

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES

EL CONCISO.



NOVIEMBRE 2025

LA VOZ DE LOS ALUMNOS DE EL CENTRO INGLÉS

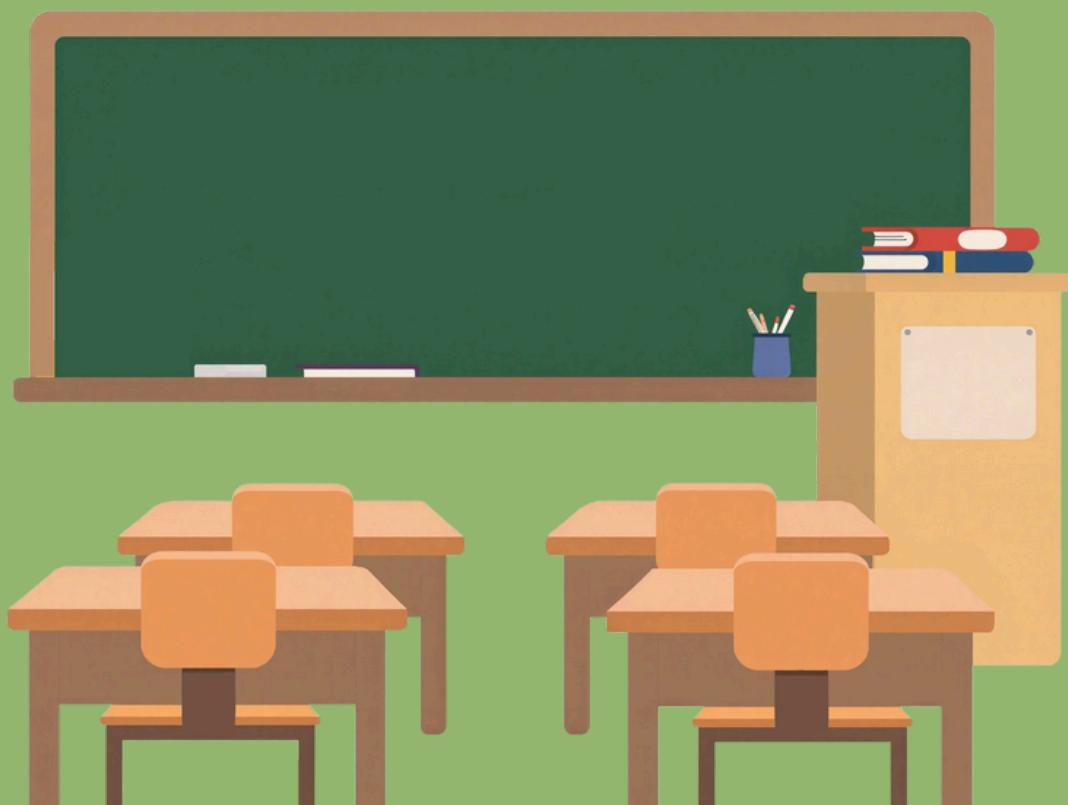


¡Bienvenidos y bienvenidas a una nueva edición de El Conciso!

Noviembre llega rápido, y, casi sin darnos cuenta, ya se ha ido, marcando la recta final del año escolar.

Es ese mes en el que empezamos a cerrar proyectos, recordar buenos momentos y prepararnos para lo que viene. Entre actividades, trimestrales y eventos, noviembre nos invita a seguir dando lo mejor, aprovechar cada oportunidad y disfrutar lo que queda del año junto a nuestros compañeros.

¡Vamos a por todas, que aún hay tiempo para aprender, crecer y terminar este año con buena energía!



Canciones sobre noviembre

¿Estás cansad@ de escuchar siempre las mismas canciones? Quédate por aquí que te proponemos unas canciones perfectas para escucharlas por noviembre.

- "Noviembre sin ti" – Reik. Una balada muy conocida que menciona noviembre como un mes de nostalgia y recuerdos.
- "Mi noviembre" – Morat. Una canción más reciente que también juega con la idea de noviembre como un tiempo emocionalmente significativo.
- "Ya verás" - Funambulista. Una canción que trata el desamor. perfecta si te gusta el indiepop.

- "November Rain" – Guns N' Roses
Un clásico que habla de cambios, vulnerabilidad y esperanza, perfecto si quieres una referencia más universal.

- "Sweet November" – SZA

Una canción moderna que utiliza noviembre como metáfora de un momento especial y emocional.





Se acercan los exámenes trimestrales

Llegan los exámenes trimestrales y, con ellos, ese momento en el que muchos estudiantes sentimos presión, estrés o dudas sobre cómo organizarnos. Pero la realidad es que, con una buena preparación y algunos hábitos clave, es posible enfrentar esta etapa con más seguridad y mejores resultados. Aquí te compartimos algunas recomendaciones prácticas para que este cierre de trimestre no solo sea llevadero, sino también una oportunidad para demostrar todo lo que has aprendido.

