

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES

EL CONCISO



Enero 2026

LA VOZ DE LOS ALUMNOS DE EL CENTRO INGLÉS

Este invierno está siendo especialmente frío y lluvioso, algo que muchos hemos notado en nuestro día a día: más días grises, temperaturas bajas constantes y lluvias intensas que no parecen dar tregua. Aunque pueda parecer solo “un invierno duro”, los expertos señalan que estos fenómenos están relacionados con el cambio climático.

El cambio climático no significa únicamente aumento de temperaturas. En realidad, provoca alteraciones extremas en el clima, haciendo que las estaciones sean más impredecibles. En algunas zonas se producen sequías prolongadas y en otras, como la nuestra, inviernos con lluvias más frecuentes y fríos más intensos de lo habitual.

Uno de los factores clave es el calentamiento global, causado principalmente por la actividad humana: el uso excesivo de combustibles fósiles, la deforestación y la contaminación. Estas acciones alteran el equilibrio natural de la atmósfera y afectan a fenómenos como las corrientes de aire y las borrascas, que influyen directamente en el tiempo que experimentamos.

UN INVIERNO MUY FRÍO



Las consecuencias de este invierno tan lluvioso no son solo incomodidades como no poder salir o el aumento de resfriados. También hay impactos importantes en el medio ambiente y la sociedad, como inundaciones, daños en cultivos, problemas en el transporte y riesgos para las infraestructuras.

Ante esta situación, es importante reflexionar sobre nuestro papel. Aunque el cambio climático es un problema global, cada pequeño gesto cuenta: ahorrar energía, reducir el uso de plásticos, reciclar y cuidar el entorno son acciones que ayudan a frenar sus efectos.

Este invierno nos recuerda que el cambio climático ya no es algo del futuro, sino una realidad que estamos viviendo. Informarnos y actuar es clave para proteger nuestro planeta y nuestro futuro.



**y especialmente
lluvioso...**

Canciones sobre enero

Enero es el mes de los comienzos, del frío y de la calma después de las fiestas. Es una época en la que muchas personas reflexionan sobre el año que empieza, y la música se convierte en una gran compañera para esos momentos. Una de las más conocidas es “Enero” de Shakira, una canción tranquila y emotiva que habla del amor sincero y de los sentimientos profundos. Su tono suave y reflexivo encaja muy bien con el inicio del año y con el ambiente pausado que caracteriza a enero.

Otra canción relacionada con esta época es “Un año” de Sebastián Yatra y Reik, que, aunque no menciona enero directamente, habla del paso del tiempo y de valorar cada momento, una idea muy presente cuando comienza un nuevo año.

También encontramos canciones más nostálgicas como “20 de enero” de La Oreja de Van Gogh, que transmite emociones de soledad y reflexión propias de los meses fríos.

Otra más alegre es la frase “los buenos ratos, el sol de enero” del grupo Maldita Nerea, aunque este enero estemos viendo muy poquito el sol...



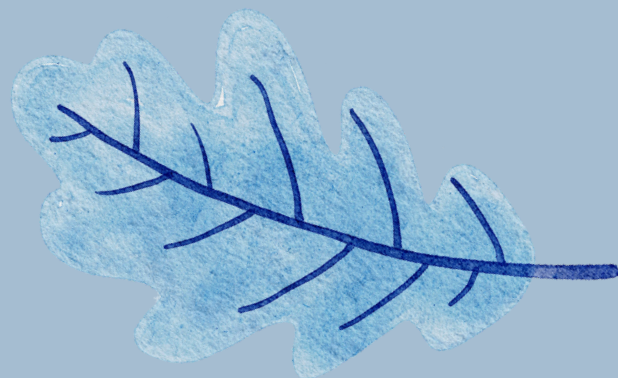
Blue Monday: ¿El día más triste del año?

Cada año, en el mes de enero, se habla del Blue Monday, conocido popularmente como “el día más triste del año”. Suele situarse en el tercer lunes de enero y se asocia con sentimientos de tristeza, desánimo o falta de motivación tras las fiestas navideñas.

El origen del Blue Monday se remonta a una campaña publicitaria creada en 2005, basada en una supuesta fórmula que tenía en cuenta factores como el clima frío, las deudas después de Navidad, el tiempo transcurrido desde las vacaciones y el abandono de los propósitos de Año Nuevo. Sin embargo, esta fórmula no tiene base científica, y muchos psicólogos coinciden en que no se puede señalar un día concreto como el más triste del año.

Aun así, enero puede ser un mes complicado para algunas personas. Los días son más cortos, hace frío y se vuelve a la rutina de estudios o trabajo, lo que puede afectar al estado de ánimo. Por eso, aunque el Blue Monday sea más un mito que una realidad, sirve como excusa para hablar de la importancia de la salud mental.

