

Número 11
ISSN 2444-1910
Depósito Legal
D.L. CR 306-2015

Junio 2025

UNA MIRADA ATRÁS

Centro de Educación de Personas Adultas
CEPA Montes Norte

Piedrabuena (Ciudad Real) – Spain

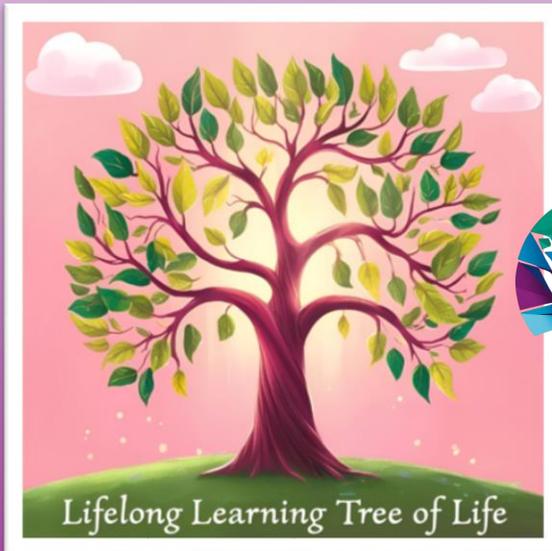


Imagen sobre *APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA*, creada mediante IA (Inteligencia Artificial)

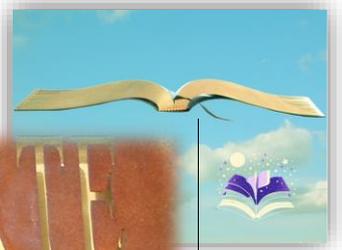


Hasta el infinito y más allá



C.E.P.A. MONTES NORTE

Centro de Educación de Personas Adultas



La evolución del conocimiento científico no es ni ha sido lineal. Es decir, ha habido épocas de rápido avance y otras de un estancamiento prolongado. No en todas las épocas se dan las mismas circunstancias. Algo así ocurre en la docencia. Al igual que en la propia vida, no hay dos días iguales. Hay días con unas circunstancias, y otros días, con otras circunstancias. No hay dos clases iguales, las circunstancias pueden variar, el curso no es lineal. Es lo que podríamos llamar la individualización de la enseñanza.

Hace poco tiempo, un amigo, por circunstancias personales, me dijo algo que es muy apropiado a la zona donde desarrolla su actividad el CEPA MONTES NORTE, la comarca norte de la provincia de Ciudad Real. Me dijo algo así como, “hay veces que hay que parar a afilar la cadena de la motosierra antes de seguir pudiendo cortar olivos, porque la motosierra no corta y ese tiempo parado afilando la cadena lo ganarás después con creces”.

Pues bien, lo mismo ocurre en la enseñanza. El curso no es lineal. Hay veces que conviene parar a “afilar la cadena” para retomar la actividad después con más ímpetu.

Por eso, entre las hojas de esta publicación, encontrarán la celebración de eventos como las actividades culturales de antes de Navidad, donde la comunidad educativa para “*para afilar la cadena*”. Es una oportunidad de compartir, estar juntos, confraternizar y humanizar la educación. Valores necesarios todos ellos.

También podrán ver momentos donde los docentes se forman (en su periodo vacacional del mes de agosto) en cursos estructurados de Erasmus+ en el extranjero. Y es que la formación continuada es un valor en los docentes.

También se incluye en esta publicación la actividad formativa celebrada en nuestro centro el 14 de febrero. La primera edición de “Buenas prácticas y retos educativos en CEPA: conectando experiencias”. Un encuentro entre docentes de CEPA de nuestra provincia y otros puntos de la geografía española, donde los docentes “paramos para afilar la cadena” y debatimos del presente y futuro de la educación de personas adultas. Un encuentro necesario, donde se intercambiaron valiosas experiencias y prácticas educativas, que harán, con toda seguridad, que nuestra labor docente no sea lineal, sino exponencial en su mejoría y valor, virviendo todo ello en nuestra tan amada comunidad educativa.

Es por ellos, y para ellos, para nuestra comunidad educativa, esta publicación.

Y a mí, siempre que quieran, tienen fácil encontrarme a su disposición. Si ustedes quieren, nos vemos en el aula compartiendo tiza.

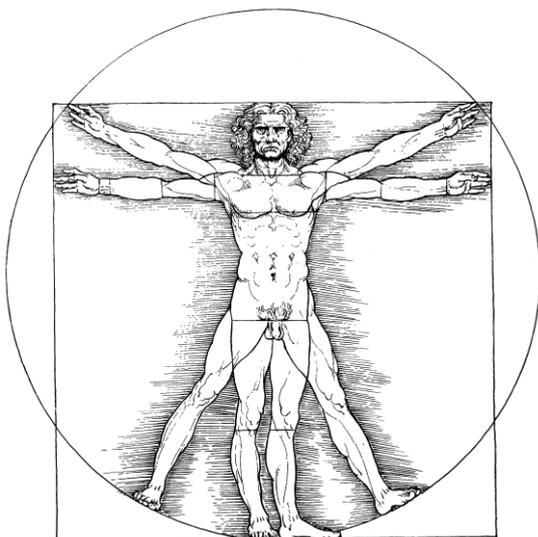
CIENCIA Y TECNOLOGÍA, ¿UN ARTÍCULO DE ARTE?

Me van a permitir ustedes que hoy escriba un artículo de arte, a pesar de como verán al final del mismo, que el que lo firma es profesor del ámbito científico y tecnológico.

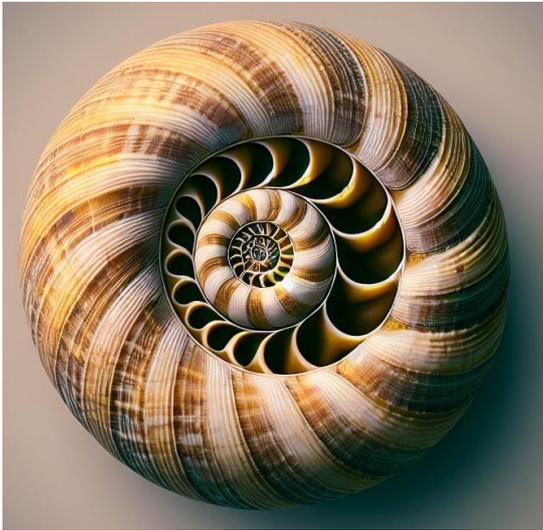
Primeramente, deberíamos aproximarnos a qué entendemos por arte. Siempre se ha dicho que el arte es algo subjetivo, depende del observador (no puedo evitarlo, el toque de ciencia estará presente en todo el artículo). Pero además de esto, ¿qué es el arte? Hay muchas definiciones, yo ahora recuerdo una que decía algo así como que arte es todo aquello capaz de conmover al observador, de llamar su atención, de no causar indiferencia a la persona. Unas veces para bien, será agradable, y habrá veces que no será tan agradable, llegando a ser incluso repulsivo. Bueno, hoy me gustaría quedarme con lo agradable, que, para lo desagradable ya hay otros sitios. Me quedo con esta definición, el arte es todo aquello capaz de conmovernos subjetivamente.

Pues bien, a mí la ciencia, la tecnología, me conmueve profundamente. Y en este sentido, en mi afán científico de demostrárselo, les voy a poner a ustedes unos pocos ejemplos de los cuasi infinitos ejemplos de arte en todas las disciplinas científicas, química, biología, matemáticas, física... y a veces, varias a la vez.

Veamos algo complicado, los fractales. Un fractal es una figura geométrica que se repite a diferentes escalas. Esto significa que, si amplías una parte de un fractal, verás una estructura similar a la original. Los fractales son comunes en la naturaleza, como en las formas de las montañas, las costas y los helechos. Los fractales se pueden describir mediante fórmulas matemáticas, un ejemplo es la fórmula del conjunto de Mandelbrot. Un ejemplo de fractal es este en forma de árbol, donde si amplías cada una de las partes se van repitiendo las mismas formas geométricas.

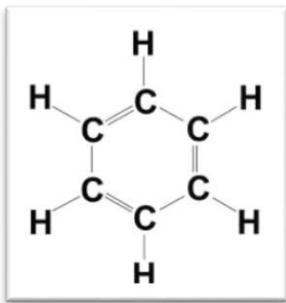


Igual hemos empezado por algo complicado, vamos a cosas más sencillas, más conocidas. Igual conocen ustedes a Leonardo Da Vinci, y entre sus muchas creaciones, se encuentra el “Hombre de Vitruvio”. En esta imagen pretende simbolizar la simetría de un cuerpo humano perfecto, y a partir de ella, la del universo al completo. Aquí interviene la geometría, el cuadrado, el círculo, el número π , Leonardo resuelve la cuadratura del círculo. Las contribuciones al “arte científico” de Leonardo son innumerables, y podríamos poner multitud de ejemplos más.



Otro gran ejemplo, sencillo de ver, es la sucesión de Fibonacci. Es una sucesión infinita de números naturales que empieza con un 0 y un 1 y continúa añadiendo números que son la suma de los dos anteriores: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144... Y dirán ustedes, bueno sí muy bonita, y qué. Pues resulta que la sucesión de Fibonacci está presente en la naturaleza, tal cual, en las flores de alcachofas y girasoles, en las piñas o incluso en la estructura en espiral de algunos moluscos. Ven la sucesión en este dibujo, cada “trozo” es la suma de los dos anteriores. ¿No les parece espectacular, hipnótico, puro arte?