1. Organiza tu tiempo con antelación

No esperes a la última semana. Haz un calendario donde anotes las fechas de los exámenes y, a partir de ahí, divide el tiempo de estudio por asignaturas. Estudiar un poco cada día es más efectivo que saturarte en una sola jornada.

2. Resume y simplifica

Tomar apuntes claros, hacer resúmenes y esquemas te ayudará a recordar mejor los contenidos. A veces, convertir la información en mapas mentales o fichas de estudio hace que todo sea más visual y sencillo de repasar.

3. Identifica tus puntos débiles

No dediques todo tu tiempo a lo que ya sabes. Revisa qué temas se te dificultan y trabaja en ellos primero. Si no entiendes algo, pide ayuda a un compañero, profesor o tutor: aclarar dudas a tiempo marca una gran diferencia.

4. Practica con ejercicios

Ensayar con exámenes de años anteriores, tareas o ejercicios similares te permite familiarizarte con el tipo de preguntas y medir cuánto dominas cada tema. Además, te ayuda a gestionar mejor el tiempo durante la prueba real.

5. Cuida tu bienestar físico y mental

Dormir bien, mantenerse hidratado y comer de manera equilibrada son factores que influyen directamente en tu concentración. Evita desvelarte: un cerebro cansado rinde menos. ¡Deja el móvil! También es importante hacer pausas, relajarte y no dejar que el estrés te controle.

6. Mantén una actitud positiva

La confianza juega un papel clave. Cambia pensamientos como “no puedo” por “voy a intentarlo” o “voy a dar lo mejor de mí”. La motivación y la seguridad en ti mismo pueden mejorar tu rendimiento tanto como estudiar. Busca una motivación: las vacaciones de Navidad, el viaje con tus amigos a Sierra Nevada o sacarte el carnet, todo vale mientras te anime.

7. El día del examen: respira y confía

Llegado el momento, revisa tus materiales, respira profundo y recuerda que te preparaste. Lee las preguntas con calma, organiza tus respuestas y administra tu tiempo.



25 Noviembre

DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA HACIA LA MUJER



Un día para mirar de frente la realidad y actuar
Cada 25 de noviembre el mundo se detiene un momento para reflexionar sobre una realidad que aún afecta a millones de mujeres y niñas: la violencia de género. No es un tema lejano ni algo que solo ocurre en las noticias; también está presente en nuestro entorno, en nuestras comunidades y, a veces, incluso en los espacios que creemos más seguros.

Este día no es solo una fecha en el calendario, sino un recordatorio de que la igualdad, el respeto y la empatía deben ser parte de nuestra vida diaria. La violencia de género no siempre se ve: puede ser física, pero también psicológica, emocional, digital o verbal. Puede estar en un insulto, en una burla, en un control excesivo, en un comentario que humilla o en un silencio que duele. Por eso es tan importante aprender a identificarla y no normalizarla.

Como estudiantes y como comunidad educativa, tenemos un papel clave. Podemos empezar por pequeñas acciones: escuchar sin juzgar, acompañar a quien lo necesita, rechazar los chistes machistas, señalar lo injusto, pedir ayuda cuando algo no te siente bien y, sobre todo, construir relaciones basadas en el respeto mutuo.

El 25 de noviembre nos invita a no mirar hacia otro lado. Nos recuerda que todas las personas tenemos derecho a vivir libres de miedo y de violencia. Y nos anima a ser parte del cambio: más empáticos, más conscientes, más valientes.

Porque cuando una voz se alza contra la violencia, no solo se protege a una persona: se fortalece a toda una comunidad.

El estrés, un enemigo común

Ya es la hora. Ha llegado la semana en la que volvemos a ponernos nerviosos, a no dormir bien, a no salir de casa ni para un paseo. Esa semana en la que nos preparamos para los trimestrales. Durante este tiempo, muchos de nosotros dudamos si llegaremos a la nota y entramos en un estado que puede ser perjudicial para nuestra salud: el estrés.

La presión por conseguir buenas notas se convierte en una presión constante durante estos días. No solo queremos aprobar, sino también demostrar que somos capaces, cumplir con las expectativas de nuestros profesores o de nuestra familia, e incluso superar nuestras propias metas. Ese deseo de rendimiento, cuando se mezcla con la falta de tiempo y la acumulación de contenidos, puede llevarnos a sentir que estamos siempre “A contrarreloj”.

El tiempo se vuelve nuestro mayor enemigo: sentimos que no hay suficientes horas para repasar todo, que cada segundo cuenta, y que cualquier descanso es un lujo que es imposible permitirse. Sin embargo, es precisamente esa sensación de falta de tiempo es la que más nos bloquea. El estrés aparece cuando creemos que las obligaciones y las responsabilidades superan nuestras capacidades, y durante los trimestrales esa percepción se vuelve más fuerte.

