que se reserva para la novia, que va vestida de blanco, y sus amigas. Al día siguiente es el día de la henna, esta henna se mezcla con ajo, limón y agua de azahar. La novia está todo el día en el patio de su casa mientras le pintan las manos, los pies y la cara. Al día siguiente se invita a las mujeres y se va cambiando de ropa a la novia cada hora. El cuarto día es el de la fiesta del novio y a las cuatro de la madrugada lo llevan a la mezquita. El quinto día es el de la virginidad de la novia y el sexto es el del desayuno de los novios juntos. El séptimo día es la fiesta de la familia en la que están todos juntos. Este tipo de boda es la árabe, la bereber solo dura un día. La dote es obligatoria y es de la mujer, el marido no puede tocarla, así que es como un seguro para la mujer en caso de divorcio porque el marido tiene que devolverle la dote íntegra. Hoy día parece que los novios se ponen de acuerdo entre ellos.

Pasando por una zona volcánica llegamos al Pre Rif a una altitud de 1800 metros, a un lugar que se llama Ifrane, que recuerda un poco a la sierra de Madrid, mucho césped, montes de cedros que son una hermosura, estanques, fuentes, riachuelos. El cedro se parece al abeto pero de un color más azulado.

En la carretera, sobre una peña, una inscripción en árabe que decía "Dios, Patria y Rey". Inmediatamente pensé en los carlistas. ¡Qué cosas!

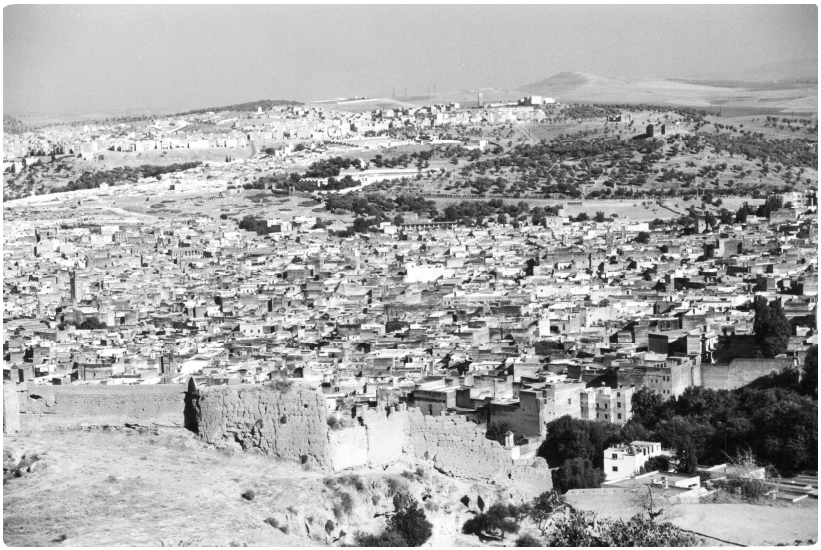
Ifrane es pequeñita, las casas son de aspecto alpino y muchos parterres de flores, es un lugar de veraneo. En el centro del pueblo hay un león esculpido en piedra berroqueña, muy curioso. Hassan II tiene un palacio que divisamos desde lejos. La diferencia de temperatura con la zona de Khenitra es abismal, aquí incluso hace un fresquito excesivo.

En dirección noreste, hacia Fez, el paisaje me recuerda al oeste de Castilla. Las montañas del Medio Atlas son redondeadas, con crestones de cuarcitas y sobre ellas arcilla roja. Al pasar veo mujeres con chilaba. La chilaba es un atuendo que aparece en los años 20 del siglo XX, antes usaban una especie de sábana enorme más incómoda. Las mujeres salen a la calle con la chilaba llevando debajo la ropa de casa y no se tienen que cambiar.

Veo cultivos de cereales de secano y olivos. Más cerca de Fez la tierra se vuelve más oscura, en tonos marrones. El atardecer termina en un sol rojo

que se pone sobre una zona de arbolado y al fondo la montaña. Poco tráfico, bastantes bicis, carros, y burritos.

Nos quedamos en el Sheraton, en el barrio colonial de la ciudad. Como en todos los hoteles, hay que rellenar una tarjeta con los datos personales. Aquí amanece a las 5,30, así que madrugar es fácil. Fez es una ciudad del siglo VIII. Fes en árabe quiere decir 'pico para cavar la tierra', pronunciado no como la ciudad, sino Fees.



Fes tiene tres zonas, una del siglo XIX-XX, la colonial, otra la medina o Fes el Balí, del siglo IX, dividida en dos barrios, el andalusí y el de Qairuán junto con el barrio judío o Mellah, cuyo origen son los judíos sefardíes y llamado también Triana. La tercera zona es del siglo XIV llamada Fes el Jdid.

Muley Idrisí intentó separarse del califa de Bagdad Harum Al Rashid, pero este lo mandó asesinar aunque más tarde sus sucesores lo consiguieron. Muley Idrisí II tiene un mausoleo en Fez y es el segundo mausoleo más visitado. Este Muley Idrisí se unió a los bereberes y en esta época se produjo una gran inmigración desde todo el Magreb y Mauritania. De las ciudades imperiales, Fes es la más antigua y es el centro de la artesanía del país, tanto

en pieles como en metales, telas o madera. La terminación en *im* de los nombres quiere decir 'oficio', de ahí vienen los *alfajarim* o alfareros y los *albardim* albarderos. Fes en el siglo XI era uno de los centros de las rutas comerciales. Los curtidores de Fes siguen un proceso totalmente artesanal, le echan cal a la piel y después excremento de paloma para dejarla suave, luego se aplican los tintes vegetales que están en unos depósitos enterrados en el suelo donde se meten los trabajadores. Cada depósito es del color de un tinte: amarillo de azafrán, rojo de amapolas, verde de menta, canela para el marrón, índigo para el azul. Desde arriba las tenerías de Fes son un espectáculo embriagador, en todos los sentidos.

Fes tenía la universidad más antigua de Marruecos, que construyó en el año 867 una familia venida de Túnez, de Qairuán, por esto se le llamó la Kairouine, a la que llegaron algunas de las grandes figuras del mundo islámico, como Averroes. Es un espacio muy extenso, tenía catorce puertas, con varios patios similares al de los Leones de la Alhambra. Junto con la universidad se crearon unas madrazas o colegios mayores para residencia de estudiantes. Los franceses la cerraron y la convirtieron en mezquita. Es muy curiosa la caligrafía en este lugar porque

es tan complicada que cuesta mucho trabajo leerla. En árabe hay 7 caligrafías distintas, no solo la nesjí o la cúfica.

La ciudad está asentada entre dos colinas, el color de la tierra es ocre. Al lado de cada puerta hay un cementerio, sin tapias, solo las tumbas desordenadas. En las colinas hay olivos. En la parte alta está la ciudad francesa, entre dos colinas Fes del siglo XIV y a continuación, en la zona más

baja, la medina Fes El Balí encerrada por la muralla en la hondonada, al lado del río. Se ven restos de la Alcazaba y de una muralla periférica. Al fondo las nubes de humo de los alfareros que cuecen las piezas con orujo de aceituna.

