sí, para aprender sobre mas cosas y añadir formación a mi currículum para poder encontrar trabajo más fácil.

N.B.D: Claro que si sin dudarlo, espero que el año que viene continúen con el curso.

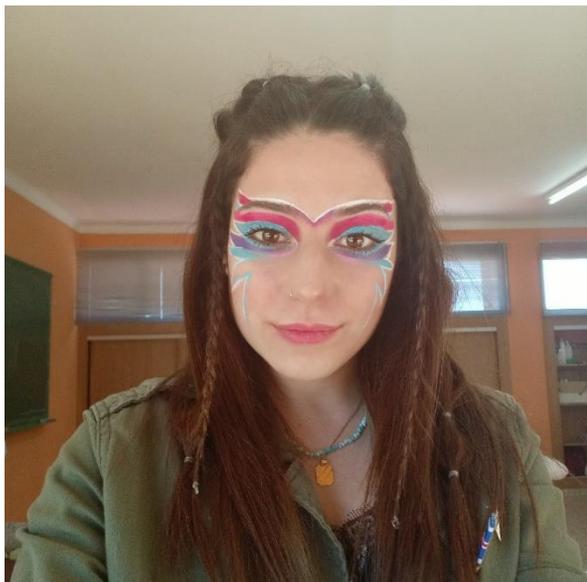
J.G.D: Por supuesto q si me quiero dedicar a la estética y este curso te da la oportunidad de aprender el año q vine no me lo pierdo.

C.E.J: sí, me interesa un montón tener la titulación completa y seguir aprendiendo

E.H.C: por supuesto, me encantaría que siguiese y poder terminar el grado medio.

B.B.O: sí, ya que me encantaría acabarlo y obtener el título y si sigue pilar de profesora mejor.

M.H.C: sí, por supuesto, me encantaría acabarlo y obtener la titulación completa y si es pilar la profesora mejor.



***¿Ha superado las expectativas que tenías para iniciar el curso?**

L.M.L: Totalmente, pensé que sería más aburrido, y para nada.

E.M.D: Si, más de lo que pensaba, me ha demostrado que se me daban bien cosas que no pensaba, me ha gustado mucho y he aprendido mucho ,las ha superado totalmente.

N.B.D: Si porque suelo dejar los cursos a media no los suelo terminar y la profesora nos motiva todos los días y eso ha hecho que continúe y quiera seguir estudiando el año que viene.

J.G.D: La verdad es que si aprendes muchas cosas además de que te lo pasas muy bien.

C.E.J: Si la verdad que las a superado me a enseñado a mejorar mucho en cosas que no sabia que se me daban bien y he aprendido otras que no sabía hacer

E.H.C: Si, de echo las asignaturas que menos me llamaban la atención son las que ahora más me gustan.

B.B.O: Sí, ya que la profesora te anima, motiva y ayuda a todo y el ambiente de clase es bastante bueno.

M.H.C: Sí, más de lo que pensaba, porque la profesora anima mucho y se esta muy a gusto en clase tanto con las compañeras como con la profesora y este curso me ha motivado bastante, ya que el año pasado estaba en una academia de lo mismo y lo deje porque el ambiente y la motivación no eran buenos.



M^a Pilar Sánchez Martín de Lucía

Profesora del curso de Garantía Juvenil "Servicios Estéticos de Higiene, Depilación y Maquillaje"

Servicios Estéticos de Higiene, Depilación y Maquillaje	
	UNIÓN EUROPEA Fondo Social Europeo Iniciativa de Empleo Juven El FSE invierte en tu futuro

Erasmus + Depend

Y es que en el mundo traidor

nada hay verdad ni mentira:

todo es según el color

del cristal con que se mira

Ramón de Campoamor

El poeta Ramón de Campoamor (*sin parentesco con Clara Campoamor*), dejó claro que todo es relativo. O como cantaba el malogrado Pau Donés de “Jarabe de Palo”, DEPENDE... ¿DE QUÉ DEPENDE?... DE SEGÚN CÓMO SE MIRE...

Después de desarrollar siete proyectos europeos en la pasada década y habiendo recibido la acreditación Erasmus+ para el periodo 2021-2027, dependerá de cómo se mire, pero podría decirse que algo sabemos sobre el programa Erasmus+ en el ámbito de la educación para personas adultas. Y es que no somos los mejores, ni los más listos, pero con tesón y a base de estar ahí, algo habremos aprendido, ¿verdad?

The banner features the following elements:

- Logo of Centro de Educación de Personas Adultas de Piedrabuena (CEPA).
- Text: "El CEPA Montes Norte participa en el programa europeo Erasmus+ Períodos 2014-2020 y 2021-2027".
- Logos of the Government of Castilla-La Mancha and the European Union.
- Text: "Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea".
- Image of a book titled "Erasmus + TICING".
- Logo of the European Union with text: "Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union".
- Logo of the Centro de Educación de Personas Adultas Montes Norte.

En el nuevo horizonte que se nos presenta tendremos que ir abriendo vereda ya que somos el único centro de adultos de la región acreditado para el periodo 2021-2027. Esperemos que se sumen otros muchos.