Aquí es donde organizarse adecuadamente juega un papel clave. Planificar con antelación, dividir el estudio en partes pequeñas y cómodas, y establecer horarios equilibrados puede marcar la diferencia entre una semana caótica y una semana llevadera. No se trata de estudiar más horas, sino estudiar mejor. Un plan claro reduce la inseguridad, que es una de las principales fuentes del estrés.

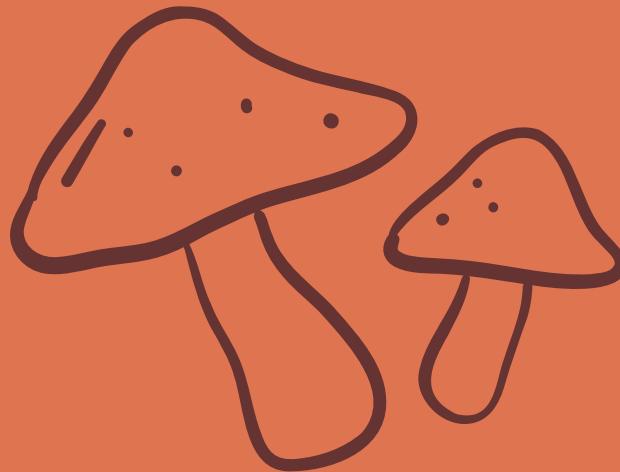


Pero, además de organizarnos, es esencial aprender a combatir el estrés. Aunque parezca contradictorio, descansar no es perder el tiempo, sino recuperarlo. Pausas cortas, buena hidratación, algo de deporte y una noche de sueño decente ayudan a que el cerebro retenga más y funcione mejor. También es útil practicar técnicas de respiración o relajación, especialmente, cuando sentimos que la ansiedad empieza a ganar terreno.

Vencer el estrés no consiste en eliminarlo por completo, pues es una reacción natural de nuestro cuerpo; sino impedir que nos domine. Recordad que un examen no define nuestro valor, que siempre podemos mejorar y que la salud mental es incluso más importante que una calificación, que nos ayuda a poner las cosas en perspectiva. La semana de trimestrales siempre será intensa, pero con una buena organización y una mente equilibrada, podemos afrontarla con más calma y confianza. Al final, superar este periodo no es solo cuestión de estudiar: también es cuestión de cuidarnos y aprender a gestionar nuestras emociones.



Curiosidades de noviembre



Su nombre no coincide con su número de mes

Aunque hoy en día noviembre es el mes 11, su nombre proviene del latín novem, que significa nueve. Esto se debe al calendario romano original, que comenzaba en marzo. Cuando se añadieron enero y febrero, los nombres quedaron desfasados... pero jamás se cambiaron.

El mes más corto que nunca cambió

A diferencia de otros meses que recibieron días adicionales con el calendario juliano, noviembre mantuvo su duración original: 30 días desde tiempos romanos. Es uno de los pocos que nunca ha variado.

El bigote se convierte en símbolo

Noviembre también es Movember, un movimiento internacional en el que los hombres dejan crecer su bigote para crear conciencia sobre la salud masculina, especialmente cáncer de próstata, testicular y salud mental.

En noviembre tenemos el “viernes más intenso”

El famoso Black Friday, posterior al Día de Acción de Gracias en EE. UU., se ha convertido en un evento global y ahora en España casi todos los comercios ponen rebajas ese día. Originalmente se llamaba así porque era el día en que muchas tiendas “pasaban de números rojos a negros”.

La misteriosa “hora dorada” del hemisferio norte

Noviembre marca el momento en que los días se acortan de manera más notable. Esto produce puestas de sol largas, rojizas y espectaculares que no suelen verse con la misma intensidad en otros meses.

Algunos personajes célebres nacieron en este mes

Entre ellos: Marie Curie, León Tolstói, Neil Gaiman, Carl Sagan, Scarlett Johansson y Björk. (Y la señorita Paula jejeje) Noviembre parece ser un buen mes para las mentes creativas y científicas.



Adiós, noviembre: un mes que se despide en silencio mientras diciembre se acerca con luces encendidas

A medida que las páginas del calendario se acercan al 1 de diciembre, aumenta la ilusión de quienes llevan semanas contando los días. Las vacaciones navideñas son más que un descanso: son la promesa de mañanas sin alarmas, tardes sin tareas y tiempo para disfrutar en familia, con amigos, o incluso en absoluta despreocupación.

El estrés académico se aligera. Los exámenes finales se mezclan con la emoción de saber que, al cruzar la meta, esperan dos de las palabras más hermosas para cualquier estudiante: “vacaciones de Navidad”.

Nos vemos en la última edición del año, ESPECIAL NAVIDAD.

Gracias a todos los que ponéis vuestra granito de arena para que cada mes El Conciso cobre voz, especialmente a Alfredo Abraldes, Santiago Domínguez, Irene Arcila y Daniel Barrera, y, por supuesto, a todos los que nos leéis también.