ASOCIACIÓNDEANTIGUOS ALUMNOS
COLEGIOBÉRRIZ
BOLETIN INFORMATIVO • NUMERO 25 • AÑO 2022

Queridos compañeros AA:

Os saludamos un año más y compartimos con todo cariño experiencias, conocimientos, historias, entrevistas a AA, el gran discurso de los nuevos AA al terminar 2º Bachillerato en su despedida del Colegio o acontecimientos vividos este último curso en nuestro querido Bérriz. Todo con un mismo hilo conductor, un elemento común. Encontraréis arraigo, superación, capacidad transformadora, entender el presente, crear circunstancias, reivindicar el optimismo, vuelta a la esencia de uno mismo… Valores. Esos que tanto nos cuesta encontrar o siquiera percibir muchas veces. Esperamos que, a través de cada colaboración, os lleguen la ilusión y ganas que hemos puesto con auténtico Espíritu Bérriz.

Gracias a todos los que habéis colaborado y compartido en este número vuestro esfuerzo, vuestra esencia, vuestros valores. Sois maravillosos y una ayuda impagable para sacar este proyecto siempre adelante.

Un agricultor cultivaba un maíz de excelente calidad. Todos los años ganaba el premio al mejor maíz. Un año un periodista que lo entrevistaba, aprendió algo interesante sobre cómo lo cuidaba. El periodista descubrió que el agricultor compartía su semilla de maíz con sus vecinos. «¿Cómo puede darse el lujo de compartir su mejor semilla de maíz con sus vecinos cuando ellos producen maíz cada año que rivaliza con el suyo?», preguntó el periodista. El granjero contestó «el viento recoge el polen del maíz y lo lleva de un campo a otro. Si mis vecinos cultivan maíz de menor calidad, el refuerzo cruzado degradará gradualmente la calidad de mi maíz. Si quiero sembrar un buen maíz, tengo que ayudar a mis vecinos a sembrar un buen maíz».

Lo mismo aplica en nuestra vida. Si quieres vivir una vida con sentido, tienes que contribuir a enriquecer la vida de los demás.

Un abrazo fuerte a todos.

La Junta Directiva

¡Ha vuelto el encuentro de promociones!

El sábado 23 de abril hemos vuelto a vivir una mañana extraordinaria. Extraordinaria porque después del paréntesis al que la situación sanitaria nos ha obligado, hemos regresado al colegio para celebrar NUESTRA REUNIÓN DE PROMOCIONES anual.

Volver al colegio supone volver a... las pistas, los largos pasillos que ahora no nos lo parecen tanto, las aulas donde hemos pasado tantas horas, los laboratorios y sus informes... y descubrimos una pista cubierta enooooooooorme, un impecable y blanco laboratorio de Física, una desconocida secretaría, aires nuevos.

Y a pesar de tantas novedades, hay cosas que permanecen: Eucaristía en nuestra íntima capilla con olor a Bérriz, como muchos de los asistentes han comentado y donde una vez más hemos compartido un tiempo de recogimiento, oración, AMOR. Momentos de reencuentro con compañeros y profesores, recuerdos de algunos momentos vividos, unas risas, aperitivo en el comedor, nuestros hijos correteando... EXTRAORDINARIO.

Encuentro de Promociones 2022

12 de mayo 2022... quién nos iba a decir que estaríamos aquí

Hoy, nos reunimos no para celebrar un jueves cualquiera, sino para dar el paso final como estudiantes del Colegio Bérriz. Es un momento único que supondrá nuestra entrada en el mundo adulto y el enfrentamiento a los retos que la vida nos plantea. Y aunque en este instante nosotros nos encontramos frente al atril, puedo afirmar con total seguridad que hablo en nombre de todos mis compañeros aquí presentes a través de este discurso.

En primer lugar, mencionaré la gran huella que ha dejado este colegio en nuestra vida. Si bien es cierto que unos llevamos más tiempo que otros aquí, hoy la graduación nos une a todos, y por ello, haremos un recorrido de nuestro paso por el centro.