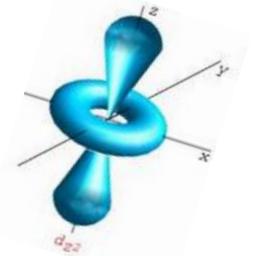
Vamos ahora a algún ejemplo de química. Dicen que, durante la vigilia, el sueño, nuestro cerebro sigue “trabajando”, especialmente en aquellas cuestiones que ciertamente tenemos pendientes. Dicen que en ese estado de “claridad mental” el cerebro es capaz de aislar unos conceptos de otros, y llegar a soluciones que no éramos capaces de obtener antes. Diríamos que “soñamos la solución”. Hay muchos ejemplos de este tipo en la historia. Vayamos a uno concreto. En el siglo XIX se conocía



que el benceno tenía 6 átomos de carbono y 6 de hidrógeno. Los conocimientos de química del momento impedían saber cómo era la fórmula del benceno, como era la distribución de átomos. El químico Kekulé afirmó que había descubierto la estructura de la molécula del benceno gracias a que había soñado con una serpiente que se mordía su cola. Y así propuso de manera imaginativa y exitosa la fórmula del benceno; eran seis átomos de carbono unidos mediante un círculo, con enlaces dobles alternos, a los que se le unía un hidrógeno a cada carbono. No hay otra manera de hacerlo. ¿No

les parece puro arte?

También de química podríamos hablar de la “forma” de los orbitales atómicos, donde se encuentran los electrones dentro del átomo. Mediante fórmulas matemáticas más o menos complejas, podemos “dibujar” su aspecto. Un ejemplo es un orbital atómico de tipo d. Puro arte.



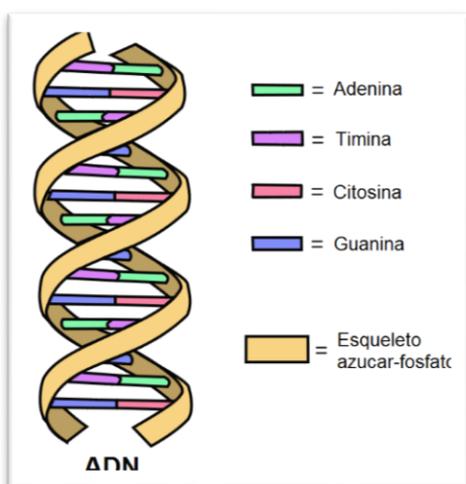
Si vamos a la física los ejemplos son innumerables.

Cuentan que estaba Galileo Galilei escuchando misa en la catedral de Pisa en 1583, cuando observó el balanceo de un candelabro del techo de la catedral. Se dio cuenta de que a pesar de que la amplitud de sus oscilaciones disminuía gradualmente, su duración o periodo no variaba, algo que parecía ir en contra de la intuición. Trasladó luego la investigación a su taller, y así obtuvo la Ley del Péndulo, con la que, por ejemplo, se construían y se construyen relojes de péndulo que funcionan con precisión. Galileo tenía menos de 20 años. Puro arte.

Y qué decir de Newton, Sir Isaac Newton. Para hablar de Newton necesitaríamos llenar enciclopedias enteras. Pero vamos a ir a la sencillez y elegancia de su fórmula más simple. La segunda Ley de Newton:

$F = m \cdot a$ Fuerza igual a masa por aceleración. Con esta fórmula de tres cositas, en una operación matemática básica, se revolucionó la ciencia en el siglo XVII y todo lo que vino después. Esta fórmula es la utilizada para hacer montañas rusas, investigar accidentes de tráfico, mandar cohetes a Marte... Pura elegancia, pura belleza, puro arte.

Y en el mismo estilo, tenemos que mencionar a Albert Einstein, que con una fórmula similar **$E = m \cdot c^2$** revolucionó el siglo XX y entró la humanidad en la era atómica. Esta fórmula explica cómo funcionan las estrellas, cómo funcionan los átomos, por qué nuestro Universo es como es. No podía ser tanto con una formulación más sencilla. Pura elegancia, pura belleza, pura emoción, puro arte.



No podemos cerrar este artículo sin hablar del ADN. Hace 70 años, el estadounidense James Watson y el británico Francis Crick explicaron al mundo su hallazgo de la estructura molecular en forma de doble hélice del ADN. Esta estructura formada únicamente por cuatro moléculas químicas (bases nitrogenadas, A, T, G, C), que se unen de manera inequívoca y concreta (A con T; y G con C) permite codificar toda la información necesaria para que un ser vivo sea un ser vivo, y permite al ADN replicarse y traspasar información de una generación a otra de una manera muy sencilla. No podía haber más belleza, más elegancia, puro arte.

Tengo que reconocer que me ha costado mucho tiempo escribir este artículo. Me ha costado elegir unos ejemplos en lugar de otros, hay muchos, y, además, me he emocionado en todos y cada uno de ellos.

Y podríamos hablar del descubrimiento de la penicilina, el tiro parabólico, la máquina de Turing, los números primos, la estructura de las proteínas y las vitaminas, los números inconmensurables, la estructura cristalina de los minerales, la fotosíntesis, la estructura química anómala del agua, la calculadora, el ciclo del carbono, el crecimiento de un árbol... arte, puro arte.

Javier Sáez García
Profesor Ámbito Científico Tecnológico
CEPA MONTES NORTE
Piedrabuena

PIEDRABUENA, CENTRO CULTURAL DE LA LECTURA

VI ENCUENTRO PROVINCIAL DE CLUBES DE LECTURA 26 de abril de 2025

Los clubes de lectura son el sistema más sencillo y efectivo de fomento de la lectura. Están basados en la lectura de un libro de forma individual por parte de un grupo que se reúne periódicamente para comentar, valorar la obra e intercambiar sus impresiones. En Castilla-La Mancha esta fórmula está ampliamente extendida a raíz de los clubes impulsados desde los años ochenta por las Bibliotecas Públicas del Estado. En la actualidad las principales bibliotecas de la región cuentan con varios clubes de lectura.

Nos gustan los libros, disfrutamos hablando de ellos, nos adentramos en nuevas lecturas. Novela negra, de intriga, aventuras, romántica. Todas parten de la idea de generar un espacio amable en el que disfrutar de la palabra escrita. Un espacio donde aprender de la realidad que nos rodea a través de la lectura y de la puesta en común de la experiencia lectora. Un lugar donde la lectura en solitario se socializa para volver a disfrutar de lo leído, esta vez en compañía, compartiendo ideas, intuiciones y recuerdos.

Estos encuentros son organizados y planificados por el Servicio de Cultura de la Delegación Provincial de Educación, Cultura y Deportes y la Biblioteca Pública del Estado, en colaboración con la Asociación Provincial de Bibliotecarios de Ciudad Real (BICRA).

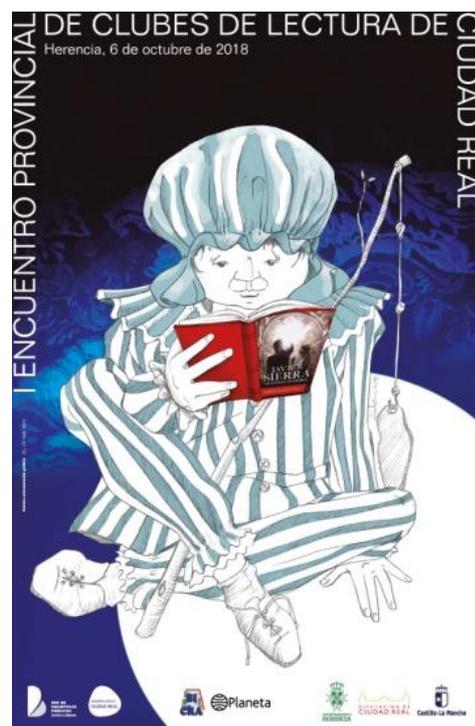
Piedrabuena ha sido este 2025 el CENTRO CULTURAL DE LA LECTURA, al haberse celebrado aquí este evento tan importante que pasaremos a reflejar al final del artículo, ya que antes haremos un recorrido por los otros cinco municipios que han sido sede del mismo.

I Encuentro Provincial de Clubes de Lectura. 2018

HERENCIA

Herencia celebró el I Encuentro Provincial de Clubes de Lectura con la visita especial de **Javier Sierra**, quien encandiló a los asistentes hablando de su último libro publicado, *El fuego invisible*, con el que consiguió el Premio Planeta 2017.

El encuentro se completó con una comida de grupo, tras la cual los asistentes pudieron disfrutar de una visita turística por la localidad, que les permitió conocer la historia de la Iglesia Parroquial, además de disfrutar del espectacular sonido de su órgano barroco, o los entresijos del Parque Municipal.

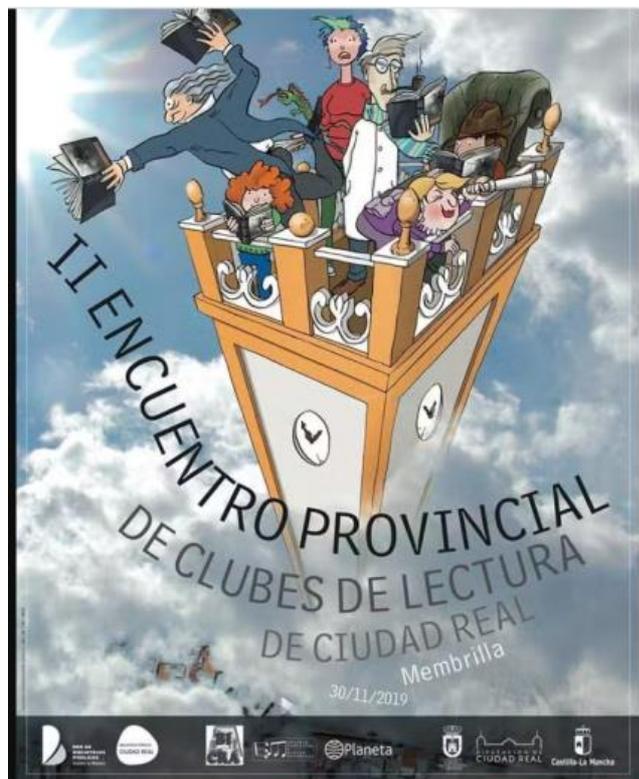


II Encuentro Provincial de Clubes de Lectura. 2019

MEMBRILLA

El acto literario de la mañana estuvo protagonizado por el encuentro con el escritor barcelonés **Jorge Molist**, con quien los asistentes compartieron experiencias de lectura en torno a su novela histórica más reciente, *Canción de sangre y oro*. Los actos programados incluyeron también visitas guiadas por la localidad, además de un concierto: Música y libros.