Lo primero que vemos en Fes es el Palacio Real del siglo XIV, en él residió Boabdil el Chico en el destierro y aquí se celebran las fiestas de bodas de la familia real. También vivió en Fes Ibn Jaldun el poeta. Todavía hoy hay familias andalusíes a las que se las llama como segundo apellido El Andalusí, por ejemplo El Badi Andalusí (granadino) o El Bar Andalusí (cordobés).

El Palacio real tiene unas puertas de bronce dorado magníficas y fachada de alicatados en verde y blanco. Desde allí se accede caminando a la medina entrando por el barrio de Qairuán. Y entramos en Fes el Balí cruzando

por el Mellah, el barrio judío sefardita, donde nació Simón Peres, el que fue primer ministro de Israel, el barrio con balcones de madera, rejas de hierro forjado, algunas yeserías y soportales de madera con tiendas abajo. Nos recuerda a cualquier pueblo de Castilla. Bordeando toda la muralla y las puertas llegamos a la Puerta Verde, que, una vez dentro, es azul porque el alicatado cambia de color de dentro a fuera.

En el interior de la medina el jaleo es tremendo, hay señales de circulación de burros, con un burro pintado y es que el tráfico de estos animales es incesante, en la medina es el medio de transporte por la estrechez de las calles. Los que llevan los burros van gritando: "¡Balak!", que quiere decir '¡Atención!', pero algunos dicen "¡Hammar!", o sea, "¡Burro!". Pasamos por un mercado de comida, venden pollos vivos, pescado, cabrito, cordero. No pasaría la inspección sanitaria ninguno de los puestos. El olor es tremendo, no sabría decir a qué, es una mezcla de todo. Las callejuelas, estrechísimas, son un auténtico laberinto.

La Madraza que he comentado antes tiene un minarete verde de sebka con alicatado verde. En la parte superior el esquema almohade, en las ventanas el alfiz y un arco de herradura peraltado con un adorno de mocárabes en forma de arco de pabellón. La cubierta es de tejas verdes y la están restaurando.

Una curiosidad: en las mezquitas además del imán y el muecín había un encargado que avisaba al imán para la oración por medio de un reloj de agua o clepsidra, este encargado se llamaba badmoakesh y de aquí viene la palabra *almanaque*.

En la entrada de la sala de estudio hay una inscripción que dice: "El que quiera aprender que entre aquí, dice la sala". La madraza se llama Bon Inania y se construyó en el siglo XIV.

En la medina de Fez viven trescientas mil personas, cada casa tiene una tienda en el bajo, hay zonas de carne, de pan, de frutas, verduras, especies etc., etc. Creo que puedes pasarte la vida sin repetir un callejón y por supuesto sin encontrar la salida, por eso sugiero que a nadie se le ocurra entrar sin un buen guía. Las mujeres pasan llevando el pan al horno, panes redondos, pequeños y aplanados. Las verduras tienen que ser del día porque no hay

frigoríficos, los pollos los eligen los clientes y los matan allí mismo. En la medina todo está muy descuidado, parece a punto de desmoronarse y está lleno de porquería. Es como si te catapultaran al siglo XI de repente y lo único que desentona son las tenues bombillas de las tiendas.

Pasamos por la plaza de los caldereros Seffarine y vemos los enormes calderos que se alquilan para las bodas, los llevan a la casa en burro y los devuelven después. En la zona de los ebanistas hay modelos de tronos con andas para llevar a las novias, unos dorados, otros plateados muy bonitos, y también cajas de muerto para mujeres, de color amarillo, de pino, muy sencillas. Los hombres no se entierran en cajas, solo se envuelven en sudarios. Toda la calle es un derroche de color y huele a madera y a serrín.

El problema aquí siempre es el tema de la obligada compra, si te niegas te tratan mal, se cabrean y te insultan, pero es que no hay por qué comprar nada por obligación. Para colmo, algunas cosas como las alfombras son muy caras para la calidad que tienen.

Entre Fes y Meknes o Mequinez hay muy poca distancia. La ciudad se asienta en una llanura con cultivo intensivo de olivos. Esta llanura se llama Sais. Meknes está envuelta en murallas, la primera es la del jueves (por el mercado), la segunda es la de las albardas y la tercera la de la medina. Las

tres murallas dividían la ciudad en una para los árabes, otra para los bereberes y otra para los judíos. La longitud de las murallas era de 44 Km. Parte se destruyó cuando el terremoto de Lisboa en 1755.

El constructor de Meknes fue Muley Idrisí en el XVII, cuando Meknes alcanzó su mayor esplendor. Aquí los judíos tuvieron mucha importancia y vivían en la medina, al lado del Palacio Real, el barrio como todas las juderías de aquí se llama Mellah y está justo detrás de la Puerta del Jueves. Estos judíos llegaron desde España después de 1492 y en su mayoría eran médicos y financieros.

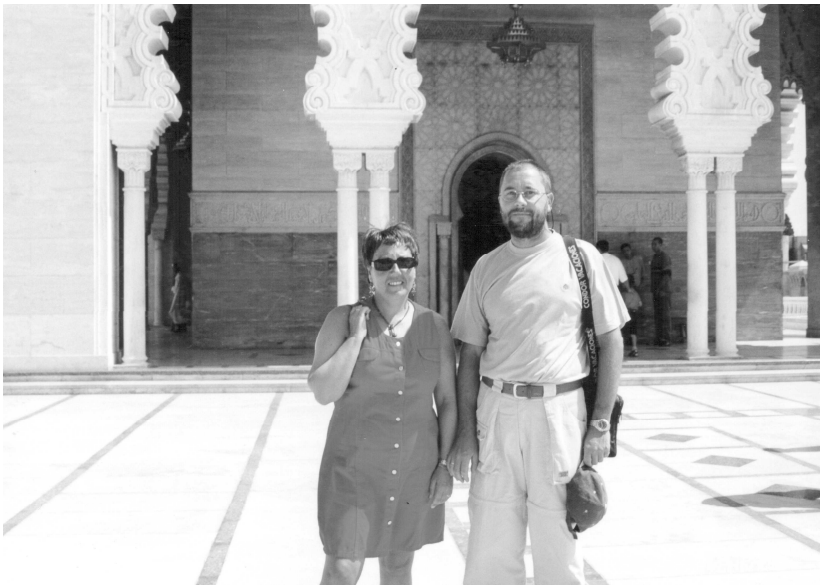
El color de la muralla es ocre, los alicatados de las puertas verdes, lo mismo que las tejas vidriadas, hay muchos olivos y tejares. Quedan bastantes puertas de las murallas. Muley Ismail construyó unos graneros gigantescos y unos jardines que pretendían imitar a Versalles. Debajo de los graneros un enorme aljibe que almacenaba agua de las montañas del Medio Atlas. Ahora en los graneros se ha colocado una puerta de cedro que estaba en el palacio. Hay unas aberturas en la pared para echar el grano, y una noria muy grande para sacar agua del aljibe. En el recinto palaciego Muley Ismail encargó pintar unos soles en honor de Luis XIV de Francia, pero el rey francés cayó en desgracia porque le negó a su hija en matrimonio (este pájaro llegó a tener 500 mujeres).