Para la mayoría, nuestra historia comienza con la llegada a infantil. ¿Quién nos diría que los berrinches por entrar el primer día se convertirían en lágrimas de alegría en este último?

Después de tres años intensos de plastilina, horas de juego infinitas, siestas y coreografías excelentes, comenzábamos por fin primaria. Nuestras preocupaciones evolucionaron de disfrutar los juguetes y la arena del patio a las colecciones. Colecciones de todo tipo: cromos, pegatinas, pulseras, peonzas y, la más importante, los uniformes, porque, ¿qué madre no se ha vuelto loca buscando el uniforme perdido de su hijo o recibiendo en casa alguna vez uno que no era suyo (uniforme digo, no hijos), verdad mamá?

Concluyendo: en esta etapa tienen cabida nuestros recuerdos desde nuestras primeras funciones de teatro hasta las campanitas rotas de Inés, desde las excursiones a la granja hasta nuestras primeras veces fuera de casa, viajando todos juntos y creyéndonos mayores por comer de buffet libre en Doñana, donde recordamos con especial cariño la ilusión de nuestra primera fiesta, que nada tiene que envidiar a la que nos vamos a montar esta noche. ¿Quién nos diría que después de tantos años, seguiríamos sintiendo los mismos nervios y la misma ilusión mientras nos preparamos y nos vestimos con nuestras mejores galas?

Comenzamos la secundaria, y el aprender a escribir sin faltas en los exigentes dictados de Lola y Raquel junto con los exámenes de flauta de Blanca se convirtieron en nuestra inquietud principal. Cómo olvidar las míticas frases de Ana María “de lo que entra, entra todo” y Blanca “ni blanca ni negra, te callas”, o los círculos perfectos de José Ángel y las tizas voladoras de Mariajo.

Experimentamos nuestras primeras convivencias en Bérriz acompañados de Fermín y sus curradas sesiones de interioridad. Segundo supuso el esperado viaje a Santoña y gente castigada en el pasillo, clases de surf, la visita a Cabárceno y la compra masiva de anchoas. Ya nos creíamos muy mayores pero, a la hora de la verdad, seguíamos haciendo karaokes de Frozen en clase, ¿verdad Casu?

Con tercero llegaron nuevos fichajes al equipo de los profes: Angela y Miguel Ángel, aventurándose con nosotros en el viaje a Alemania, donde poco faltó para que volviéramos menos de los que fuimos, y de las alemanas… Mejor no hablar. También cabe mencionar el mortal primer examen de Adela, que supuso el práctico suspenso general de la clase del A.

Siguiendo la línea de obras de teatro de primaria nos transformamos esta vez en actores y actrices romanticistas. Este año tocaban convivencias y el cambio entre hotel y buffet, por tener que cocinar y limpiar nosotros se hizo notable. Los juegos del hambre se quedaban cortos si nos hubierais visto compitiendo por palomitas y desayunando

filetes de pollo empanado. Muchos hubiéramos exprimido más las convivencias de haber sabido que iba a ser nuestro último viaje. También recordamos con especial cariño el día que José Antonio, nuestro tutor de aquel año, nos encerró en clase, práctica que con el paso de los años se extendió entre el resto de profesores. Y nos gustaría recordar también el documental sobre la obsolescencia programada de Belén, pero la siestecita que nos pegamos esas clases mereció la pena.

> Algo que nos llevamos de este curso sin duda, es la relación con los profes, tras tantas horas compartidas, hemos creado un vínculo especial que muchos de nosotros vamos a mantener cuando nos vayamos

Nuestro último curso de secundaria se vio truncado por la cuarentena (María, Borja, mirad qué redacción) pero antes pudimos disfrutar del Symun y del Eyp, de pasar un día esquiando y de una noche en el gimnasio del cole que será mejor olvidar. Gracias Ángela por enseñarnos que podemos hacer el test de Cooper así llueva, truene o nieve. Nunca nos vamos a olvidar de las visitas a la residencia, de los disfraces y las actividades, de las charlas con los abuelos y de lo mucho que aprendimos de ellos.