El acto arrancó con la recepción de participantes en la Casa de Cultura y el acto institucional de bienvenida. A continuación, Begoña Marlasca, directora de la BPE en Cuenca, fue la encargada de hacer un balance sobre los treinta años de clubes de lectura en Castilla-La Mancha. Tras la comida, la tarde se completó con una visita por diferentes puntos de interés de la localidad.

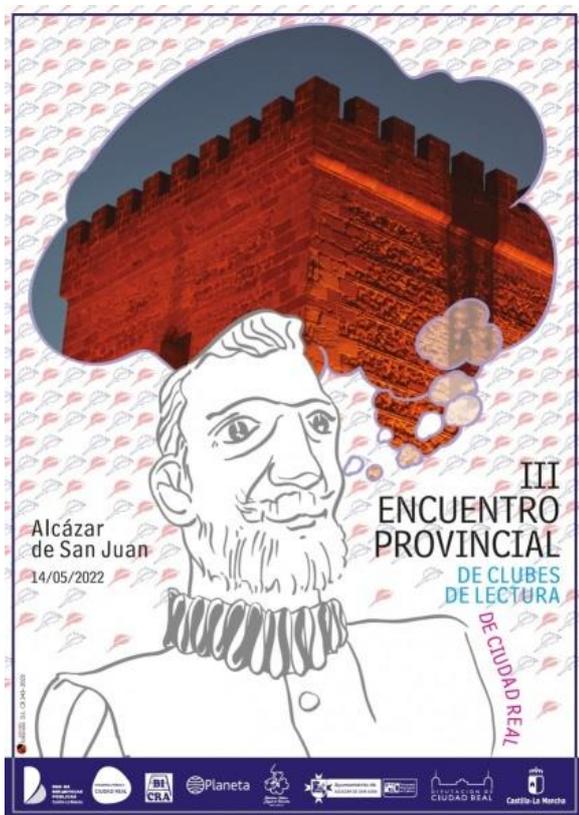


III Encuentro Provincial de Clubes de Lectura. 2022

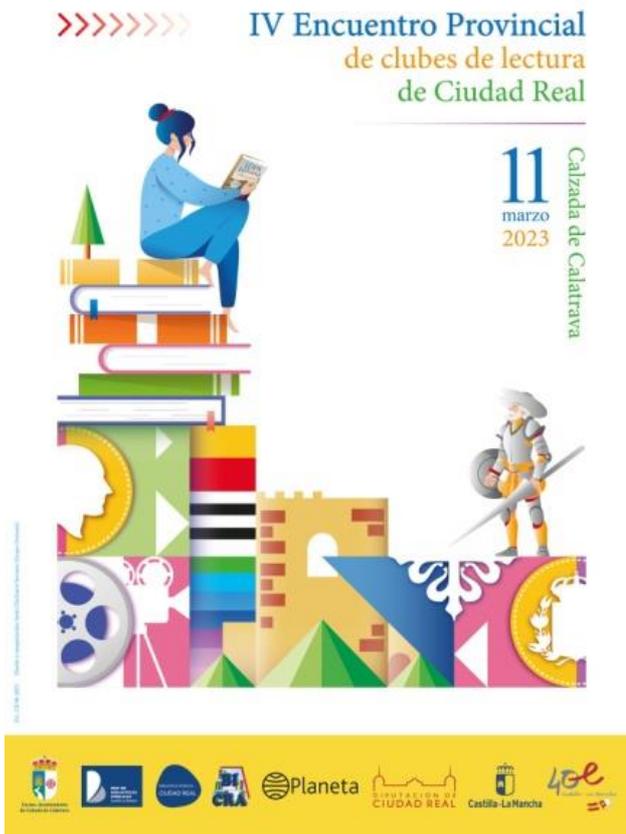
ALCÁZAR DE SAN JUAN

Celebrado en el Teatro Municipal *Emilio Gavira*. Una oportunidad para que los integrantes de los clubes intercambiaran experiencias y conocimientos.

El de Alcázar de San Juan fue el tercer encuentro provincial que se celebra después de los organizados con anterioridad en Herencia y Membrilla. Las principales actividades fueron los espectáculos de Aldo Méndez “Más que palabras” y “Vivir para contarla” y el encuentro con la escritora **Paloma Sánchez-Garnica**, ganadora del premio de novela Fernando Lara en 2016 y finalista el año anterior del premio Planeta con su libro *Últimos días en Berlín*. Además, por la tarde hubo una visita guiada por diferentes puntos de interés turístico y cultural de la ciudad.



IV Encuentro Provincial de Clubes de Lectura, 2023



CALZADA DE CALATRAVA

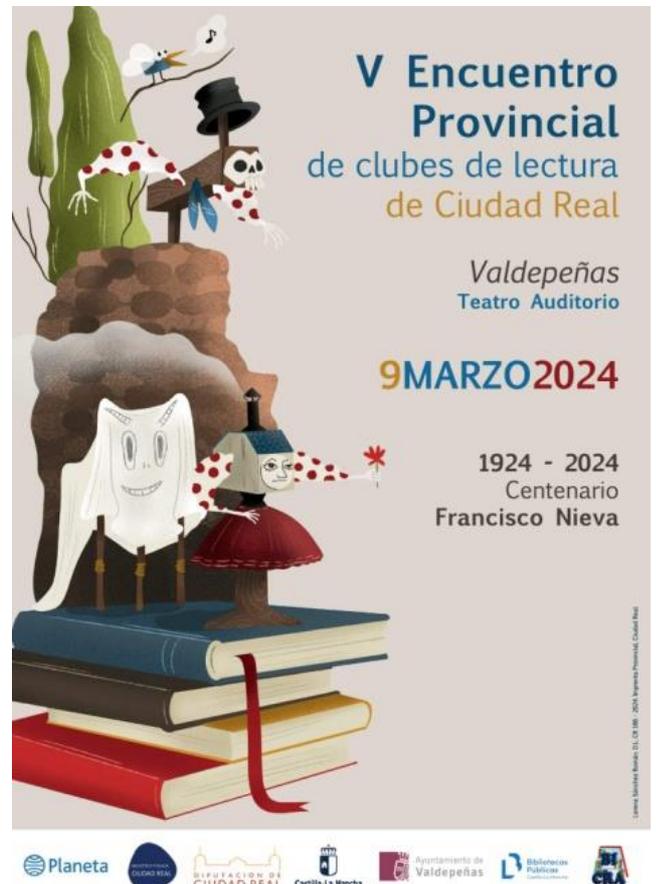
La escritora invitada, **Luz Gabás**, disertó sobre su libro *Lejos de Luisiana*, Premio Planeta 2022. Junto al delegado de Educación, Cultura y Deportes, José Caro, se presentó la programación de esta cita que reunió a más de 370 lectores de 28 clubes de la provincia y que contó con la conferencia 'Libros y lecturas: más vida para gozar, nuestro derecho a soñar', a cargo de la directora de la BP 'Francisco García Pavón' de Tomelloso, Rocío Torres, y visitas guiadas a diferentes puntos de interés turístico y cultural de la localidad, incluyendo la 'Instrucción de los Armaos'. Además, el narrador Félix Albo ofreció el espectáculo 'Como te lo cuento'.

V Encuentro Provincial de Clubes de Lectura, 2024

VALDEPEÑAS

Celebrado en el Teatro Auditorio *Francisco Nieva*, se volvió a batir el récord de asistencia, pues participaron 445 personas pertenecientes a 29 clubes de lectura que disfrutaron de la compañía de **Alejandro Palomas**, con distinciones tales como el Premio Nadal en 2028 y el Premio Nacional de Literatura Infantil y Juvenil 2016. Se hizo un recorrido por toda su obra (*Esto no se dice*, *Un amor*, *Una madre*, etc).

Las visitas guiadas en la tarde por lugares emblemáticos de Valdepeñas pusieron fin a la fantástica jornada.



PIEDRABUENA

El pasado abril tuvo lugar en el Centro Cultural *Pedro Castrortega* este Encuentro, con gran afluencia de clubes de lectura provinciales.

Este año hemos disfrutado de la presencia del poeta y escritor **Manuel Vilas**, finalista del Premio Planeta 2019 por su novela *Alegría* y ganador del Premio Nadal 2023 por *Nosotros*. La última novela publicada es *El mejor libro del mundo* y de ella se habló, aunque se hizo un repaso general de su obra.

El acto de bienvenida y presentación oficial corrió a cargo de representantes de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla – La Mancha, Diputación Provincial, Asociación de Bibliotecarios de la provincia de Ciudad Real (BICRA) y Ayuntamiento de Piedrabuena, con José Luis Cabezas Delgado. El acto fue conducido por Mercedes Navas Laguna, directora de la Biblioteca Pública de Piedrabuena.

Para nuestro pueblo ha sido un verdadero placer acoger esta jornada de encuentro y convivencia, en la que los asistentes han podido disfrutar en la tarde de la representación de la obra de teatro *Mónico Sánchez o cómo iluminar un sueño*.

Gracias a la implicación de las diferentes instituciones y, en especial, al ayuntamiento de Piedrabuena, por su compromiso con la cultura.

<https://www.piedrabuena.es/areas-y-servicios/cultura/biblioteca-municipal>



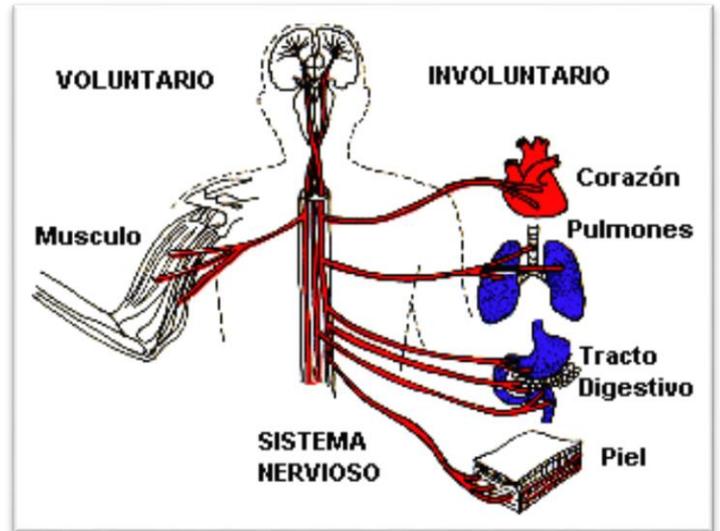
Mercedes Navas Laguna

Directora BPM “Rodríguez Marín” de Piedrabuena

EL NERVIOS VAGO Y SU PAPEL EN EL ESTRÉS

El nervio vago, también conocido como nervio neumogástrico o nervio craneal X, es uno de los nervios más largos y complejos del cuerpo humano. Desempeña un papel crucial en la regulación de diversas funciones fisiológicas y es esencial para el **bienestar** general.