En el palacio hay una mezquita pequeñita con columnas cuyos fustes proceden de la ciudad romana de Volúbilis, con capiteles almohades añadidos y arcos acairelados. Toda la decoración en tonos naranja, azul, verde y dorado. Unos artesonados de gran belleza y el suelo alicatado. Lámparas de bronce muy llamativas.

Las cuadras de Muley Ismail son un gran espectáculo, llegó a tener 12.000, sí, doce mil caballos árabes, está claro que era un megalómano de cuidado. Tuvo 800 hijos, eso dicen, además destruyó Marrakech y se trajo a Meknes el Palacio Badía con todos los monumentos y objetos a una explanada llamada la plaza Ledine, que quiere decir 'del derribo', donde colocaron todos estos objetos, como por ejemplo varios templetes preciosos. Enfrente de la plaza está la Puerta de Al Mansur dedicada a Muley Ismail, con arcos decorativos que forman una maraña geométrica. Una secuencia de **La última tentación de Cristo** de Scorsese se rodó aquí. En esta plaza

proliferan los puestos de vendedores de todo tipo de cosas, incluso ¡un caballo con albarda de oro! Es una plaza llena de vida y con gran personalidad.

La tercera ciudad imperial es Rabat o Ribat. De Rabat salieron las tropas almohades hacia España en el siglo XI. Su muralla está hecha con piedra arenisca de color dorado. En Rabat dentro de la medina está la zona administrativa y el Palacio Real, con una extensión de jardines y muchísima vigilancia. En este palacio residen los reyes invitados cuando visitan el país.



En el palacio vamos a la zona llamada Al Mexuar como en la Alhambra porque es la zona administrativa construida en el XVIII. Al lado del palacio están los ministerios más importantes, el edificio de la guardia real y el mausoleo de la familia real o de Hasan I. Mohamed V rompió la tradición y mandó que lo enterrasen en otro mausoleo que lleva su nombre y ahora Hasan II se va a enterrar allí.

Cerca del palacio está la biblioteca y la mezquita donde van a rezar los miembros de la familia real, mañana será la primera vez que lo haga el nuevo rey Mohamed VI.

En Rabat está la otra hermana de la Giralda y la Kutubya, es el alminar de Hasan, que no se refiere al rey, sino al arquitecto, y que tiene también una rampa interior. El alminar solo tiene un cuerpo ya que el pequeño se perdió en el terremoto, está decorada con sebka y su color es rojizo. Tuvo que haber sido muy grande porque he contado dieciocho naves de columnas.

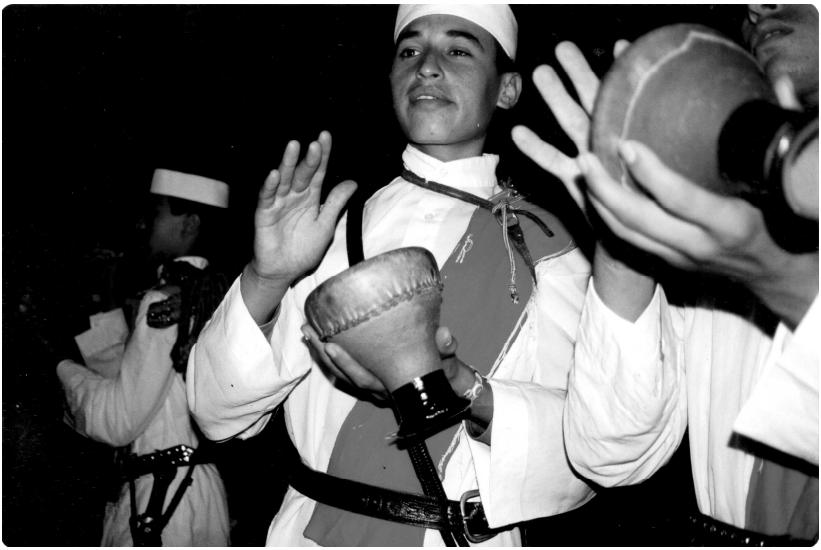
Vamos al mausoleo donde todavía está expuesto el cadáver del rey Hasan II. Es un templete blanco y verde en alto, sencillo pero de materiales suntuosos como cedro, mármol y oro. Tiene un corredor en la parte superior a modo de tribuna. En la parte inferior la tumba de Mohamed V, en un extremo la de un hijo ya muerto y en el otro extremo el cuerpo de su otro hijo el rey Hasan II, cubierto por un sudario y plantas y hojas de palmera. La gente mira y pasa en respetuoso silencio mientras un imán recita vestido de blanco. Mueve la cabeza con ese movimiento repetitivo y rítmico, similar al de los judíos en el muro de las Lamentaciones cada vez que pronuncia el nombre divino. El imán está sentado en el suelo y su voz llena todo el recinto. Es un recitado hermosísimo que me recuerda al que escuché en Estambul procedente de la mezquita Azul. Es un canto que me eleva el espíritu y me llena de agradecimiento hacia ese Dios de todos, que es nuestro y suyo, o suyo y nuestro.

Nunca había pensado en Hasan II con benevolencia, me daba rabia ver su fastuosidad y la miseria de su pueblo, y ahora que yace ahí abajo, solo lo veo como un hombre, un simple hombre muerto y se me han quitado las ganas de juzgarlo.

La Kashba de Rabat es la parte más antigua, construida por los almohades que procedían del sur y conquistaron los Taifas. Dentro de esta fortaleza está el barrio de los Andalusíes, así como en la medina el de los moriscos expulsados de España en 1608. El jardín de los andaluces es un típico jardín almohade en forma de cruz inscrita en un cuadrado. La vista es espléndida, el río, la playa, el mar y Salé, que en un principio fue una kashba o fortaleza y después una ciudad muy marinera, donde se instalaron los renegados dedicados a la piratería expulsados de España. El barrio Andalusí es blanco y azul haciendo juego con el mar y produce un efecto visual muy mediterráneo. Los piratas de Salé en el siglo XVII llegaron a crear una república independiente hasta que los soldados negros del sur le ayudaron a Muley Ismail de Meknes a derrotarlos, estos soldados se llamaban Udayas que quiere decir 'oasis'.

La parte moderna de Rabat es similar a cualquier ciudad europea, salvo por los niños que se te cuelgan del brazo y no te sueltan hasta que les das un dírham. Esta zona está más limpia y la gente va vestida más occidental, como en Casablanca.

Volvemos a Marrakech y nos ofrecen una cena en Chez Alí, en un lugar que parece una fortaleza y en el interior unas jaimas en tonos azul y oro y delante un hipódromo para el espectáculo que consiste primero en un baile folklórico de diez grupos distintos, ente los que había bereberes y tuaregs, bailarines y músicos vestidos con colores llamativos. Entre plato y plato entraban los grupos en la jaima a bailar y cantar y a hacerse fotos con nosotros. Primer plato harira, o sea, sopa con lentejas trituradas, verduras cortadas muy finas y algo de picante. Después un tajine de cordero con ciruelas, y después un cuscús (pollo cocido, sémola y verduras). De postre fruta y pastela (hojaldre tipo milhojas). Todo regado con vino rosado y tinto. Para finalizar té con pastas. Una cena pantagruélica muy rica.