El objetivo principal del proyecto es seguir trabajando desde el campo educativo para revertir la tendencia, inexorable de momento, del despoblamiento en las zonas rurales, como la nuestra.

La formación del profesorado en TIC (*Tecnologías de la Información y Comunicación*), la mejora de la educación a distancia, la actualización metodológica, el dominio del inglés (*aunque no se deje*) y la colaboración con todos los agentes sociales de la zona, son algunos de nuestros objetivos. Este es nuestro frente de batalla para llevar a buen puerto tan ambicioso proyecto.

Varios de los anteriores proyectos europeos, catalogados como KA104 (Key Action 1), tenían como objetivo la formación del profesorado que revertirá en el mejor desempeño de la docencia y, por tanto, en beneficios para la comunidad educativa.

Otros de esos anteriores proyectos, catalogados como KA204 (Key Action 2), eran proyectos de colaboración con otros centros que desarrollan su labor en el ámbito de la Educación para Personas Adultas. Gracias a esos proyectos, varios de nuestros alumnos y sobre todo alumnas, tuvieron la oportunidad de viajar y conocer países como Italia, Lituania, Chipre y Bélgica, y en breve Bulgaria, Eslovenia y Portugal.

Por no aburrir, si alguien quisiera saber más sobre esos proyectos finalizados o en vías de desarrollo, puede asomarse a cada uno de los blogs que hemos creado desde la página web del centro, o capturando el siguiente código QR.

<http://cepa-montesnorte.centros.castillalamancha.es/content/blogs-de-proyectos-del-centro>

La novedad en la acreditación 2021-2027 es que, durante ese periodo de tiempo, año a año, se desarrolla parte del proyecto a largo plazo, con cursos de formación, periodos de observación (*job shadowing*) o periodos de docencia. Igual que en la pasada década. ¿Pues dónde está la novedad?



La novedad es que ahora, esa formación la puede recibir también el alumnado.

Tenemos seis años por delante para solicitar en alguno de los cursos la financiación correspondiente al SEPIE (*Servicio Español para la Internacionalización de la Educación*) incluyendo formación específica fuera de nuestras fronteras para alumnado que esté en disposición de recibirla.



¿Y qué alumnado podría estar en disposición de recibir esta formación? Pues, se me ocurre a bote pronto, que, si un alumno o alumna tiene una idea de emprendimiento (*un negocio*) para establecerse en la comarca (*en vez de marcharse en busca de trabajo*), pero no sabe muy bien cómo empezar o tiene miedo porque no domina el inglés, podría hacer una formación específica en el extranjero. Esta formación podría permitirle dar los primeros pasos a la hora de materializar la idea original. El hecho de salir fuera de España, como mínimo, le va a aportar una experiencia vital y empoderamiento personal para iniciar la empresa.

La formación será de calidad, segura y gratuita y vendrá siempre amparada por la Comisión Europea a través del programa Erasmus+

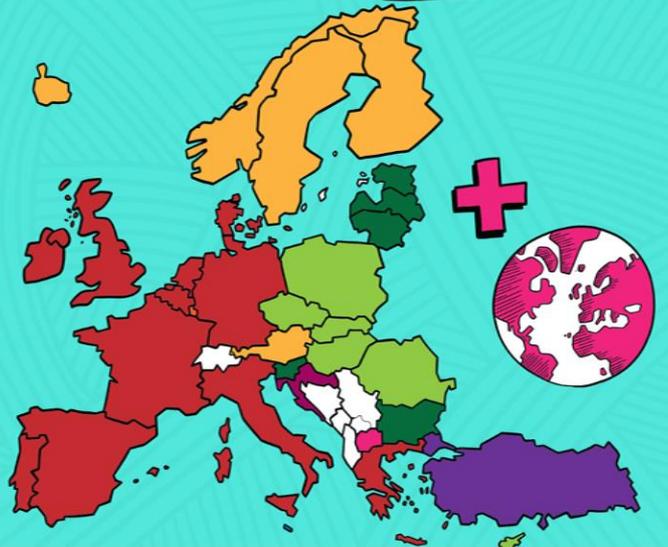
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_es



¿Cuándo salió el primer estudiante ERASMUS al extranjero?

- 1987** Alemania, Bélgica, Dinamarca, España, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Países Bajos, Portugal y Reino Unido
- 1988** Luxemburgo
- 1992** Austria, Finlandia, Islandia, Noruega y Suecia
- 1994** Liechtenstein
- 1998** Chipre, Eslovaquia, Hungría, Polonia, República Checa y Rumanía
- 1999** Bulgaria, Eslovenia, Estonia, Letonia, Lituania
- 2000** Malta
- 2004** Turquía
- 2009** Croacia
- 2014** Antigua República Yugoslava de Macedonia
Erasmus+ abierto al mundo

Fuente: © Comisión Europea, 2017



No quiero terminar sin nombrar una plataforma tan importante para la internacionalización de la educación de personas adultas como es **EPALE**.