La cuarentena vino de la mano de las clases online, de los pinturrillos con Adela y de la película sobre los cavernícolas sin diálogo que también nos gustaría recordar pero que las siestas nos lo impiden. Queríamos desde aquí mostrar nuestros respetos a todos los que sí os leísteis el clan del oso cavernario y no fingíais que el micro estaba roto cuando os llamaban en clase. Adela, fue nuestra venganza por los malos tragos que nos hacías pasar haciendo formulación, de la que sólo podemos recordar: litio dos. Mención especial a Amaia y su reto de la harina que aunque a muchos no nos llegó, nos amenizaba los días; y cómo olvidar esa sonrisa que se le dibujaba en la cara cuando alguno de nosotros encendía la cámara. El covid nos ha quitado muchas cosas, El Camino de Santiago, los últimos días en uniforme, vernos las caras durante más de un año pero nos ha regalado muchas otras como la historia de Cuchipirri y del parto de Lola, o la oportunidad de descubrir nuestras dotes artísticas a la hora de disfrazarnos. También le debemos la notable subida de notas de 4º ESO.

Y por último, los dos últimos años, la etapa más corta y sin duda la que más nos ha marcado. Esta vez las preocupaciones pasaron de perder uniformes a que Mercedes no te viera el pantalón roto ni la camiseta de tirantes. También nos preocupaba un poco elegir carrera, pero todavía nos quedaba tiempo para decidir.

En estos años, el covid ha generado un flujo de profesores increíble: 3 profes de mates en un trimestre, otros tantos de dibujo técnico, y la semana y media sin profe de lengua. Durante primero, en vez de una clase teníamos un campo de fútbol con techo y ventanas que ayudó a Adela a idear un sistema de rotación basándose en la electronegatividad del sistema periódico, pero que a los que volvía negativos era a nosotros. Mariajo, ojalá te hubieras dado cuenta del tráfico de comida que había en tus clases. Recibimos también a un alumno italiano, Gonzallo, y desarrollamos un fuerte amor por los pulpos. Los viernes covid con Adela se volvieron tradición y el miedo de los de biología a que tocase fichita también.

Los de letras también sufrieron lo suyo con los primeros exámenes de historia y, cómo olvidar a Begoña que, con su capucha de cono parecía un gnomo danzando por clase. El día de la filosofía hizo que descartáramos magisterio como posible carrera y los originales trabajos de Miguel Ángel desarrollaron nuestra creatividad y acabaron con nuestra paciencia. No podemos dejar a un lado la Confirmación, un momento muy importante para varios de nosotros, de acercamiento a Dios, que pudimos vivir de la mano del colegio y, especialmente, de Fermín. Nos fuimos de primero con la esperanza de empezar el siguiente curso con el Camino de Santiago, pero nuevamente, el covid frustró nuestros planes. Empezaba entonces, nuestro último y para algunos más temido año. Uno que ha estado marcado por las risas, las lágrimas, el estrés y los repasos de última ahora. Empezamos intentando contar el número de veces que los profes decían la palabra EvAU y acabamos abandonando este propósito por nuestra salud mental. Antes de empezar con este curso, nos enorgullece deciros que es la primera vez que estamos todos juntos en un mismo lugar a una misma hora, sin faltas de asistencia. Profes, aunque no os lo creáis, no sólo hemos estudiado historia, es por ello que hemos tenido que sacrificar casi tantas horas de sueño como José Antonio. Este año, sorprendentemente, hemos hecho muchas excursiones que han sido ratitos de desconexión en medio de un curso mediatizado por el agobio y por las prisas: el Hayedo de Montejo y sus breathtaking views, y aquellas a las que realmente fuimos: El Jardín Botánico (aunque todos sabemos que era una excusa para desayunar todos juntos en el Vips). También nos hemos enfrentado a promesas incumplidas, como las chuches que nunca trajo David y a los mismísimos profesores en un decisivo partido que vivimos como si de una final de la Champions se tratase. Todos dieron el 100%, al igual que en las clases de Paloma que siempre nos llevaba a prórroga. Paloma, ya sabemos que te gusta pasar tiempo con nosotros, pero los demás también merecen disfrutar de nuestra compañía. Compañía de la que algunas habéis disfrutado en exceso, chicas vuestra paciencia con nosotros ha sido infinita. Aunque nosotros también hemos aguantado lo nuestro: Begoña todavía no nos queda claro si nos quieres más a nosotros, a las plantas o a Cantabria. Profes, gracias por