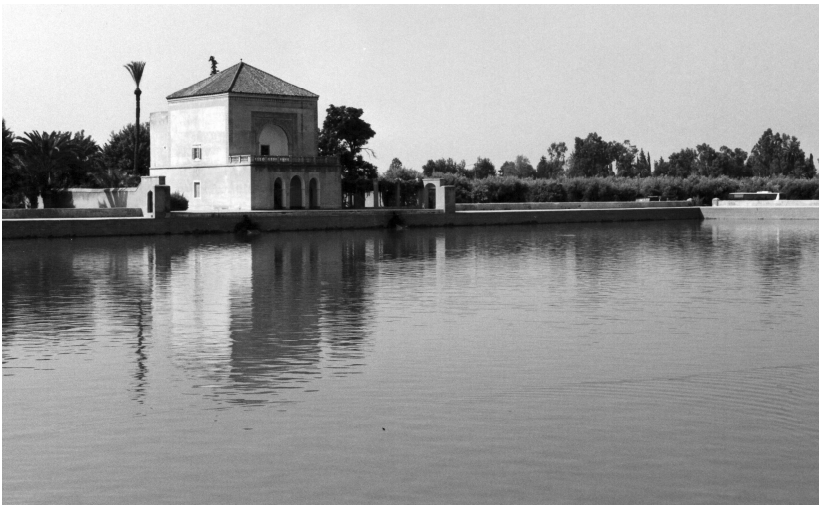
Después de la cena en el hipódromo hicieron una *fantasía*, que consistía en una procesión de boda, caballistas haciendo cabriolas y disparando al aire con fusiles mientras montaban a caballo, danza del vientre y alfombra

voladora. Al final nos pusieron una pancarta de fuego que decía “MAA SALAMA”, algo así como “Bienvenidos”.

Marrakech fue la capital del imperio almorávide, de esta época es la Jemaa Al Fna o Plaza de la Muerte, que ahora es el centro de la ciudad antigua. El nombre le viene de la peste porque en la plaza quemaban los cadáveres de los apestados.

Las palmeras de Marrakech proceden de las semillas de los dátiles que trajeron los almorávides y ahora forman un palmeral. Esta es una zona residencial carísima de la ciudad y no voy a nombrar a nadie, pero hay varios famosos españoles propietarios.

Marrakech La Alegre tiene cuatro colores, el verde de los tejados y del palmeral, el rojo de los edificios, el azul añil del cielo y el blanco de la nieve del Atlas. Se puede empezar por ir a la Menara, antigua residencia almohade y ahora un parque con un enorme estanque y un templete tipo El Partal de la Alhambra. El estanque está rodeado de olivos y alguna palmera. El estanque refleja la arquitectura y al darme la vuelta diviso el Atlas.



De la Menara al alminar de La Kutubya, el nombre significa 'librería'. Dice León el Africano que donde está la Kutubya hubo un mercado de manuscritos. Es un poco más antigua que la Giralda, es de 1157, y la Giralda de 1192.

No se puede visitar por dentro ya que la mezquita está destruida, solo quedan las ruinas (muros, capiteles y fustes). La Kutubya, como todos los alminares, tiene tres bolas que representan el universo y sus elementos, tierra, agua y cielo, sobre una cúpula bulbosa, un cuerpo cuadrangular y otro más pequeño. El alicatado es verde, blanco y azul.

A la medina se puede entrar por la puerta Bab el Jdid, donde está el hotel más lujoso, que es la Mamunia. Pasamos por el Mellah con tiendas en los bajos de las casas que son joyerías y llegamos a las tumbas Saadies, edificio donde están enterrados los familiares de Ahmed Al Mansur, rey de Marrakech a partir de 1557. Las tumbas están en tres salas, la de los reyes, la de las mujeres y la de los servidores en el exterior. Toda la decoración es similar a la de los Arrayanes de la Alhambra.

El palacio Bahia se construyó en el XIX por un pachá, que lo hizo en honor de su esposa favorita, la plena de belleza, la guapísima, que eso quiere decir *bahia*. Están las zonas del Mexuar, la zona privada que es el harén de favoritas y después el de las concubinas. A mí todo esto me molesta bastante, pero procuro verlo desde el punto de vista artístico.

Las puertas están divididas por la mitad en horizontal para que en verano se pudieran abrir y refrescar las estancias. Toda la decoración es turca, muy cargada. La madraza de los príncipes está pintada con rojos y verdes con técnica de encaje, después las habitaciones del pachá y los baños. En los baños siempre aparecen las mismas historias recurrentes de los músicos ciegos.

Paso por alto los intentos de *atraco* en las tiendas de alfombras, farmacias bereberes, joyerías, tiendas de cerámica etc. y los agarrones de los vendedores ambulantes de los que hay que zafarse lo más hábilmente posible y ya en el zoco dedicar el tiempo al pasatiempo del regateo, que para el que le gusta es bastante entretenido.

En Marrakech hay dos zocos, el que está al lado de las tumbas Saadies y el de la Jemaa Al Fna. Mi preferido es el de la Jemaa al Fna por la noche, a partir de las siete de la tarde que es cuando van los del lugar. A las siete es de noche allí y hace menos calor, aunque hay muchísima gente. En la plaza ponen puestos de zumos de naranja, de cordero y de toda clase de comidas. Todos los puestos iluminados con lámparas de gas. Lo mejor es el olor a todo y el bullicio tan formidable.

Una buena idea es ir parándote donde te llame la atención, sin un plan previo. Por ejemplo, ver una pelea de boxeadores en un corro que se ha formado, te acercas y el presentador te identifica enseguida como guiri y te pide dinero, le das algo y entonces todos te vitorean o quién sabe lo que dicen.

Otro corro interesante, un juego que consiste en pescar botellas grandes de refrescos con una caña larga y una cuerda que tiene atado un redondel pequeño de goma. Es muy difícil, si apuestas pierdes.

Hay mujeres haciendo tatuajes con henna, te pintan la mano entera o solo una pulsera en la muñeca, me hice uno de pulsera, me dijo que me duraría un mes pero solo me duró una semana, supongo que el mes era sin lavarse.

También están los aguadores con esos sombreros típicos del sur, y unos chicos con gorros y flecos que mueven la cabeza rápidamente en giros y piden foto y después dinero. Los encantadores de serpientes, con su cesta llena, es lo más. Me puse una por el cuello, era muy gorda y estaba muy fría, pero, ¡oh desdicha!, Miguel no llevaba cámara, así que no hay reportaje. En otro puesto vendían monos pequeñitos y en otro talismanes personales, es decir, el vendedor preparó un tubo en el que metió un bolín, un trozo de piel, unas hierbas…lo cerró y le dijo a la señora a la que se lo estaba preparando el precio. Ella le pagó y a otra cosa.