<https://epale.ec.europa.eu/es>



EPALE es una comunidad plurilingüe de profesionales del aprendizaje de adultos. Su objetivo es fomentar la colaboración con el propósito de mejorar la calidad y la prestación de los servicios de aprendizaje de adultos en Europa, afianzar el sector del aprendizaje de adultos a escala paneuropea y permitir a profesionales y promotores de la Educación de Personas Adultas llegar al conjunto de la población adulta.

Juan Francisco Lozano Ramírez

Director del CEPA Montes Norte



Oferta Educativa - CURSO 2021/2022

Centro de Educación de Personas Adultas "Montes Norte"

Centro cabecera (Piedrabuena)

- Educación Secundaria (ESPAD)
- Acceso a la Universidad para mayores de 25 años.
- Preparación prueba libre Bachillerato
- Inglés Básico (igual que Escuela Oficial de Idiomas): **A1 y A2**
- **That's English** (Nivel Intermedio): **B1 y B2**
- **Ofimática Básica** (Word + Excel)
- **Nuevas Tecnologías** (Uso del móvil)
- **Internet** (e-mail + PowerPoint)
- **Aula Mentor** (cursos a distancia)
- **Taller Sé tú mismo, emprende y aprende**

Programa de
Garantía Juvenil
(de 18 a 30 años)
"Servicios Estéticos de Higiene,
Depilación y Maquillaje"
Nuevos módulos para 2021/22

Matrículas desde el 1 de junio y
septiembre, hasta completar plazas

Aulas (Alcolea, Porzuna y El Robledo)

- Educación Secundaria (Apoyo a ESPAD)
- Enseñanzas Iniciales
- Castellano para Extranjeros
- Inglés de Iniciación (*Porzuna y Alcolea*)

Contacta con nosotros
usando este código QR



Más información en nuestra web

<http://cepa-montesnorte.centros.castillalamancha.es/>

Plazos 2021
20 mayo al 15 junio
6 al 16 de septiembre

Más información
Portal de educación
educa.jccm.es
Centros y Aulas de Educación
de Personas Adultas

¡Somos el futuro!
¡Con toda
seguridad!
¿Te apuntas?

EPAE
EDUCACIÓN PERSONAS ADULTAS

Educación para
personas adultas

PROCESO DE ADMISIÓN
CURSO 2021/22

Castilla-La Mancha
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES
educa.jccm.es
DL 10/14/2011

GRADUADOS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

2019-2020 Primer Cuatrimestre

Almendros Rivero, Victoria
Cabrera García, Víctor
Cañamero Sánchez, Sheila
Cuadrado Ruiz, María del Prado
Fernández Rodríguez, José María
Gómez Grande, Ángela
Gómez Palomo, Elena
González Jiménez, María Yolanda
Herrera Merino, Laura
Ibáñez Gregorio, María Yolanda

Lorenzo Campos, Miranda
Martín Herance, Andrea
Martín Martínez, Judit Altgracia
Molina Camacho, Maria Josefa
Moreno García, Antonio
Navas García-Gil, María
Olascuaga Morales, Alexandra
Parra Bravo, Francisca
Sánchez Nieto, Alicia
Solanilla Pellejero, Carolina

2019-2020 Segundo Cuatrimestre

Bautista Maroto, Rocío
Belmar Corral, María José
Burgos Ruiz, Selene
Cabrera Albalate, María Ángeles
Cabrera García, Iván
Campos Caro, Laura
Cianca Romero, Maria Pilar
Díaz Palomares, Sonia María
Fernández Salgado, Alberto
Fernández Sánchez, Inmaculada
García Simón, Rubén
Gascón Mateos, Ismael
Herrera Matellano, Natalia
Laguna Lobato, Sandra Santa

Lucas Esteban, Anastasia
Martín Rivera, Sebastián
Martínez San Segundo, Ana Vanessa
Moreno Torres, Alba
Moreno Torres, Tania
Palomares Rojas, Beatriz
Pedraza Mora, Guadalupe
Rodríguez Rodríguez, María del Valle
Sánchez Fernández, Miguel
Sánchez González, Javier
Sánchez Nieto, María Elena
Sánchez Villajos, Naiara
Simón Hervás, Cristina
Zárate Mora, Vanesa

Unión Europea



Fondo Social Europeo

"El FSE invierte en tu futuro"

Alumnas del curso de Garantía Juvenil

"Servicios Estéticos de Higiene, Depilación y Maquillaje"



En caso de que se aporte materiales y contenidos no sujetos a las licencias Creative Commons, y conforme a las leyes que protegen el derecho de autor, no se puede publicar, modificar, distribuir ni reproducir materiales protegidos por estas leyes, marcas registradas o cualquier otro material que pertenezca a otras personas, incluidas las obras en coautoría, sin obtener el consentimiento previo de los titulares de dichos derechos. Los autores de los artículos impresos en esta revista son los responsables de obtener esta autorización, sin que pueda derivarse al CEPA Montes Norte esta obtención de permisos, ni pueda derivarse responsabilidades por esta causa.