Se origina en el bulbo raquídeo y desciende a través del cuello, el tórax y el abdomen. A lo largo de su recorrido, inerva múltiples estructuras y órganos como la faringe, el esófago, la laringe, la tráquea, los bronquios, el corazón, el estómago, el páncreas, los intestinos... Su nombre, "vago", proviene del latín "vagari", que significa "vagar" o "deambular", reflejando su amplia distribución por el cuerpo.



En nuestro encéfalo podemos distinguir el cerebro superior, que es el cerebro consciente: racional, planificador, voluntario y el cerebro subconsciente: emocional, impulsivo, reactivo, involuntario. Este último es el responsable de mantener la homeostasis o el equilibrio, a través del sistema nervioso **autónomo**, que a su vez se divide en sistema nervioso autónomo **simpático** y **parasimpático**, y que de manera muy simplificada podemos decir que generan activación y reparación/descanso, respectivamente.

Pues bien, el nervio vago es el encargado de activar la respuesta parasimpática regulando funciones vitales como la frecuencia cardíaca, la respiración y la digestión. Además, tiene un papel importante en la modulación de la **respuesta inflamatoria y en el equilibrio emocional**, ambos relacionados con el estrés.

En este artículo me centraré en el estrés y el papel que este nervio juega en el proceso de recuperación del equilibrio.

Un fenómeno estresante se puede iniciar por muy diversos estímulos, internos y externos, como la sensación de hambre, sed, miedo, ser perseguido, problemas sentimentales, conflictos laborales... Ante una alerta, nuestro cuerpo reacciona poniendo en marcha diversos sistemas cuyo objetivo es recuperar la calma y regresar al estado de equilibrio, conocido como homeostasis.



Estos procesos incluyen la actuación de neurotransmisores, glándulas, hormonas, sistema inmune..., que actúan con el objetivo de "sobrevivir" a esa alerta. Nuestro organismo tiene diseñados estos mecanismos de manera natural ya que son imprescindibles para la supervivencia del individuo. Es importante, ante la llegada de una situación de estrés, solventarla y no mantenerla en el tiempo. Por ello es necesario diferenciar entre estrés agudo y crónico.

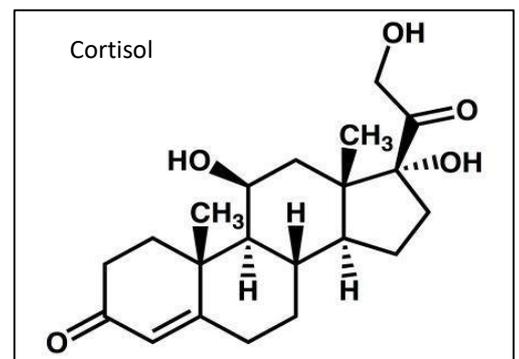
Si el estrés sufrido es agudo, es decir, no muy duradero, no más de 42 días según los estudios, tendrá una respuesta fisiológica que consistirá en el aumento de la frecuencia cardíaca, de la presión arterial, liberación de glucosa a la sangre para obtener energía, dilatación de los bronquios, disminución de la actividad digestiva, urinaria, reproductora..., es decir, ¡el cuerpo se prepara para la lucha!

Superado el evento estresante, el sistema nervioso autónomo parasimpático a través del **nervio vago** proporcionará descanso o cese de toda la actividad puesta en marcha ante el estímulo y el regreso a la normalidad en, aproximadamente, un mes y medio.

Cuando el estrés sufrido es crónico o muy duradero, más de 42 días según los estudios, las consecuencias serán más graves y tendrán múltiples efectos adversos sobre:

- La conducta alimentaria: desregulación de los sistemas de saciedad.
- El biorritmo: horas de vigilia/sueño.
- El sistema reproductivo.
- El sistema o eje tiroideo: alteración metabólica.
- Grasa: acumulación de grasa visceral.
- Destrucción proteica.
- Sistema óseo: disminución de la actividad osteoblástica implicada en el desarrollo y crecimiento de los huesos.
- Niveles de glucosa: resistencia a la insulina periférica.
- El sistema intestinal: aumentos de motilidad en el colon.
- EL SISTEMA INMUNE: SUPRESIÓN e INFLAMACIÓN.

Es importante recalcar que una estimulación mantenida del eje HPA (hipotálamo-pituitaria-adrenal, regulador de la respuesta al estrés) generará un exceso de **cortisol** (hormona del estrés) en nuestro organismo, que llevará a la inmunodepresión (incluso supresión del sistema inmune) y dificultará, en consecuencia, la reparación de los daños generados. Manifestaciones frecuentes de esta sobreexcitación pueden abarcar desde alteraciones dérmicas (piel atópica, herpes...) hasta graves problemas intestinales como la colitis ulcerosa, pasando por problemas de sueño, fatiga (burn out), infecciones recurrentes... Además, una situación estresante crónica (duradera) afecta al eje gonadal y tiroideo, con la intención de evitar la reproducción y disminuir el consumo de energía, respectivamente. Todas estas alteraciones son cada vez más frecuentes en nuestra sociedad fruto del ritmo de vida que hemos admitido como normal cuando no lo es.



Como indiqué al principio, el nervio vago es el encargado de activar la respuesta parasimpática regulando funciones vitales para recuperar la homeostasis, es decir:

- Regulación del ritmo cardíaco: ayuda a mantener un ritmo cardíaco constante y adecuado.
- Control de la respiración: modula la frecuencia y profundidad de las respiraciones.
- Digestión: estimula la producción de enzimas digestivas y favorece la motilidad gastrointestinal.
- Respuesta inflamatoria: modula la respuesta inflamatoria del cuerpo, reduciendo la liberación de citoquinas proinflamatorias.
- Equilibrio emocional: influye en el sistema límbico, ayudando a reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

Las disfunciones del nervio vago pueden, por lo tanto, provocar una gran variedad de problemas de salud, por ejemplo:

- ✓ Arritmias cardíacas: problemas en la regulación del ritmo cardíaco.

- ✓ Trastornos digestivos: incluyendo gastroparesia y síndrome del intestino irritable.
- ✓ Trastornos cutáneos y de las mucosas.
- ✓ Alteración del sueño.
- ✓ Problemas respiratorios: dificultades en la modulación de la respiración.
- ✓ Ansiedad y depresión: alteraciones en el equilibrio emocional.

Existen diversos tratamientos y remedios que pueden ser usados para fortalecer y estimular el nervio vago:

- Suplementos antiinflamatorios: cúrcuma, té verde, EPA/DHA, vitamina E, jengibre...
- Grasas saludables: aguacate, aceite de oliva, frutos secos.
- Sabores ácidos y amargos.
- Plantas medicinales: alcachofera, cardo mariano, diente de león, romero.
- Una buena hidratación.
- Alimentos fermentados.
- Respiración diafragmática.
- Meditación, yoga, *mindfulness*.
- Ejercicio físico.
- Exposición al frío.
- Masajes: especialmente en la zona del cuello y los pies.
- Conexiones sociales positivas.



En conclusión, podemos afirmar que el nervio vago actúa como vía de comunicación entre el cerebro y el cuerpo, otorgando al organismo la capacidad de relajarse y gestionar el estrés, disminuyendo los niveles de cortisol. Se trata de un nervio esencial para el funcionamiento adecuado de muchos sistemas del cuerpo. Su importancia en la regulación de funciones vitales y en el mantenimiento del bienestar general no puede subestimarse. Comprender su localización, función y cómo mantenerlo saludable es crucial para prevenir y tratar diversas enfermedades.

Beatriz Rivas Álvarez
Jefe del Departamento Científico-Tecnológico



Reykjavik: (Islandia)



Cada año participamos en cursos de formación dentro del programa europeo Erasmus+ y estos han sido los del último año.
Pronto lo haremos acompañados de alumnado.

2024



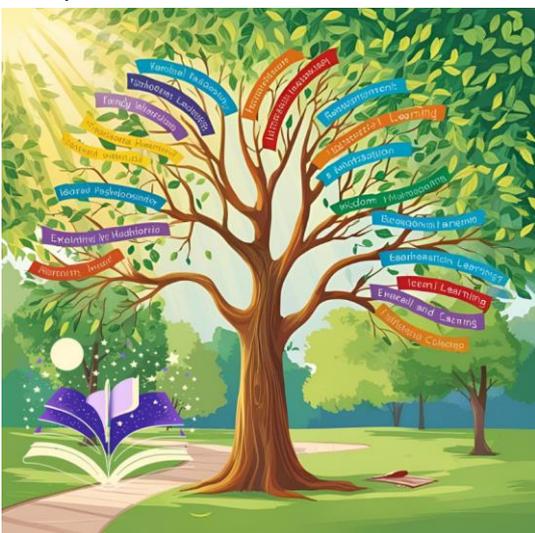
<https://cepa-montesnorte.centros.castillalamancha.es/content/blogs-de-proyectos-del-centro>

HAY QUE ECHARLE GANAS

Hace unos días ojeando un periódico, entre las noticias de la provincia encuentro este titular: "Un profesor de Puertollano aspirante a ser el mejor del mundo". Ángel Luis González, docente de Formación Profesional en Puertollano está nominado a mejor profesor del mundo, un premio anual que otorga la Fundación Varkey al docente excepcional que haya tenido un impacto significativo en sus estudiantes. Sigo leyendo: "MI OBJETIVO ES QUE CREAN EN TODAS LAS POSIBILIDADES QUE TIENEN", palabras que me llevan a una reflexión. Para los ilusos, utópicos, soñadores o QUIJOTES, que aún creemos que hay otra manera de hacer las cosas, encontrarte con noticias como esta consiguen que se te remueva algo por dentro, pero claro, para ser como Ángel Luis hay que amar tu trabajo y **HAY QUE ECHARLE GANAS**.