Al lado estaba el cuentacuentos rodeado de gente, se ayudaba con una pandereta de piel rectangular, no le entendíamos nada pero era bonito y subyugante. En otro corro había un curandero y en otro un hombre explicando los efectos beneficiosos de las hierbas ayudándose de un dibujo anatómico.

Había un restaurante en la plaza llamado café Argana que tenía una terraza en el piso superior. Allí comimos al mediodía uno de los días. Años después, creo que en 2011, en ese lugar, terroristas islamistas colocaron una bomba y mataron a diecisiete personas.

De entre estas cuatro ciudades imperiales Fes, Meknes, Rabat y Marrakech, es difícil elegir una, son muy distintas y todas tienen su encanto. Viajad, conocedlas y decidid por vosotros mismos. (Robert Louis Stevenson: "No hay tierras extrañas, quien viaja es el único extraño").

* Ximena Prieto Álvarez, licenciada en Geografía e Historia, viajera siempre que pudo y profesora en el I.E.S. San Juan de Dios hasta el curso 2014-2015.

# *Viaje a Toledo-Madrid-Almagro 2017*

*Laly Valiente Gómez**

Como en cursos anteriores, el alumnado de tercero de ESO ha viajado a Madrid. Les acompañaron sus tutoras y monitores de una empresa de Multiocio, lo que permitió aprovechar el tiempo al máximo, ya que había muchas actividades previstas.

Paramos en Toledo, donde visitamos su impresionante catedral, que refleja el esplendor que tuvo la ciudad y la gran influencia de la Iglesia en la sociedad de la época. La construcción es de estilo gótico con influencia francesa. Mide 120 m de largo por 60 m de ancho. Está compuesta por 5 naves, sostenida por 88 columnas y 72 bóvedas. Consagrada a la Virgen María en su Asunción a los cielos, comienza a construirse en el año 1227, bajo el mandato del Arzobispo don Rodrigo Jiménez de Rada, sobre los cimientos de la Catedral visigoda del S. VI, que fue utilizada como mezquita.

Después de la visita a la Catedral recorrimos el Barrio Judío, vimos la Sinagoga y también la antigua mezquita, testimonios del pasado intercultural. El centro estaba lleno de tiendas de souvenirs donde se podían adquirir desde pequeños imanes con forma de espada toledana hasta auténticas espadas como las utilizadas en la serie **Juego de Tronos**. En la puerta de algunas de estas tiendecitas se exhibían, a modo de reclamo, armaduras con las que más de uno y más de una se fotografiaron.

Volvimos al bus de camino a nuestro hotel en Madrid, donde tras acomodarnos en nuestras respectivas habitaciones, cenamos y realizamos algunos juegos en una velada organizada por los monitores.

En este punto quiero aclarar que, aunque por agilidad del lenguaje hable de monitores en masculino plural, la realidad es que se trataba de una monitora que era la coordinadora y por lo tanto directora del equipo, y dos monitores dirigidos por ella, que estaban en periodo de prácticas. Aprovecho para reconocer la labor de este estupendo equipo.

El segundo día nos levantamos temprano para desayunar porque había por delante una intensa e interesante jornada. A las nueve ya estábamos en el

bus de camino a Madrid (el hotel estaba en Getafe), para visitar el Palacio Real en primer lugar.

Fue una visita muy interesante, en la que un guía nos iba explicando en cada sala los materiales y decoración predominantes así como los usos a los que se destinaron o en algún caso que se siguen destinando. Por ejemplo, tuvimos ocasión de ver la sala donde se siguen realizando las cenas en las recepciones oficiales de los Reyes actuales. También nos explicaron algunos detalles sobre el protocolo y me resultó muy curioso que la silla del Rey estuviera situada justo en el centro de la mesa y no en la cabecera y que, para evitar confusiones, es ligeramente más alta que las adyacentes. A título personal, no pude dejar de hacer una reflexión comparando el lujo y la ostentación con los que se vivía en la Corte con la pobreza del pueblo.

En La Almudena.

Comimos en un restaurante italiano con bufet libre (de modo que casi todo el mundo pudo comer a su gusto) y después nos fuimos a una de las mayores atracciones para algunos de nuestros alumnos y alumnas: la visita al

Estadio Santiago Bernabéu. Como no me gusta el fútbol, no fui capaz de entender la pasión que despierta en algunas personas, pero es cierto que impresiona ver la cantidad de dinero que mueve este deporte. Siento no poder hacer una crónica más detallada de esta visita, pero añadiré que estaba

En el Santiago Bernabéu.

lloviendo y por lo tanto el césped estaba de un verde brillante que me encantó, ya que me recordaba los prados esmeralda de Irlanda (cada cual se fija en lo que le gusta).

Después de esta visita, fuimos al Museo de Cera que, aunque no es muy de mi agrado, siempre resulta curioso. Nos llamó la atención la figura de Trump por ser tan actual.

Por la noche cenamos en un restaurante de comida rápida (de los que les gustan a los adolescentes) y después de todo el día tan ajetreado llegamos al hotel y nos preparamos para dormir. Algunos y algunas parece que no estaban tan cansados (la edad es lo que tiene) y hubo ciertas correrías por los pasillos que se atajaron con la intervención primero de los monitores y luego mía. Aprovecho para aclarar (por si alguien lo dudara en algún momento) que las profesoras que acompañamos en el viaje estuvimos con el grupo de alumnos, trabajando, desde que salimos de Medina hasta que llegamos de vuelta (y

añadamos media hora para los buenos entendedores). Esto hace un total de 90 horas (bastante más del doble de una semana normal) y sumemos el lunes antes del viaje, que también trabajamos.

A la mañana siguiente nos preparamos con un buen desayuno para afrontar otra intensa jornada. Visitamos el Museo del Prado, donde nos centramos en las salas de Velázquez y Goya. Mayte, la monitora que dirigía la visita, estuvo explicando algunos cuadros de forma muy didáctica. Después de esta visita, dimos un paseo y nos dirigimos al Parque del Retiro, donde teníamos previsto comer. El cielo empezó a ponerse cada vez más gris y comenzó a caer una lluvia fina (ya he dicho antes que también el día anterior nos llovió durante la visita al Santiago Bernabéu). Buscamos el cenador cubierto para tomarnos los bocadillos y poder ver la lluvia sin mayores consecuencias. En un momento cayó algo de granizo pero no parecía que fuera a ir más allá aunque la lluvia era persistente. Como no cesaba, decidimos ir hacia donde nos tenía que recoger el bus y en el trayecto comenzó a hacer más frío y a caer copos de nieve que cada vez eran mayores. Ya en el bus y camino del centro comercial Xanadú, donde curiosamente íbamos a esquiar, pudimos disfrutar de una preciosa estampa invernal en primavera con grandes copos de nieve que se iban acumulando en los campos y jardines de las afueras de Madrid hasta formar un manto blanco. Fue precioso.

En El Retiro.

En Xanadú teníamos previsto *esquiar* en el snowzone. Para muchos fue la primera vez en calzarnos unas botas y unos esquíes y aprendimos a no caernos mucho y no hacernos demasiado daño en las inevitables caídas (poco más se puede hacer en dos horas). Algunos aventajados consiguieron deslizarse con habilidad por la pista para principiantes. Lo disfrutamos todos.