Cuidar nuestro bienestar emocional es fundamental durante todo el año. Dormir bien, hacer ejercicio, mantener el contacto con amigos y expresar cómo nos sentimos son hábitos que ayudan a mejorar el ánimo. También es importante pedir ayuda si nos sentimos mal durante un periodo prolongado. En lugar de ver el Blue Monday como un día negativo, podemos convertirlo en una oportunidad para reflexionar, cuidarnos y recordar que sentirse triste a veces es normal, pero no estamos solos.



Mis propósitos para el 2026

- Cuidar la salud física y mental
- Dormir mejor, hacer algo de ejercicio, comer de forma más equilibrada y dedicar tiempo al descanso.
- Organizar mejor el tiempo
- Usar una agenda, evitar dejar las cosas para última hora y encontrar un equilibrio entre estudio y ocio.
- Mejorar en los estudios
- Ser más constante, preguntar dudas en clase y mantener una actitud positiva ante el aprendizaje.
- Reducir el uso del móvil y las pantallas
- Pasar más tiempo leyendo, haciendo deporte o compartiendo momentos con otras personas.
- Cuidar el medio ambiente
- Reciclar, ahorrar agua y energía, y respetar la naturaleza y los espacios comunes.
- Mejorar las relaciones personales
- Escuchar más, ser respetuosos, ayudar a los demás y resolver los conflictos con diálogo.
- Probar cosas nuevas
- Aprender una habilidad, apuntarse a una actividad o descubrir nuevos intereses.
- Ser más agradecidos y positivos
- Valorar lo que tenemos y celebrar los pequeños logros del día a día.

¿Cuáles son los tuyos? ¡A por todas 2026!

¡TE NECESITAMOS!



¡Nuestro planeta nos necesita! Jóvenes al rescate del clima 🌍

¿Te has dado cuenta de que el clima está más loco que nunca? Tormentas inesperadas, inviernos más fríos o veranos demasiado calurosos... todo esto no es casualidad: el cambio climático es real, y nos afecta a todos, incluso a los estudiantes como tú.

Pero aquí viene la parte emocionante: los jóvenes podemos marcar la diferencia. No hace falta ser científico ni político para actuar. Cada pequeño gesto cuenta y puede inspirar a otros. Por ejemplo:

- Reducir, reciclar y reutilizar: desde separar la basura correctamente hasta usar menos plásticos.
- Ahorro de energía: apagar luces y aparatos electrónicos cuando no se usan.
- Movilidad sostenible: caminar, ir en bici o usar transporte público siempre que sea posible.
- Acciones creativas: organizar campañas en el colegio, charlas o talleres para concienciar a otros compañeros.

Lo más importante es entender que el cambio climático no espera. Mientras más rápido empecemos a actuar, más posibilidades tenemos de cuidar el planeta para nosotros y para las próximas generaciones.

Si todos ponemos nuestro granito de arena, incluso las acciones más pequeñas suman. Así que este año, además de apuntar buenos propósitos para ti, apunta uno para el planeta. Tu planeta, tu futuro... y tu poder para cambiarlo. 🌱



5 efemérides curiosas sobre enero que quizás no sabías.

- 1. 1 de enero de 1801 – ¡Se forma el Reino Unido tal como lo conocemos hoy! 👑**
- 2. 8 de enero de 1942 – Nace Elvis Presley, el Rey del Rock, listo para mover las caderas del mundo. 🎸**
- 3. 24 de enero de 1848 – Descubren oro en California... ¡y empieza la fiebre del oro! 💰**
- 4. 27 de enero de 1945 – Liberan Auschwitz, recordándonos la importancia de la memoria histórica. ✨**
- 5. 31 de enero de 1865 – Estados Unidos aprueba la 13.ª Enmienda: adiós a la esclavitud. ✊**

Y hasta aquí El Conciso de enero. Ha sido un mes lleno de noticias curiosas, artículos locos y, sobre todo, mucha lluvia.

Gracias a todos los que escribieron, corrigieron y... sí, incluso a los que solo pasaron por aquí a mirar los títulos. 😊 Sin vosotros. esto no tendría ni media diversión.

Recordad: la escuela no es solo libros y exámenes. También es risas, ocurrencias y momentos que valen la pena recordar. Así que, cuando cerréis este periódico, sonreid, contad algo raro que os haya pasado en clase y preparad vuestras mejores ideas para el próximo número. Nos despedimos por ahora, pero: volveremos con más historias, locuras y datos curiosos que ni en Google encontrareis. ¡Hasta la próxima, conciseros!