> Ha sido un año duro pero creo que hablo por todos cuando digo que cada minuto juntos ha merecido la pena. Cuarenta y tres personitas siendo pasajeros de una misma montaña rusa llena de emociones

haber ido con nosotros a muerte, y aunque todavía nos queden los últimos retoques para darle forma al examen de la EvAU, sabemos que la poesía no es un tema para descartar. Es un secreto a voces que la Filosofía en pijama está de moda, pero si con algo nos vamos a quedar de esta asignatura es, a parte de las comidas de coco, con las charlas motivadoras de nuestro filósofo en pijama. Hablando de charlas, tampoco nos vamos a olvidar de las de Mariajo, que aunque eran algo menos motivadoras ya sabemos que las mejores esencias se guardan en tarros pequeños y las compensaba con todo el aguante que ha tenido en cada clase. Algo que nos llevamos de este

curso sin duda, es la relación con los profes, tras tantas horas compartidas, hemos creado un vínculo especial que muchos de nosotros vamos a mantener cuando nos vayamos. Ha sido un año duro pero creo que hablo por todos cuando digo que cada minuto juntos ha merecido la pena. Cuarenta y tres personitas siendo pasajeros de una misma montaña rusa llena de emociones. Aunque estos últimos días la felicidad por acabar el curso y la tristeza por lo que ello conlleva se mezclan, dando lugar a subidas y bajadas que nos han llevado a exprimir al máximo estos últimos momentos juntos… El viaje en esta atracción llega a su final y tras este momento de haber echado la vista atrás y haber recordado todo este trayecto juntos, sólo nos queda unirnos más que nunca para pasar este último bache. Qué es esto para nosotros comparado con aprobar un informe de laboratorio.

Para terminar, nos gustaría agradeceros a todos que estéis aquí, acompañándonos a dar un pasito más en nuestro crecimiento personal y académico. La gran mayoría de nosotros llevamos juntos media vida y los nuevos fichajes ya forman parte de esta gran familia.

Gracias a nuestros súper papis, muchos habéis aguantado lágrimas, quejas y agobios la noche antes de un examen. Gracias por compartir nuestros logros y amenizar nuestras derrotas. Durante el discurso hemos hablado de todas las etapas de nuestra vida y el único elemento común a todas ellas sois vosotros. Gracias por acompañarnos, por limpiarnos las heridas y cogernos de la mano cuando el vértigo de la caída se hace presente. Gracias por confiar en nosotros o, al menos, intentarlo y aunque las palabras se queden cortas sólo nos queda deciros que os queremos un montón.

Profes, aunque no siempre lo demostremos os estamos muy agradecidos. Gracias por habernos ayudado a ir creciendo a la par que aprendíamos y por acompañarnos en el proceso de descubrir nuestras pasiones que a estas alturas estamos cerca de conseguir. Gracias por haber sido auténticos referentes y ejemplos a seguir a lo largo de nuestro paso por Bérriz. Si algo nos llevamos del cole es, a parte de lo referente a lo académico, una educación en valores de la que cada uno de vosotros habéis sido partícipes. Gracias por compartir un pedacito de vosotros en cada clase, fabricando recuerdos que llevamos guardados muy dentro y que nunca vamos a olvidar. Nos sentimos muy afortunados de estar rodeados de tantos y tan buenos profesionales y mejores personas.

Idoia y Mercedes, gracias por ser las jefazas del colegio, por organizarlo todo con tanto amor y cariño y por cuidarnos sin que nos diéramos cuenta.

Tampoco hay que olvidar a Secretaría, el nexo cole-padres, ni a Mantenimiento, limpieza y comedor que trabajan en la sombra y hacen que el cole marche sobre ruedas.