Actualmente los CEPA son la herramienta que Educación nos pone a los adultos al alcance de la mano, para los que en su momento por circunstancias de la vida no pudimos, supimos, o quisimos continuar con ella (aquí decir también que actualmente se quedan cortos, y no por culpa de estos, sino por una administración que a mi parecer no centra todas las vías de formación en ellos, creo que actualmente demandan una vuelta de tuerca, pero claro para esto "HAY QUE ECHARLE GANAS"). Incorporarse a las aulas en la edad adulta es un esfuerzo en tiempo y capacidades que el alumnado adulto llevamos en desventaja frente a los adolescentes. Hacer frente a las distintas obligaciones del día a día resta tiempo a la formación y al estudio. A esto sumamos que las capacidades cognitivas cada vez son menores, lo cual, por qué no decirlo, crea una gran frustración, pues el aprendizaje y sobre todo la memorización, necesitan un tiempo mayor o un esfuerzo extra. Es triste ver como estos centros cada vez cuentan con menos alumnado, pero más triste aún ver que lo que es algo negativo podríamos darle la vuelta y convertirlo en positivo, a lo que en lenguaje matemático o ley de los signos sería $(-)(-)=(+)$, y me explico, el escaso número de alumnado en las clases debería de aprovecharse para hacer una labor personalizada con éste, y ayudar a cada uno en las carencias que demande, ayudarle con una metodología adaptada, motivarle, hacerle creer en sus capacidades. El docente debería ser un pilar donde poder apoyarse académicamente (pero claro, a lo mejor me estoy equivocando y este no es el trabajo del docente, sino el de un buen alfarero, que sabe trabajar y moldear el barro, ¿o sí? o solo **HAY QUE ECHARLE GANAS**).

Como estudiante debo admitir que he visto ya de todo: a los que se inventan "teatrillos absurdos" para mantener el alumnado, a los que transmiten desgana, o a los que simplemente no tienen ganas de *ná*. Pero también he visto a muchos/as que se comen las aulas abriéndose en canal, motivándoles, transmitiendo pasión, volcados con su alumnado, adaptándose a sus necesidades ¡Con estos son con los que me quedo!



¡En la educación como en cualquier otra profesión, o cómo no, en la vida, esos y solo esos, son los IMPRESCINDIBLES! Pero claro, para todo esto "HAY QUE ECHARLE GANAS".

Pilar González Nieto

Alumna, lifelong learning

Visita al Centro Astronómico – Planetario de Alcoba

Martes 11 de marzo de 2025

Visita al Centro Astronómico

Martes 11 de marzo de 2025

Salida de Alcolea de Calatrava: 16:30 h.
Fin de la actividad en el Planetario: 20:00 h.

Visita guiada y además, gratis.

Récogida de grupos en cada una de las localidades (Alcolea, Piedrabuena, Porzuna y El Robledo).
Inscríbete en cualquiera de las aulas. Abierto para todo el alumnado del CEPA Montes Norte.

Con la colaboración de ENTREPÁRQUES y "Siete cabrillas"



No estamos solos

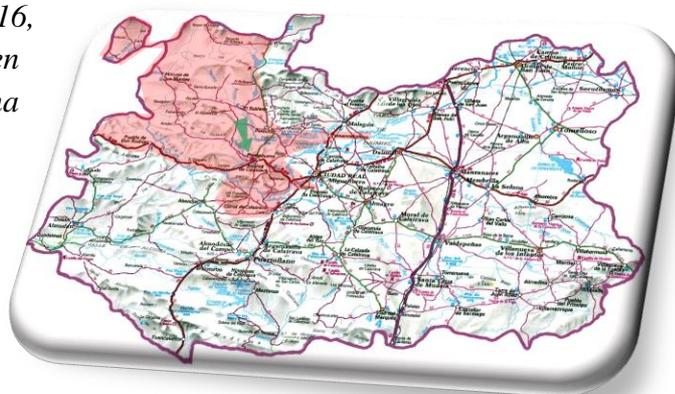
Veinticinco años trabajando en la Comarca Montes Norte dan para tener una visión amplia sobre la realidad de la zona. Sus pueblos, sus gentes, costumbres, paisajes y demás.

Con todo el cariño del mundo, si algo tuviera que resaltar de esta zona es su extrema **dispersión demográfica**. Como señalamos en la página web de nuestro centro:

Según el Padrón Municipal, publicado por el INE en 2016, tenemos una población de 22 300 habitantes, repartidos en un total de 3800 kilómetros cuadrados. Lo que nos da una densidad de población inferior a SEIS habitantes por kilómetro cuadrado.

No cabe duda que este dato condiciona el desarrollo económico, social y cultural de la Comarca.

Como referencia, la densidad de población media en España es 93 habitantes por kilómetro cuadrado.



<https://cepa-montesnorte.centros.castillalamancha.es/content/centro-y-aulas>

Si alguien de Madrid, Barcelona, Valencia u otra ciudad de nuestra piel de toro leyera estos datos pensaría que nos hemos comido alguna cifra. Mientras que en muchas ciudades tienen problemas para encontrar vivienda, porque la oferta no alcanza a cubrir la demanda, en algunos de nuestros pueblos hay más casas vacías que habitadas.



También, parece imposible que, con la cantidad de ojos que están mirando la “España vaciada”, ninguno sea capaz de remediar la situación. Ayuntamientos, Diputaciones, Consejerías, organizaciones de todo tipo y hasta un Ministerio, ¿y no somos capaces de arreglarlo?

Sinceramente, no me lo creo.

Me recuerda a la novela de García Márquez “*Crónica de una muerte anunciada*”. Todos lo están viendo venir, pero parece que nadie puede o quiere hacer nada para remediarlo. Algo parecido al calentamiento global, pero eso es harina de otro costal.

Por deformación profesional, que soy de ciencias, si hacemos una media entre las personas humanas que por aquí habitamos (España) y los kilómetros cuadrados que tenemos para repartir, sale una densidad de población que supera los 90, luego, me sobran de algunos sitios y me faltan de otros. Por eso digo que **NO ESTAMOS SOLOS**, tan solo hay que racionalizar la ocupación del territorio.

Esto no se hace, ni por decreto, ni por generación espontánea.

Yo, que sólo soy un humilde maestrillo rural, veo *a bote pronto* varias soluciones. Los especialistas, gente sabia y preparada, ¿no encuentran ideas que palien la situación de abandono? **NO ME LO CREO**.

No sé en otras comarcas, que también sufren de una despoblación galopante, pero aquí bastaría con una batería de medidas y una voluntad clara de curar al enfermo. **España debe dejar de ser una campana**,

donde la población y la actividad económica se concentran en lo que es la campana (*litoral*) y el badajo que la hace sonar (*Madrid*). El resto es vacío.

Doy algunas ideas por si alguien las quiere hacer suyas y puede llevarlas a la práctica:

- Ventajas fiscales a empresas que se establezcan en zonas en peligro de despoblación.
- Mejora de las vías de comunicación. *Por aquí pasa la carretera nacional en peor estado de todas y con un mantenimiento indigno*. Bueno, digno del siglo XIX.
- El tren que llega a Extremadura es malo. Aquí no hay tren.
- Internet de alta velocidad en todo el territorio.
- Oferta cultural que vaya más allá de paseos por el campo.
- Formación continua para la población adulta. *Lifelong learning* le llaman por otros lares. En esto es lo único que, humildemente, nuestro centro educativo puede contribuir.

No quiero ser desconsiderado. Creo que la Junta de Comunidades de Castilla - La Mancha, la Diputación Provincial de Ciudad Real, los ayuntamientos (pequeños y medianos, que grandes no tenemos) y la Asociación de Desarrollo Local ENTREPARQUES trabajan lo mejor que pueden, pero, “*con estos mimbres, estos cestos*”. Hace falta más ayuda.

Tampoco quiero ser pesimista. Ya son muchas las voces que claman por esta tierra que se queda vacía. Aunque solo sea por la gente que se hastía de la vida en los grandes núcleos urbanos y cambia de aires, llenaremos la España vaciada. Aquí podéis encontrar aire que respirar, calma para serenar las almas y horizontes por descubrir.



Son loables ejemplos como los programas de televisión del amigo Calleja, poniendo en valor las excelencias de vivir en el mundo rural, siempre que se pueda. Recomendable, muy recomendable es también la serie de RTVE “Ruralitas” que se puede ver en <https://www.rtve.es/play/videos/ruralitas/> y da ejemplos de vida de personas que han encontrado su sitio en el mundo rural. Uno no está loco por irse a un pueblo a criar ovejas, fabricar quesos o conducir un tractor. Quizás esté más loco aquel que paga más de medio sueldo por vivir en 20 metros cuadrados y desperdicia dos o tres horas de su vida, cada día, sufriendo constantes atascos para ir y venir a trabajar de sol a sol. Trabajar para vivir es una cosa. Vivir para trabajar es otra muy distinta.

Juan Francisco Lozano Ramírez
Maestro del CEPA Montes Norte
Aula de Alcolea de Calatrava



CEPA Montes Norte Piedrabuena

Buenas prácticas y retos educativos en CEPA:
conectando experiencias. Ciudad Real (Edición 1)

Jornadas diseñadas para fomentar el intercambio de ideas y experiencias entre los distintos CEPA de la provincia de Ciudad Real. Se centran en la reflexión sobre los retos que enfrenta la educación de personas adultas en una sociedad en constante cambio, lo cual es fundamental para adaptarse a las necesidades educativas actuales. Pretenden crear un espacio común para compartir y divulgar pautas de trabajo de los distintos CEPA de la provincia, con un análisis crítico de los distintos puntos de vista de la singularidad de estas enseñanzas.

Lugar de celebración: CEPA Montes Norte (Piedrabuena)

Fecha: 14 de febrero de 2025

Programa de las Jornadas:



8:30 - 9:00. - Recepción y bienvenida de los participantes.