Preparándonos para el esquí.

Después les dejamos tiempo para hacer compras y cenamos en un restaurante en el centro comercial. Muy bueno, por cierto.

Después de la cena volvimos al hotel y decidimos que haríamos una minivelada nocturna y a las doce todo el mundo a la cama. Como medida sancionadora por haber desobedecido nuestras instrucciones la noche anterior con consecuencias con un cliente del hotel (y para evitar más problemas relacionados con este asunto), los cinco adultos responsables decidimos de forma unánime retirarles los móviles y les indicamos que no volvieran a salir de sus habitaciones.

A la mañana siguiente recogimos y salimos hacia Almagro. Fuimos directos al Corral de Comedias para disfrutar de la obra **La Celestina**, que nos encantó, aunque hacía tanto frío que no sentíamos los pies cuando nos levantamos. La obra fue todo un disfrute ya que es un lujo poder escuchar a los actores y actrices tan cerca y poder imaginarnos que estamos en otra época. El Corral de Comedias de Almagro fue construido en 1628 a partir de

la remodelación del antiguo Mesón del Toro. Después se convirtió en el Mesón de Comedias. En 1954 se descubrió, fue comprado por el Ayuntamiento y restaurado para su uso como teatro de nuevo. Nos contó el director de la obra que en el siglo XVII, cuando se usaba para representaciones, las mujeres y los hombres no estaban en el mismo espacio. También había un reservado donde las clases altas o el clero podían disfrutar de la obra tras unas celosías sin ser vistos. Un detallito importante es que no había sillas en el patio y tampoco retretes, por lo que el hedor debía ser intenso ya que los espectadores aliviaban sus necesidades fisiológicas en cualquier rincón, a lo que hay que añadir que los hábitos higiénicos de la época dejaban mucho que desear. Así pues, aunque en esta época viéramos **La Celestina** sentados en sillas de madera, con los pies fríos y sólo protegidos de la intemperie por una lona, creo que no podemos quejarnos.

En Almagro.

A la salida pretendíamos dar un paseo y comer, pero estaba lloviendo y nos quedamos comiendo en los soportales de la inmensa "Plaza de las ventanas verdes" (como yo la llamo), que en realidad es la Plaza Mayor.

Cuando comimos, nos despedimos de los monitores y cogimos el autobús de vuelta. Era viernes, tres de la tarde, y Mila y yo comentamos que cualquier otro viernes ya estaríamos en casa, pero en esta ocasión nos quedaban siete horas de viaje y alguna sorpresa desagradable a la llegada a Medina que prefiero omitir.

Nuestra impresión *in situ* fue la de un viaje disfrutado. Las fotos dan fe de cómo lo pasaron los alumnos y alumnas que es por quienes dejamos nuestras clases (que luego hay que recuperar), nuestras familias, tareas personales y rutinas durante unos días. Cuando los profesores y profesoras decidimos acompañar a un grupo de estudiantes, no lo hacemos para viajar nosotros sino para darles a ellos la oportunidad de aprender otras cosas, de tener nuevas experiencias fuera de su zona de confort, de la comida de casa, de su habitación propia y de la protección de sus padres y madres. Está bien salir, relacionarse, conocer otras costumbres, ser uno más del grupo y aprender a resolver las cosas hablando y contrastando opiniones. Quizá deberíamos plantear excursiones para padres y madres (para los buenos entendedores quedará claro).

* Laly Valiente Gómez es profesora del Departamento de Ciencias Naturales del IES San Juan de Dios.

# TESTIMONIOS PERSONALES

# *Yo confieso: soy una PAS*

*Elena Infante Fernández**

¿Te han dicho alguna vez alguna de estas frases?:

– ¡Te lo tomas todo a la tremenda!, ¡eres demasiado sensible!, ¡lo haces todo muy complicado!, ¡no hagas caso de lo que te digan!, ¡tienes que adaptarte!, ¿por qué te quejas de todo?, ¡no te tomes todo tan a pecho!, ¡eres un aguafiestas!, ¡son imaginaciones tuyas!, ¡no seas tan susceptible! …

¿Te sientes a la vez sensible y fuerte?

¿A veces tus emociones te desbordan y no puedes controlarlas?

¿Sientes ganas de llorar y nadie entiende por qué?

¿Te cuesta mucho superar la muerte de un ser querido?

Es probable que tú seas como yo, una persona PAS, una Persona Altamente Sensible.

Yo pertenezco a ese 20% de personas que tienen ese rasgo en su personalidad, porque sí, es un rasgo, no una debilidad ni un defecto que debamos corregir, como creen actualmente muchas personas que tienen cerca a alguien que reúne los requisitos que describiré a lo largo de este artículo.

Tener la piel muy fina es considerado poco

profesional. Mostrar debilidad no parece muy buena idea, el exceso de emociones es un estorbo sobre todo en el trabajo.

Este rasgo fue descubierto en EEUU por la doctora Elaine Aaron. Se formó en el Instituto Jung de San Francisco y dispone ahora de una abundante experiencia en psicoterapia. Tiene un máster en Psicología Clínica por la Universidad de York (Toronto) y un doctorado del Pacifica Graduate Institute. Cuenta con numerosas investigaciones psicológicas publicadas en el campo de las relaciones familiares en distintos medios.

El término fue introducido en España por Karina Zegers de Beilj. Aparte de su titulación y certificación como *coach*, es mediadora en conflictos, certificado por el School voor Mediation, y está registrada en el registro holandés de mediadores en conflictos, el NMI. En 2014 funda la Asociación Nacional de Personas Altamente Sensibles, que tiene como objetivo principal la divulgación del rasgo de la alta sensibilidad en el mundo hispanohablante.

Karina nace en el año 1952 en Ámsterdam, Holanda. Desde muy joven empieza a viajar a España, donde viven sus abuelos. A los catorce años decide que quiere estudiar filología española y ser traductora, lo que consigue años después. Sin tan siquiera intuirlo, había elegido una profesión ideal para una persona de Alta Sensibilidad.

A los 28 años se casa con un gallego, y con él tiene dos hijos. Cuando se divorcia diez años más tarde, coge a sus hijos y su ordenador y emigra a Mallorca, lugar donde fija su residencia.

Mientras estudiaba, trabajaba, en plan voluntario, como asistenta social con inmigrantes y refugiados políticos, en concreto con la ONG Migrante, que inicialmente se ocupaba de emigrantes españoles que llegaban a trabajar a Holanda, y más tarde de otros colectivos inmigrantes, de Chile y de Argentina fundamentalmente. Fue con este último grupo, los refugiados políticos, cuando realmente aprendió a *escuchar*. Por esa capacidad de escucha, la gente la busca para contarle sus problemas y hablarle sobre las dificultades en la vida, aunque han de pasar muchos años más hasta que *por casualidad* descubre que forma parte de ese gran grupo de personas que hoy en día llamamos Personas Altamente Sensibles. La alegría de descubrir que su sensibilidad elevada no es un *defecto* la lleva a dar un siguiente paso:

aprender todo lo que se sabe sobre la Alta Sensibilidad, buscar un *coach* altamente sensible como ella, y luego aprender cómo ser *coach* (con el Coach Training Alliance en los EEUU) para ganar la capacidad de poder ayudar a todos los que se sienten abrumados por su elevada sensibilidad, como a ella le había pasado. Después de sacarse la certificación de *life-coach* con el CTA, cursó varios *trainings* con el Relationship Institute.