Todos vosotros definís al mítico Espíritu Bérriz que ya forma parte de nosotros y que ha dejado en nuestros corazones una mella que será difícil de olvidar. El cole siempre va a seguir siendo nuestra segunda casa y todos los que formáis parte de él, nuestra segunda familia. Sentimos que aquí, en el sitio en el que hemos pasado un sinfín de horas siempre habrá un sitio para nosotros. Da igual que seamos biólogos, economistas o físicos. No importa que las liemos pardas, que pasen los años o que las casualidades de la vida nos lleven lejos, sabemos que siempre seremos bienvenidos en el cole y que aquí siempre vamos a encontrar nuestro lugar.

La mayoría de nosotros hemos compartido momentos de alegría, de lágrimas, de nervios antes de un examen, y de risas infinitas en clase. Si echamos la vista atrás nos damos cuenta de que hemos crecido juntos, de que el tren está llegando a una estación en la que toca hacer trasbordo, y, aunque el miedo a lo desconocido está ahí, estamos muy orgullosos y seguros de nosotros mismos. Sabemos que vais a seguir acompañándonos en la distancia y que siempre podemos volver a visitar la estación del principio: el cole. Como ya sabemos, es imposible ser neutral sobre un tren en movimiento y es por ello que todos, absolutamente todos somos una pequeña pieza que ayuda a formar un gran puzzle en el que cada uno somos necesarios. A la vista está que hemos ido dando una pequeña parte de nosotros, hemos intentado dar lo mejor de nosotros día a día y es por ello que hemos podido hacer de la primera etapa de nuestra vida algo increíble. Vamos a echar de menos nuestras caras de sueño por la mañana, repasar juntos los cinco minutos antes de un examen, las charlas con los profes y las horas libres. A pesar de todo, vamos a echarnos de menos unos a otros. Las caras conocidas, el ambiente de confianza y familiaridad, las miradas cómplices y las distracciones en clase no van a volver, pero tampoco se va a marchar el cariño que nos tenemos y la huella que hemos dejado en nuestras vidas.

Gracias por haber sido auténticos referentes y ejemplos a seguir a lo largo de nuestro paso por Bérriz. Si algo nos llevamos del cole es, a parte de lo referente a lo académico, una educación en valores de la que cada uno de vosotros habéis sido partícipes

Nuestros antiguos Alumnos

Del Colegio Bérriz al Centro Deportivo de Alto Rendimiento de Madrid

Aunque a sus 16 años -recién cumplidos en noviembre- cursa 1º de Bachillerato, Carolina Vilella es ya una antigua alumna del Colegio. Hija de un antiguo alumno, ha cursado sus estudios en el Colegio desde 1º de Ed. Infantil hasta 4º de ESO, en que ha sido seleccionada para pasar a estudiar en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo (CARD de Madrid), dependiente del Consejo Superior de Deportes.

Es una de las arqueras españolas con mayor proyección deportiva del momento. Ha practicado otros deportes como la equitación, el ajedrez y la gimnasia rítmica, pero ha sido el Tiro con Arco el deporte en el que se encuentra más cómoda y ha sacado todo su potencial, siendo una de las arqueras cadetes más destacadas del país.

Durante la temporada 2021-22, su último año en el Colegio, obtuvo el Campeonato de España de Sala, por equipos; batió el récord de España de Sala, por equipos; quedó subcampeona de Madrid de Sala, individual; 4ª clasificada en el Ranking Nacional de Sala; y revalidó, por segundo año consecutivo, el campeonato de Madrid de aire libre, cadete individual. Pero durante este curso no sólo obtuvo galardones en el deporte, también ganó el 10º Certamen Literario Escolar de Poesía, organizado por el Ayuntamiento de Las Rozas.

Detrás de la deportista de élite y de la campeona de España se esconde una joven sencilla, amable, comprometida y cercana, a la que no le gusta hacer alarde de sus éxitos deportivos y que responde a nuestras preguntas con el ánimo y la espontaneidad propias de su edad.

- Este curso 2022-23 has comenzado tus estudios, y también tus entrenamientos, en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Madrid. Cuéntanos cómo es tu jornada allí.