9:00 – 9:30.- Presentación de la Jornada: Autoridades, Administración Educativa, alcaldía y equipo directivo del CEPA MONTES NORTE



9:30 – 10:15.- Unidad de Formación Profesional de la Delegación de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real. "Orientación Profesional en CEPA". Ponente: Ana Belén Sierra Medina, ATD FP y Adultos.

10:15 -11:15.- Exposición y presentación de CEPA invitado a nivel nacional. "Un centro de adultos en transformación. Enfoque en la empleabilidad para una sociedad en cambio". Ponentes: Mamen Vildósola y Ángel Martínez, directora y secretario del CEPA Plus Ultra de Logroño.

11:15 – 11:45.- Descanso. Café cortesía del centro anfitrión.

11:45 - 12:30 .- CEPA Montes Norte. "Plantilla de evaluación. Proyecto Innovación Educativa (PIE) y Desarrollo de la competencia educativa en ESPAD. Búsqueda de alianzas. Organización y desarrollo de la enseñanza ESPAD". Ponentes: Beatriz Rivas y Javier Sáez García.

12:30 - 13:15.- CEPA San Blas de Manzanares. "Características de la Educación de Adultos en el medio penitenciario". Jesús Manuel Martín Muñoz y Jaime Núñez-Arenas Gómez-Rico.

13:15- 14:00.- CEPA Miguel de Cervantes de Daimiel. "Competencias Clave". Ponente: Esther Villar Ruiz de la Hermosa.

14:00 - Comida

16:00-16:45.- CEPA Francisco de Quevedo de Valdepeñas. "Protocolo de acogida inicio de curso". Ponentes: Juan José Álvarez Alonso y Pedro José Maleno Patón.

16:45-18:00.- Beneficio de las asociaciones estratégicas a nivel internacional.

- CEPA Antonio Gala de Ciudad Real, "Programa Erasmus+, movilidad del alumnado". Ponentes: Rosa García Baeza y Lidia Reyero.
- CEPA Montes Norte. "Acreditaciones Erasmus+". Ponentes: Ana Belén Pérez Berges y Juan Francisco Lozano Ramírez.

18:00 -18:45.- Foro de experiencias y retos. Mesa de debate: compartiendo experiencias. Modera: Javier Sáez García.

18:45 -19:00.- Conclusiones, despedida y cierre.





Ya lo decíamos en la primera página de esta revista. Las jornadas han servido como parada y fonda en el largo camino que supone la educación. Nos han dado momentos de reflexión para no ir como pollos sin cabeza o como autómatas que se limitan a cumplir la normativa vigente.

Tras esta pausa en la rutina habitual de un centro educativo, cogemos fuerzas para continuar hasta el final del presente curso y cedemos el testigo para que sea otro Centro de Educación de Personas Adultas (CEPA) de la provincia el que organice en el curso 2025-26 las segundas jornadas. Tanto estas primeras como las que irán viniendo, contarán con la ayuda del CRFP (Centro Regional de Formación del Profesorado) de la Consejería de Educación de Castilla - La Mancha.

Para el mes de mayo de 2025, semanas antes de escribir estas líneas, acudiremos con tanta ilusión como expectación a las jornadas regionales que organizará el servicio de EPA (Educación de Personas Adultas) de la Consejería de Educación, en algún lugar de nuestra región. Las ganas de ir son muchas, sobre todo porque las anteriores se celebraron antes del COVID y con estas que se van a desarrollar, *Dios mediante*, se cerrará la brecha abierta por la casi olvidada pandemia.

Navidad 2024-25

CEPA Montes Norte

(Piedrabuena)

19 de diciembre de 2024

17:00 -18:00 Presentación del libro “Queridos Reyes Magos”
a cargo del autor, Pedro Martín - Romo.



18:00 -19:30 Talleres:

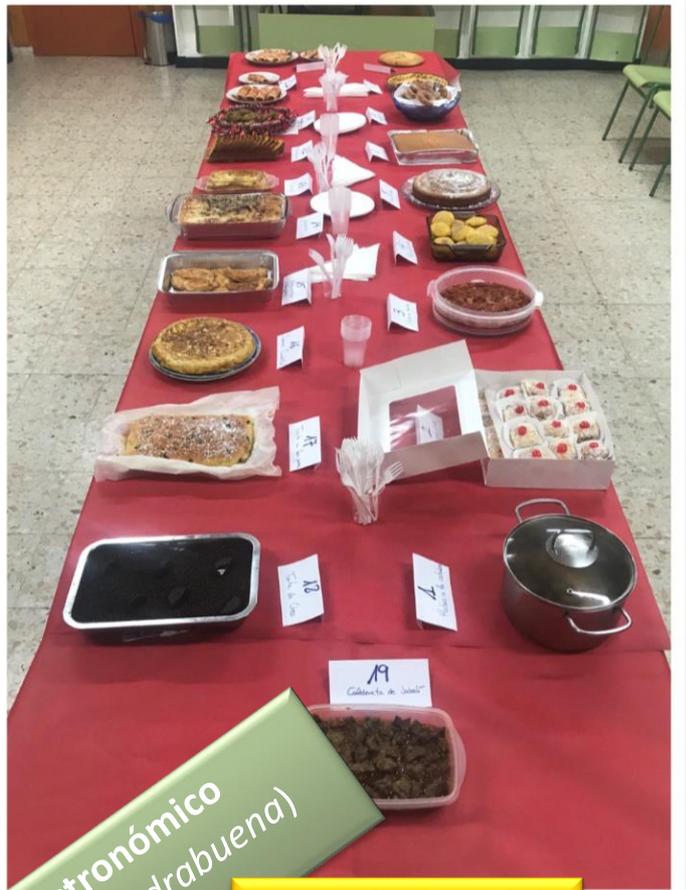
- Viaja por el mundo
 - Te hacemos una foto en cualquier lugar del mundo y te la llevas impresa en papel fotográfico.
- Habla en otros idiomas
 - Te grabamos en vídeo y hablarás en el idioma que quieras gracias a la IA
- Elabora centros de navidad
 - Taller para elaborar tus propios centros navideños
- Crea tu propia canción
 - Letra y música creadas con IA (Inteligencia Artificial)

19:30 -21:00 XV Certamen Gastronómico

- Premios para los tres mejores platos y un detalle para todos los participantes
- Degustación de los platos presentados como merienda-cena para todos los asistentes



XV Certamen Gastronómico
CEPA Montes Norte (Piedrabuena)
19 de diciembre de 2024



- 1º Virginia & Agustina
- 2º Martina & Aurelio
- 3º Eva Lizcano
- 3º Josep Vidal



LA LECCIÓN DE AMALIA



En mi labor como docente he trabajado con muchos tipos de alumnos, pero, desde que estoy en el CEPA Montes Norte he descubierto un paralelismo muy interesante entre los docentes y un peculiar grupo de alumnas de las que estoy aprendiendo muchísimo... y es que me he dado cuenta de que a los que nos encanta la enseñanza, también nos maravilla el aprendizaje, en todos los sentidos.

Me refiero a las alumnas de enseñanzas iniciales. A este grupo de alumnas les encanta aprender, pero también y de manera inconsciente y natural, enseñan y ofrecen todo su bagaje vital. Compartir el verdadero y bidireccional proceso de enseñanza y aprendizaje con nuestras "old ladies" es un descubrimiento constante y encantador.

Tras esta contextualización de lo que, en unas cuantas líneas, voy a transcribir, os presento a la protagonista de una lección de historia que

no tiene precio, no sólo el contenido en sí, sino el mirarle a sus preciosos ojos azules, llenos de vida y sed de conocimiento, escuchar la entonación de sus frases, ser testigo de su memoria prodigiosa... en pocas palabras, es emocionante poder asistir a esa declamación de palabras en cascada, prodigiosamente encadenadas, sin ningún titubeo en la expresión.

Sin más rodeos, es un honor poder transcribir:

LA LECCIÓN DE AMALIA

(Soy Amalia Jiménez, de las cuatro esquinas y voy a deciros esta poesía de Cristóbal Colón e Isabel La Católica. Si os gusta... ¡pues mejor!)

(¿A dónde vas marinero con tus ilusiones locas?)

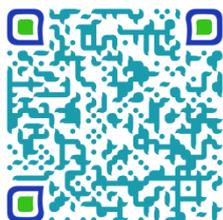
- Voy a contarle mis cuitas a la gran reina católica.
- ¡Que pase ese marinero!, (*dice la gran Isabel, que con sus tropas se halla en sitio de Santa Fe para arrojar a los moros de nuestra querida España, cuyo último baluarte es la preciosa Granada*).
- Alteza, vuestros reales pies beso.
- Levántate, marinero, dime con tranquila pausa tus deseos.
- Alteza, yo sueño con nuevas tierras, una idea fija traigo en mi frente, que me quema.
- No te comprendo, explícate mejor.
- A todo esto, ¿cuál es tu nombre?
- Colón.
- ¿De dónde vienes ahora?
- De exponer mis ilusiones por varias cortes de Europa.
- ¿Qué te dijeron los reyes, que eran ilusiones locas?
- Pero yo sueño, gran reina, que por occidente a la India, también se llega.
- ¡Es atrevida tu empresa, Colón! Y el reino con tanta guerra tiene vacías las bolsas, tiene muy pobre su hacienda.

(Y la gran reina que quiere abarcarlo todo para que España engrandezca... piensa, piensa, piensa, trae un cofre donde hay pulseras, zarcillos, perlas...)

- ¡Toma Colón!, ¡mis alhajas!, ¡con mi licencia puedes venderlas y comprar barcos para que descubras tierras!

(La ilusión de un marinero y las joyas de una reina colmaron en tres barquitos que descubrieron América. Uno era llamado la "Pinta", otro la "Niña" y donde iba Colón, pusieron "Santa María". La virgen premió su hazaña, agregando un continente a la Corona de España.)