Ha publicado dos libros, **La alta sensibilidad** y **Personas altamente sensibles**, que recomiendo si queréis más información o bien si os veis reflejados en este artículo.

Buscando en internet información sobre el exceso de sensibilidad, di con este blog que dio respuesta a muchas de las preguntas e inquietudes que había tenido desde pequeña.

En él aparece un test para saber si perteneces a este colectivo, que recomiendo se haga si os identificáis de alguna manera con el exceso de sensibilidad.

Yo me he criado en una familia numerosa, y siempre me han tachado de *llorona*, *sensiblera*, y todos los términos que me indicaban no apta para la

vida dura para la que teníamos que prepararnos. Recuerdo que los domingos mis hermanos mayores me llevaban a su colegio de los Escolapios a ver películas de romanos. Y protestaban mucho, porque tenían que sacarme del cine cuando había escenas de castigos a los esclavos, o de leones y cristianos en el circo, que yo no soportaba ver.

Pero quiero explicaros en qué consiste este "rasgo de la personalidad", como Karina lo llama en sus libros.

Las PAS tenemos los órganos de los sentidos muy desarrollados. Recibimos mucha más información que el resto de la gente, y no nos da tiempo a procesarla con la rapidez necesaria para elaborar una respuesta a cada sensación que recibimos. Por ejemplo, cuando tenemos una conversación con alguien, no nos quedamos solo con las palabras, también vemos la actitud de la otra persona, cómo va recibiendo nuestros comentarios, si tiene o no alguna tensión, lo que va ocurriendo alrededor, oímos todos los sonidos que acompañan a nuestra conversación, etc. Esto hace que, inconscientemente, nos saturemos antes que los demás, y no nos gusten determinados actos multitudinarios o visitas a los centros comerciales, ferias etc., donde nos cansamos mucho antes que los demás, al tener que procesar toda la información recibida de una forma intensa y profunda, dándole vueltas a los temas y sobresaturándonos al sentirnos sobreestimuladas.

Esto puede resultar agotador a lo largo del día y hace que necesitemos un tiempo a solas, de silencio, para recomponernos.

El estrés, por tanto, es nuestro punto débil. Mientras estamos haciendo algo, estamos pensando qué tenemos que hacer a continuación antes de terminar lo que tenemos entre manos. Por ello necesitamos una planificación de prioridades, para poder terminar con todas las tareas del día.

Pero si sabemos gestionar la alta sensibilidad, podemos sacar mucho partido de nuestro rasgo, y disfrutar más de la vida, apreciando las pequeñas cosas que nos ofrece.

Tenemos la empatía tremendamente desarrollada, y esto puede causarnos mucho sufrimiento si no la gestionamos. Tiene de bueno que comprendemos a los demás fácilmente, pero también podemos llevarnos a casa muchos problemas que no son nuestros, y esto nos hace sufrir. Por ello

somos buenos *escuchadores* más que *aconsejadores*, aunque tampoco se nos da mal esto último.

Expresamos nuestros sentimientos con tanta facilidad, que tenemos que aprender a controlar muchos de ellos para no ser tachados de *sensibleros*. Al contrario de mucha gente que tiene que aprender a expresarlos para no convertir las sensaciones no expresadas en síntomas de cualquier enfermedad (fenómeno ya admitido por médicos y especialistas).

Nos emocionamos ante la belleza de igual modo que ante la tristeza, sintiéndonos muchas veces impotentes ante determinados acontecimientos sociales, y mucho más si son familiares o de alguna persona cercana.

Un tema para mí muy importante es la timidez. La mayoría de la gente confunde sensibilidad con timidez, y este puede ser el motivo de que oyéramos de pequeños "eres demasiado tímido". La timidez es el miedo a no caer bien a los demás o a que ellos no nos aprueben, y es cierto que se desarrolla más en las PAS. Alguna acción en nuestra niñez hizo que las cosas nos salieran mal, de manera que la próxima vez que tuviéramos que repetir esa acción estuviéramos más activados, debido al temor a que se repitiera el *fracaso* vivido anteriormente, con lo cual era bastante probable que volviera

a ocurrir. Esto podría haber sucedido muchas veces, lo que indudablemente, minaría la confianza en nosotros mismos. Pero los PAS no nacemos tímidos, sino sensibles, y lo descrito anteriormente puede ocurrirle a cualquier persona. Si la PAS es tímida, puede que sea debido a una elección propia. No encajamos bien las críticas, sobre todo las críticas gratuitas o los comentarios despectivos, por lo que muchas veces elegimos estar solos antes que soportar determinadas compañías que no van con nuestra forma de ser. Alguien muy querido por mí me dio un consejo: "no estés nunca donde no te quieran, ni hagas lo que no estés convencida". Como buena PAS, siempre he seguido ese consejo, y con la edad lo voy cumpliendo sin pensarlo.

Según nos dice Elaine Aron en su libro **El don de la sensibilidad**, la cantidad de niños y niñas que nacen como PAS es similar. Pero ya desde la infancia la cultura marca diferencias. Es preocupante observar hasta qué punto se confunde género con sensibilidad. Los hombre no deberían ser sensibles, las mujeres deben serlo. Según las últimas investigaciones psicológicas, los niños pequeños que son tímidos no son siquiera del gusto de sus madres, y se ganan las reacciones negativas de los demás. Las niñas, en cambio, si son tímidas, se llevan bien con la madre, y esta puede encontrar en una niña sensible la hija de sus sueños. Tienden, por tanto, a sobreprotegerlas y no a ayudarlas a superar sus miedos.

No estoy muy de acuerdo con todo lo expuesto anteriormente, pero sí es cierto que un niño PAS, en el colegio, en su equipo deportivo, en la calle… lo tiene más difícil que una niña en su misma situación.

Para mi profesión es un rasgo al que se le saca muy buen partido. Eres capaz de ponerte en el lugar del alumno, y comprender su estado de ánimo o sus necesidades fácilmente, sin que por ello dejes de exigirle lo que consideres oportuno. Elaine Aron da algunos consejos para los profesores que podemos trabajar con alumnos altamente sensibles, de los cuales recojo alguno de ellos:

– No es necesario estrategias diferentes que para el resto de los alumnos. Los niños/as PAS captan las cosas más sutiles en cualquier situación de aprendizaje, pero también se sobreactivan fisiológicamente con más facilidad.