- Voy a clases de 8 a 10:40 de la mañana, después pasa a recogerme mi entrenador y nos lleva, a todo el grupo, al Centro de Tecnificación de Tiro con Arco de Madrid y entrenamos hasta las 2 de la tarde, en que tenemos una hora libre para comer hasta las 3 de la tarde y volvemos a clase hasta las 17:40, de ahí nos vamos otra vez a entrenar hasta las 19:30. De 19:30 a 20:30 de la tarde vamos al gimnasio. Los martes y jueves no tenemos entrenamientos por la tarde y podemos dedicarlas a los estudios. Los sábados entrenamos de 9 de la mañana a 13:30.

- Estás cursando 1º de Bachillerato en el CARD ¿Cómo son las clases allí? ¿Qué tipo de compañeros tienes? ¿Cómo transcurre tu vida? ¿Cómo se compaginan el estudio y el deporte al más alto nivel?

- En el CARD estoy con otros deportistas que practican otros deportes. Tengo muchos compañeros que compiten internacionalmente y que han ganado medallas en campeonatos europeos y del mundo. Los estudios, al ser un centro dedicado al deporte, los adecúan a nuestras circunstancias (viajes, competiciones, concentraciones…) para que podamos compaginarlos con nuestra actividad deportiva; de momento he llevado mis estudios al día.

- Allí estás rodeada de deportistas que, como tú, tienen la calificación de Deportistas de Alto Rendimiento o de Alto Nivel, considerados deportistas de interés nacional por el Consejo Superior de Deportes ¿Qué ventajas supone, en tu caso, tener esta calificación deportiva?

- Los deportistas de alto rendimiento estamos incluidos en un cupo que se beneficia del 3% de las plazas universitarias disponibles, por lo que se hace más

fácil el acceder a estudiar la carrera que quieras en la Universidad; se hace aún más sencillo cuando tienes la calificación de alto nivel.

- Por lo que vemos en los medios, mucha gente tiene idealizado el deporte de alto nivel como un mundo glamuroso, en el que se obtiene fama y dinero de manera fácil y con poco esfuerzo ¿Es fidedigna esta imagen?

- Depende mucho del deporte, pero en España no hay mucha visibilidad para los deportistas, y mucho menos para los que practicamos deportes minoritarios. Yo tengo compañeras que están dentro del top-20 mundial en su deporte, en categorías absolutas, y apenas tienen alguna subvención por parte de su federación. Además, para estar allí tienes que sacrificar en parte tu propia vida, y muchas veces tienes que elegir entre el deporte y muchas otras cosas que también te gustarían. El deporte a alto nivel supone mucho sacrificio.

- El año pasado hiciste una muy buena temporada deportiva, incluyendo un récord y un campeonato de España ¿Cómo empezaste en el Tiro con Arco y cómo ha sido tu trayectoria hasta hoy?

- Empecé porque mi padre me acompañaba al polideportivo municipal a las clases de gimnasia rítmica y, para hacer algo mientras esperaba, decidió aprender a tirar con arco. Yo me empecé a interesar y en los descansos me iba a la sala de tiro -que estaba al lado de donde yo entrenaba- y tiraba algunas flechas. Finalmente dejé la rítmica y comencé a tirar con arco y a competir.

Al final de mi primera temporada de sala, me seleccionaron en el Centro de Tecnificación de Tiro con Arco de Madrid y pasé a entrenar en las instalaciones de la Federación Madrileña, donde he estado hasta ahora; allí me han enseñado una técnica más avanzada que la que podía aprender en un club y he podido competir a mayor nivel y participar en los clasificatorios para integrar el equipo nacional de mi categoría.

- Toda tu vida deportiva, hasta ahora, ha transcurrido mientras estudiabas en el Colegio Bérriz ¿Qué influencia ha tenido el Colegio en tu vida personal y deportiva? ¿Qué valores aprendidos en el Colegio te han influenciado en tu trayectoria?

- En el Bérriz me han inculcado el sentido humano del Colegio y muchos valores: la deportividad, el trabajo en equipo, el respeto a los compañeros y a los contrincantes…

Además, en el Colegio me han ayudado mucho, entendiendo mi situación; ayudándome a ajustar los horarios, que a veces me coincidían con alguna competición fuera de Madrid. Siempre han sido muy comprensivos.