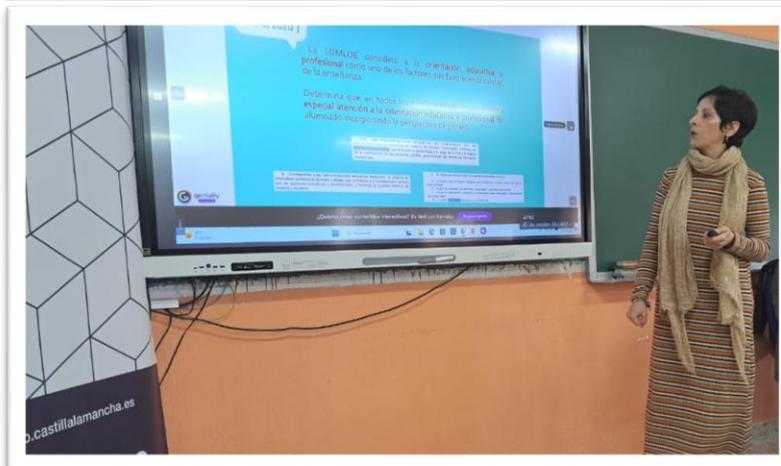
FIN



Poema recitado por Amalia Jiménez García

Enseñanzas Iniciales. AEPA de Porzuna (Ana Belén Pérez Berges)

ORIENTACIÓN EN LA TOMA DE DECISIONES PARA EL DESARROLLO PROFESIONAL. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN CENTROS DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS.



Desde la Unidad de FP de la Delegación Provincial de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real venimos trabajando desde hace varios años en materia de Orientación Profesional, a través de grupos de trabajo, en los que siempre han intervenido responsables de orientación de CEPAS de nuestra provincia. Gracias a dichos grupos de trabajo hemos podido realizar propuestas de intervención en todo tipo de centros.

En la jornada presentamos la propuesta de intervención para centros de educación de personas adultas incidiendo en que, en materia de orientación en la toma de decisiones para el desarrollo profesional teníamos que distinguir entre orientación vocacional, profesional y laboral, dependiendo de la etapa educativa en la que se encontrara el alumnado.

La orientación vocacional persigue fundamentalmente el autoconocimiento del alumnado y el encuadre de este en una función básica, con información sobre las distintas profesiones relacionadas con dicha función o funciones y finalmente el establecimiento de un objetivo profesional. Se trata en realidad de detectar una vocación. La intervención en Orientación Vocacional, realizada por la persona responsable de orientación en coordinación con la tutoría, se dirige preferentemente al alumnado de los Módulos I y III ESPA/D; para ello, se plantean dos sesiones grupales y una sesión individual, en el primer cuatrimestre del curso.

En cuanto a la orientación profesional, partiendo del objetivo profesional, previamente marcado en la fase de orientación vocacional, pretende dotar al alumnado de las herramientas de información necesarias para que realice su itinerario formativo-profesionalizador, para que conozca el acceso y también las distintas ofertas formativas y su empleabilidad. Esta intervención, realizada por la persona responsable de orientación en el segundo cuatrimestre, se dirige preferentemente al alumnado de Módulo II y IV de ESPA/D, pero también al alumnado matriculado en el último curso de ciclos formativos en Centros de Adultos, si se oferta, alumnado matriculado en el curso preparatorio para CFGM y CFGS, si se oferta, alumnado de pruebas libres ESO y Bachillerato, si se ofertan, alumnado curso de acreditación de competencias clave, si se ofertan, alumnado Garantía Juvenil, si se oferta, alumnado en programas no formales sin ningún tipo de titulación y público en general.

Finalmente, la orientación laboral persigue dar al alumnado las herramientas necesarias para buscar empleo o iniciarse en el autoempleo, en caso de que el objetivo profesional del alumno-a, después de finalizar ESPA/ESPAD fuera directamente la preparación de oposiciones o la inserción laboral. De igual manera, con el alumnado de tercer curso de ciclos formativos de FP que se encuentre finalizando su formación en empresas y estén próximos a incorporarse al mercado de trabajo, si el centro los ofertara, con el alumnado

que se encuentre finalizando Plan de Garantía Juvenil (si se oferta) en el centro educativo o con el alumnado de enseñanzas no formales que desee incorporarse al mercado laboral.

Para complementar esta intervención y realizar material actualizado, estamos inmersos en la III edición del grupo de Trabajo "Orientación en la toma de decisiones para el desarrollo profesional. Intervención en los centros. Ed III", grupo de trabajo en el que están representados 18 centros educativos de nuestra provincia, entre ellos 4 centros de educación de Personas Adultas.

Estamos plenamente convencidos de la importancia que tiene la orientación profesional como factor que favorece la calidad de la enseñanza, siempre incorporando la perspectiva de género y la adaptación a personas con necesidades educativas especiales.

Ana Sierra Medina

Asesora Técnica Docente.

Unidad de FP. Delegación Provincial de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real.

Buenas Prácticas y Retos Educativos en CEPA: Conectando Experiencias

El CEPA Montes Norte de Piedrabuena, Ciudad Real, se convirtió en el punto de encuentro para docentes de la provincia de Ciudad Real, Toledo y Cuenca, durante la jornada "Buenas Prácticas y Retos Educativos en CEPA: Conectando Experiencias".



La jornada, que se celebró el 14 de febrero de 2025 en Piedrabuena, parte de la propuesta del CEPA Montes Norte, cuyo director, Javier Sáez García, transmitió la necesidad de crear un espacio de encuentro entre docentes de Centros de Enseñanza de Adultos de la provincia de Ciudad

Real, un punto de intercambio de experiencias, propuestas y proyectos para dar respuesta a las necesidades educativas de una sociedad en cambio. La organización corrió a cargo de la Delegación Provincial de Educación, Cultura y Deportes y del Centro Regional de Formación del Profesorado.

La inauguración contó con la presencia del alcalde de Piedrabuena, D. José Luis Cabezas Delgado, del director del CEPA anfitrión, D. Javier Sáez García, y de D. Cecilio Amores García, jefe de Servicio de Adultos de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la JCCM.

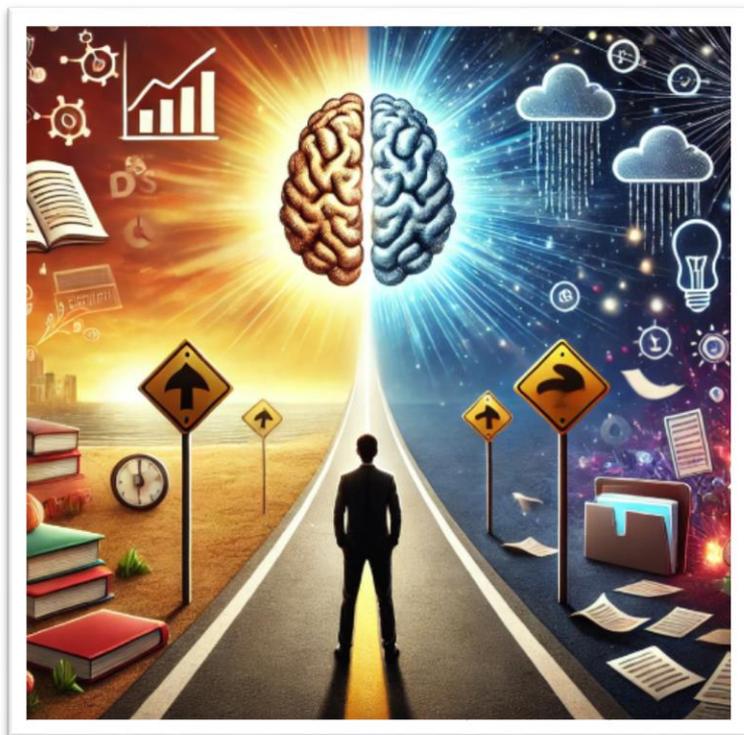
La jornada se articuló en torno a diversas ponencias que abordaron temas cruciales para la educación de adultos y así, Dña. Ana Belén Sierra Medina, asesora técnica docente de la unidad de FP de la Delegación de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real, resaltó en su ponencia la importancia de la orientación profesional en los CEPA. Por su parte, Dña. M^a del Carmen Vildósola Azparren y D. Ángel Antonio Martínez García, del CEPA Plus Ultra de Logroño, compartieron su enfoque en la empleabilidad como motor de transformación en los centros de adultos. D. Jesús Manuel Martín Muñoz y D. Jaime Núñez de Arenas Gómez-Rico del CEPA San Blas, presentaron las características singulares de la educación de adultos en el medio penitenciario, incidiendo en temas relacionados con el marco, el alumno y la actividad en las prisiones, así como los problemas y dificultades específicas, presentando propuestas de mejora para el futuro. D. Juan José Álvarez Alonso y D. Pedro José Maleno Patón, del CEPA Francisco de Quevedo, presentaron su protocolo de acogida para el profesorado y alumnado nuevo, destacando la guía del alumnado de ESPAD como herramienta esencial en este proceso. Dña. Rosa García Baeza y Dña. Lydia Reyero Flores, del CEPA Antonio Gala de Ciudad Real, compartieron su experiencia con el programa Erasmus+, destacando la internacionalización de la educación y las movilidades de alumnado adulto. Subrayaron la importancia de buscar centros de acogida creativos, como museos y ONGs, y el apoyo de instituciones como SEPIE y la JCCM. A continuación Dña. Ana Belén Pérez Berges y D. Juan Francisco Lozano Rodríguez, del CEPA Montes Norte, informaron sobre las acreditaciones Erasmus+. En último lugar, D. Javier Sáez García y Dña. Beatriz Rivas, del CEPA Montes Norte, presentaron la organización de la enseñanza ESPAD, la plantilla de evaluación y su Proyecto de Innovación Educativa (PIE), que busca desarrollar la competencia educativa en ESPAD y fomentar la búsqueda de alianzas.

La jornada "**Buenas Prácticas y Retos Educativos en CEPA: Conectando Experiencias**" fue todo un éxito, proporcionando un espacio valioso para el intercambio de conocimientos y la creación de redes de colaboración entre los centros. Los temas abordados evidencian el compromiso de los CEPA de Ciudad Real con la mejora continua y la adaptación a las necesidades de sus estudiantes.