– Intentan dar lo mejor de sí mismos. Muchos de ellos pueden ser superdotados. Cuanto más se les observa o se las someta a presión, peor se desenvuelven, y pueden desmoralizarse enormemente.
– Los ruidos les afectan y dejan exhaustas antes que a los demás.
– No demos por supuesto que un alumno que simplemente se dedica a observar es tímido o temeroso. Hay que tener en cuenta los sesgos culturales contra la timidez y la quietud. La etiqueta se le puede quedar por mucho tiempo.
– Enseñemos a los demás a respetar las diferencias de temperamento, al igual que haríamos con otras diferencias.
– Tenemos que vigilar y estimular la creatividad y la intuición, que son típicas

en las PAS. Importante no avergonzarlos en público.

Hay algunos alumnos/as PAS a los que ya les he hablado de esto, y han entendido muchas cosas. Pero tienen que tener la edad adecuada para comprenderlo. Sería muy acertado que los padres supieran de esto, para poder ayudar a sus hijos a afrontar la vida. En el blog hay un test que nos indica si pertenecemos o no a este colectivo y qué puedes hacer si crees que pueda ayudarte.

Actualmente Karina da conferencias sobre las PAS, y en ellas se proyecta la película **Sensitive**, que nos habla de la alta sensibilidad, narrada por Elaine Aron. Se puede ver el tráiler en Youtube. Yo he tenido la oportunidad de asistir a uno de los talleres de Karina, una de las veces que estuvo en Sevilla, y fue una estupenda experiencia.

En muchas ciudades ya existen asociaciones PAS. También en la provincia de Cádiz, con sede en Jerez. Puedes consultar, si te interesa, el enlace http://asociacionpas.org/, donde encontrarás información sobre los grupos acreditados de España.

Como dice el profesor Ignacio Morgado Bernal, director del Instituto de Neurociencias de la Universidad Autónoma de Barcelona, autor de **Emociones e inteligencia social: Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón** (Ariel, 2007): "Imagine por fin ahora el mejor automóvil del mundo, el más potente y sofisticado, capaz de viajar a increíbles velocidades, pero que no dispusiera de frenos. Sería un peligro y muy posiblemente un desastre. Eso es precisamente lo que muchas veces le ocurre a las emociones, que se desbordan irrefrenables porque esa es su naturaleza ya que fueron concebidas por la selección natural para ser rápidas y proteger a sus portadores. Así fue hasta que con el desarrollo de la neocorteza cerebral apareció la razón y con ella la posibilidad de frenar el comportamiento emocional cuando resulta inconveniente. Pero, ¡ay!, la razón nació con un importante defecto, con un talón de Aquiles, y es que necesita tiempo y no siempre se lo damos. Si lo hiciésemos, triunfaría siempre, o casi siempre. Cuenta hasta diez, solemos decir, antes de actuar en situaciones comprometedoras. La razón sin emociones sería como un general sin ejército. La emoción sin razón sería como un coche sin frenos. Van de la mano, se necesitan, son inseparables".

A través del aprendizaje sobre la Alta Sensibilidad puedes descubrir y llegar a entender quién eres y cómo funcionas, requerimientos esenciales si quieres sentirte una persona equilibrada y feliz.

Se puede aprender a vivir DESDE EL CORAZÓN.

* Elena Infante Fernández es profesora del Departamento de Ciencias Naturales del IES San Juan de Dios.

# *En las Fuerzas Armadas*

*Manuel Alejandro Gutiérrez Guerrero**

Cómo no volver a escribir para el IES San Juan de Dios, cómo no volver a aquella que fue mi casa durante 6 años, cómo no volver a recordar, aunque solo sea por un instante, todo lo vivido en este centro, cómo no.

Después de mi maravillosa etapa por el IES San Juan de Dios, vuelvo a escribir para este pequeño y a la vez gran proyecto, vuelvo a dejar huella en el libro **El Barrio**. Tras mi paso por este centro, decidí hacer la PAU (Prueba de Acceso a la Universidad). Prueba que deberían realizar todos aquellos que terminen el Bachillerato, ya que, aunque crean que no les servirá o lo vean como una pérdida de tiempo, yo les garantizo que en un futuro les servirá, como se dice en las Fuerzas Armadas: "Aquí todo cuenta". Después de la PAU, comencé a prepararme físicamente, puesto que mi objetivo era formar

parte de las Fuerzas Armadas y para poder acceder se requerían tres tipos de fases: pruebas físicas, prueba escrita de inglés y psicológico, y reconocimiento médico. Todas ellas se realizaban en Madrid, en días y semanas diferentes y en distintas ciudades, que ocupaban todos los días de mis vacaciones. En este momento se requería un gasto económico bastante importante: transportes, hostales, comidas… cosa que me hubiera sido imposible realizar sin ayuda de mis padres. A la vez asistía a la Autoescuela

La Janda para poder sacarme el carnet del coche, e incluso rellenaba los papeles para acceder a la universidad en el caso de que no fuera posible mi entrada en el ejército.

Una vez finalizado este periodo y pasadas las distintas pruebas, tuve unos días de respiro, pero los pasé muy nervioso a la espera de saber si estaba dentro del ejército, ya que a partir de este momento contaba la nota de bachillerato. Al fin supe que estaba dentro, y el 18 de agosto debería estar en la AGBS (Academia General Básica de Suboficiales) en Talarn (Lérida). El 18 de agosto pasé a formar parte de las Fuerzas Armadas, en un primer momento no fue fácil acostumbrarse, pero debido a la motivación y ganas

que tenía, pude pasar a la vida militar rápidamente. Los dos primeros meses fueron bastante duros, tanto física como psicológicamente, de 100 personas que habíamos logrado entrar se retiraron 20, que fueron repuestos por otros 20 que estaban de reserva. Los dos siguientes meses nos centramos más en el tema de estudio, en el que teníamos 9 asignaturas, incluidos Derecho, Topografía, NBQ (Nuclear, Biológico y Químico), Tiro… Todo esto teníamos que compaginarlo con el ejercicio físico, las topográficas, los servicios, las guardias, las maniobras, los ejercicios de tiro….

Puedo decir que mi etapa en la AGBS ha sido increíble, llena de momentos divertidos, alegres, tristes, de sufrimiento… he conocido a personas más increíbles todavía, he aprendido mucho, y sobre todo me ha gustado la experiencia. En esta etapa pude obtener un cuadro de honor (mérito por nota) y una mención honorífica (mérito de militar ejemplar).

Después de Navidades, cada uno se dirigía a su destino: caballería, infantería mecanizada, transmisiones, especialistas, artillería, ingenieros… en mi caso Infantería Ligera, un arma muy bonita y a la vez sufrida, pero en la cual se demuestra más el valor, el compañerismo, la entrega, el sacrificio…

Actualmente me encuentro en la ACINF (Academia de Infantería) en Toledo, me estoy adaptando a esta nueva academia (nuevos compañeros, nuevos mandos, nuevos objetivos…), pero sigo con las mismas ganas, ilusión, motivación y fuerza que aquel 18 de agosto de 2016 que empecé a formar parte de las Fuerzas Armadas. Gracias sobre todo a mis padres por ayudarme en todo lo que han podido y más, y por todo su apoyo incansable.

Espero que sigan apoyando este proyecto e incluso que este crezca poco a poco.

* Manuel Alejandro Gutiérrez Guerrero es exalumno del IES San Juan de Dios, en el que se graduó el curso pasado, 2015-16.