- ¿Qué valores has aprendido del deporte y, en especial, del Tiro con Arco?

- El tiro con arco me ha enseñado que tengo que esforzarme para aprovechar las oportunidades que se me presentan, me ha enseñado a poner todo de mi parte y trabajar al 100% siempre. En los entrenamientos también tenemos el apoyo de una psicóloga deportiva, que además de ayudarnos en el deporte, nos da pautas para aplicarlas en nuestro día a día.

El tiro con arco te ayuda a mejorar tu conducta, a ser una persona más calmada, a no reaccionar excesivamente a los estímulos externos; además, en este deporte la gente es siempre muy abierta y muy cercana, casi como una pequeña familia y, pese a ser de un club diferente o no conocerte de nada -aún en competición-, un arquero siempre está dispuesto a ayudar a otro que lo necesite o tenga algún problema, y eso en un deporte llama mucho la atención y es un valor a recalcar.

- ¿Cómo se presenta la temporada deportiva y qué esperas de ella? ¿Qué objetivos deportivos tienes para este año?

- Ahora mismo estamos al inicio de la temporada; me gustaría aprovechar la oportunidad que me han dado y adquirir todos los conocimientos que pueda para hacer un buen Campeonato de España de Sala y optar a conseguir una medalla. De cara a la temporada de aire libre me gustaría participar en los clasificatorios para el campeonato del mundo de cadetes y ganar una plaza para poder competir representando a España.

- El Tiro con Arco es un deporte poco conocido, de los denominados minoritarios ¿Qué puedes contarnos que nos haga conocerlo un poco más? ¿Qué modalidades existen y cuál es la que practicas tu? ¿Nos recomendarías que lo practicáramos?

- Pese a ser poco conocido el tiro con arco es un deporte que ha crecido mucho en los últimos años, adquiriendo más deportistas, en especial más mujeres.

Hay varias modalidades: las más conocidas son la de arco compuesto, que son los que usan poleas; el arco instintivo, que no tiene ningún tipo de visor, ni estabilizador, ni ajustes que te puedan ayudar en la precisión de tu tiro; y también está el arco recurvo -que es el que yo practico-, que es la única modalidad olímpica. También hay otras modalidades: arco desnudo, long bow… y además del tiro de precisión hay también competiciones de campo, de 3D -en el que las dianas son animales de foam-, etc.

Recomendaría la práctica del tiro con arco porque, además de los valores que inculca cualquier deporte, te ayuda mucho mentalmente a la concentración, a la tranquilidad, a la coordinación, y es un deporte que requiere mucho esfuerzo y trabajo, así que requiere paciencia y empeño, día a día, por mejorar.

Nuestros antiguos Alumnos

María Ballesteros Díaz
más de 25 años restaurando Arte

Más de 30 años trabajando en restauración de obras de Arte, alternando el trabajo a nivel privado con distintos contratos para instituciones públicas, como:

• Patrimonio Nacional
• Instituto de Patrimonio Cultural de España
• Museos:
- Museo Nacional de Antropología
- Museo Nacional de Ciencias Naturales
- Museo de Farmacia Militar
• Iglesias:
- San Antonio de los Alemanes, Madrid.
- Nuestra Sra. de las Victorias, Madrid
- Parroquia de Piedralaves, Ávila.
- Iglesia de Abu Sirga, El Cairo, Egipto.

Desde 2010, María Ballestero es la fundadora y administradora de Altramentum, Conservación y restauración de Obras de Arte.

Restauraciones de pintura destacadas

Autores: Francisco de Goya, Corrado Giaquinto, Francisco de Zurbarán, Juan de Borgoña, Frans Snyders, Luca Giordano, Bartolomé Carducho, Paul de Vos, Juan de la Corte, Van Dyck, Tomás Hiepes, Sánchez Coello, Van Loo, Mattys Musson, Madrazo, Meifrén, Guercino, Vicente López, Zubiaurre, Zacarías González Velázquez, José Camarón, José de Arellano, Jan Brueghel, Juan de Borgoña, Carlos de Haes, Muñoz Degrain, Gutierrez Solana, así como un gran número de obras de otros autores y de distintas épocas: desde tablas góticas a pinturas contemporáneas.