Unidad de Formación e Innovación del Profesorado y Unidad de Formación Profesional de la Delegación de Educación, Cultura y Deportes de Ciudad Real

La importancia de la salud mental en el rendimiento académico y profesional de los adultos en educación

La salud mental como base del bienestar integral



Como psicóloga y orientadora, y tras varios años trabajando en centros educativos en los que continuamente he podido observar cómo las emociones influyen en gran medida en el bienestar integral del alumnado, me gustaría reflexionar sobre la relación directa entre la salud mental y el rendimiento académico, especialmente en el caso de los adultos que deciden retomar sus estudios. A lo largo de mi experiencia, he sido testigo de cómo el estrés, la ansiedad y otros factores emocionales no solo afectan el aprendizaje, sino también la motivación y la persistencia de los estudiantes. En mi día a día, he podido comprobar cómo las emociones juegan un papel fundamental no solo en el bienestar personal, sino también en la capacidad para aprender y desarrollarse profesionalmente.

“Esto es así en alumnos y alumnas de enseñanzas básicas como educación primaria y secundaria, sin embargo, este año como mi primer año en un centro de educación de adultos me pregunto si esa relación puede ser aún más significativa en los adultos que empiezan a estudiar más tarde o que retoman sus estudios después de muchos años.

Pues si en la niñez y la adolescencia ya hay aspectos, ciertas problemáticas que pueden afectar emocionalmente a los alumnos y a su salud mental, reflejándose estos en su motivación, concentración y rendimiento académico, no quiero ni pensar como es esa relación en el caso de las personas adultas teniendo en cuenta la multitud de obstáculos, baches o problemas con los que tienen que lidiar o a los que tienen que enfrentarse estas en su vida”

La salud mental ha dejado de ser un tema periférico para convertirse en un pilar fundamental del bienestar humano. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o afecciones". En este sentido, la salud mental es esencial no solo para la prevención de trastornos psicológicos, sino también para el pleno funcionamiento en la vida cotidiana, tanto a nivel personal como profesional. En el caso de los adultos en educación, este concepto cobra una relevancia aún mayor, ya que los estudiantes adultos suelen enfrentar diversos factores de estrés como el trabajo, la familia, las responsabilidades económicas, y la presión por retomar estudios luego de un largo tiempo fuera del ámbito académico.

El impacto de la salud mental en el rendimiento académico y profesional de los adultos es profundo y directo. A medida que los adultos regresan a estudiar, pueden enfrentar retos emocionales y psicológicos que afectan su capacidad de aprender y, por ende, su desarrollo profesional. En este artículo, exploraremos cómo los trastornos de salud mental, como el estrés y la ansiedad, afectan el aprendizaje, así como estrategias para promover un entorno educativo que favorezca la salud mental.

El impacto de la salud mental en el proceso de aprendizaje

La relación entre la salud mental y el aprendizaje ha sido ampliamente estudiada. El estrés crónico, la ansiedad y otros trastornos emocionales son factores que pueden mermar la capacidad de concentración, la memoria y la motivación, lo cual afecta el rendimiento académico. Según un informe de la OMS (2020), **aproximadamente 1 de cada 4 personas en el mundo se verá afectada por trastornos mentales o neurológicos a lo largo de su vida**, lo que pone de relieve la magnitud de este problema. En un contexto educativo, este tipo de trastornos pueden generar barreras significativas para los estudiantes adultos, quienes, además de enfrentar los retos propios de la vida diaria, deben lidiar con el peso adicional de las exigencias académicas.

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard (2019) muestra que el estrés severo puede afectar la memoria a corto plazo, lo que dificulta la asimilación de nueva información. Esto se traduce en una menor capacidad para retener conocimientos, una dificultad para concentrarse en las lecciones y una mayor fatiga mental. La ansiedad, por su parte, puede generar un ciclo vicioso donde el miedo al fracaso y la preocupación constante por los resultados disminuyen la motivación, lo que lleva a la procrastinación y al abandono de los estudios.

Estrategias para fomentar la salud mental en el entorno educativo de adultos



El primer paso para mejorar la salud mental en el entorno educativo es reconocer que la salud emocional de los estudiantes es tan importante como su rendimiento académico. A continuación, se presentan algunas estrategias que pueden implementarse para crear un ambiente que favorezca el bienestar emocional y mental de los adultos en educación.

Las instituciones educativas deben ofrecer *espacios de apoyo emocional*, recursos que permitan a los estudiantes expresar sus preocupaciones y recibir orientación. Esto puede incluir sesiones de asesoramiento psicológico o tutorías emocionales. El psicólogo y experto en salud mental, Daniel Goleman, enfatiza que “el bienestar emocional es la base para cualquier forma de aprendizaje significativo”, por lo que ofrecer estos servicios puede mejorar sustancialmente la experiencia educativa de los estudiantes adultos.

Incorporar *técnicas de manejo del estrés*; Prácticas como la meditación, el *mindfulness*, o incluso el yoga, puede ser de gran ayuda. Estas técnicas permiten a los estudiantes gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, mejorando no solo su salud mental, sino también su rendimiento académico. Según un estudio de la Universidad de Oxford (2018), la práctica regular de *mindfulness* reduce los niveles de ansiedad en los estudiantes en un 30%.

Fomentar un ambiente inclusivo y comprensivo. Es fundamental que los educadores y orientadores promuevan un entorno donde los adultos se sientan aceptados y apoyados, no solo como estudiantes, sino como personas completas con diversas experiencias de vida. Esto puede implicar la creación de grupos de apoyo entre compañeros, donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y soluciones.

La relación entre la salud mental y la productividad profesional

El bienestar emocional no solo afecta el rendimiento académico, sino también la capacidad de los adultos para desenvolverse en el ámbito profesional. La Organización Internacional del Trabajo (OIT) reporta que la mala salud mental está directamente relacionada con la disminución de la productividad laboral. Los adultos que experimentan altos niveles de estrés y ansiedad pueden tener dificultades para concentrarse en su trabajo, lo que reduce su rendimiento y aumenta las tasas de ausentismo.

El cuidado de la salud mental no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los profesionales. Según un informe de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT), las personas que cuidan su salud mental y emocional tienen un rendimiento un 20% superior en sus tareas laborales, ya que se sienten más motivadas, con mayor capacidad de resolución de problemas y una mejor gestión de los desafíos.

“El papel del orientador educativo en la promoción de la salud mental”

Los orientadores educativos juegan un rol crucial en la identificación de las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes. Además de proporcionar apoyo académico, los orientadores deben estar capacitados para reconocer señales de problemas de salud mental, como la ansiedad o el estrés extremo. Pueden ofrecer herramientas y técnicas para lidiar con estos problemas, así como derivar a los estudiantes a servicios profesionales cuando sea necesario.

Como afirma el experto en educación y psicología, Howard Gardner: "Los educadores tienen la responsabilidad de ver al estudiante como un todo, no solo como una mente que debe aprender, sino como una persona que debe crecer emocional y socialmente". El orientador, por lo tanto, debe ser un facilitador del bienestar emocional, ayudando a los estudiantes a desarrollar una mayor inteligencia emocional y resiliencia.

“Hacia un modelo de educación que prioriza el bienestar integral”

En conclusión, la salud mental debe ser un eje central dentro de cualquier modelo educativo, especialmente en el contexto de la educación para adultos. Si bien los estudiantes adultos enfrentan desafíos adicionales que pueden afectar su bienestar emocional, también tienen la capacidad de aprender y adaptarse a nuevas situaciones. Al integrar el apoyo a la salud mental en el proceso educativo, se facilita no solo su éxito académico, sino también su desarrollo personal y profesional.

Como recomendación, las instituciones educativas deberían adoptar un enfoque más integral que no solo se enfoque en el conocimiento académico, sino también en la promoción de la salud emocional y mental. Crear entornos donde la salud mental sea vista como un recurso clave para el aprendizaje y el desarrollo profesional es fundamental para asegurar el bienestar y el éxito de los estudiantes adultos.

Elena Campos Villaoslada.

Orientadora CEPA Montes Norte

Otras actividades del CEPA Montes Norte y su comunidad educativa



Muro contra la violencia de género



Charla sobre CYBERSEGURIDAD a cargo de la Guardia Civil



Jornadas sobre IA (Inteligencia Artificial) en el aula "Mónico Sánchez" de la Facultad de Informática de la UCLM (Universidad de Castilla – La mancha)



Oferta Educativa -

CURSO 2025/2026

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 (Varios niveles)
- Ofimática Básica (Word + Excel)
- Nuevas Tecnologías (Uso del móvil)
- Internet (e-mail + PowerPoint)
- Talleres de búsqueda activa de empleo

Programa de Garantía Juvenil

(de 18 a 30 años)

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)
- Ofimática Básica (Porzuna y Alcolea)

Contacta con nosotros

usando este código QR



Más información en nuestra web

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

Castilla-La Mancha

Hay un futuro para todos ¡Esta es tu oportunidad!

Educación para personas adultas

PROCESO DE ADMISIÓN
CURSO 2024/25

2º CUATRIMESTRE. TITULACIÓN ESO

Plazos
Ordinario: 5 al 20 de diciembre
Extraordinario: 10 al 12 de febrero

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

EPA
EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS
educa.jccm.es

EL 10/04/2024

GRADUADOS EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

Curso 2023-2024

Alonso Gutiérrez, José Luis

Cabezas Bajo, Beatriz

Castillo Flores, Mario

Cejuela Fernández, Rocío

Delgado Charlo, Susana

Donaire Pizarro, Iván

Fuentes Martín, María Antonia

García Urda, Carlos

Gómez Corroto, Lidia

Hervás Sampablo, María del Carmen

Hungría Ruiz, Jonathan

Jiménez Fernández, Sergio

Laguna Altamirano, María Teresa

Moreno Camacho, Alberto

Olazábal Cano, Alexandra Sayumi

Olivares Bermejo, Raquel Oliver

Espadas, Ramón

Palmero Rincón, María Ángeles

Ramírez Jiménez, Ángel

Rivero Nicolás, José Carlos

Rivero Vela, María del Prado

Rubio Malagón, Luis Carmelo

Salgado Salgado, Piedad

Sánchez Navas, Purificación Con.

Silva Silva, Baudimar

Simón Hervás, José Luis

Varga, Rada

Villa Socorro, Seila

Villajos Jiménez, David

Zamora Gómez, Esther



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.