Qué restauramos

- Pintura antigua y contemporánea sobre lienzo o tabla, pequeño y gran formato.
- Escultura en madera policromada, cartón piedra y escayola.
- Pequeñas piezas de mobiliario.
- Piezas de artes decorativas: cajas, marcos, figuras u obra gráfica.

Cómo lo hacemos

- Intervenciones respetadas bajo criterios internacionales de Conservación y Restauración
- Presupuesto aproximado sin compromiso (previa fotografía de la obra por email).

Tipo de tratamientos

- Sustitución de parches, cerrado de rotos y eliminación de antiguas forraciones
- Entelado flotante
- Sentado de levantamientos
- Limpieza y eliminación de barnices
- Reintegración cromática
- Eliminación de repintes
- Tratamiento de dorados
- Consolidación de madera
- Realización de piezas faltantes en resina
- Reintegración volumétrica
- Limpieza de dibujos y estampas

María Ballestero Díaz
C/Chimbo 4, NAVE. 28025 Madrid
altramentum@gmail.com
Más de 25 años restaurando arte
Lic. Bellas Artes esp. Restauración de Pintura, UCM. / 652 66 25 37

"Si eres un AABérriz emprendedor, y te apetece contarnos tu historia para la revista, envíanos un email y contactaremos contigo. aaacolegioberriz@colegioberriz.com"

Niños Refugiados de Ucrania en nuestro colegio, Espíritu Bérriz

24 de febrero de 2022, Colegio Bérriz. Hoy es un día importante. Celebramos el Dia de la paz y la no violencia con una carrera Solidaria y estrenamos nuestro Himno por la Paz:

"Está en ti"
"Porque está en ti, la paz está en ti,
el amor hoy vive en ti,
y si me quieres fuerte
también estará en mí.
La paz está en mí,
el amor hoy vive en mí,
seamos mensajeros de esta realidad.
Espíritu de Bérriz, hoy somos futuro, esperanza, alegría, amigos de la paz".
la paz está en ti ,
el amor hoy vive en ti,
y si me quieres fuerte
también estará en mí.
La paz está en mí,
el amor hoy vive en mí, s
eamos mensajeros de esta realidad.
Espíritu de Bérriz, hoy somos futuro, esperanza, alegría, amigos de la paz".

A cuatro mil km del colegio, Rusia invade Ucrania. Se inicia una guerra que genera miles de víctimas mortales, así como la mayor crisis de refugiados desde la Segunda Guerra Mundial con más de seis millones de ucranianos abandonando el país y ocho millones de desplazados.

Muchos niños vienen desplazados a España, donde numerosas familias ofrecen, desinteresadamente, su casa y lo poco o mucho que tienen para sacarlos del infierno de la guerra.

Y en el Colegio Bérriz, tenemos la suerte de acoger a algunos de ellos.

La Comunidad Bérriz actúa y se vuelca con ellos. Se pide colaboración a las familias que actúan donando ropa de uniforme con la que se monta una pequeña "tienda solidaria a coste cero" para que estos alumnos pidan sus uniformes y otras haciendo aportaciones económicas que ayudan a sufragar los gastos que se generan. Se prestan dispositivos para que puedan seguir la clase aquellos que no saben Castellano ni Inglés. Y lo mas importante, los alumnos de nuestro colegio, que acogen a estos compañeros con los brazos abiertos, les facilitan toda clase de ayuda y mucho, mucho cariño.

Desde el punto de vista Académico se crea un Aula de Enlace que lleva la profesora Carla García Campos, y que a continuación nos cuenta su experiencia:

"Dada la creciente llegada de familias refugiadas a España, en sus inicios el Aula de Enlace llegó a contar con hasta 14 alumnos ucranianos, con edades comprendidas entre 7 y 18 años. A lo largo de las semanas, algunos de estos alumnos se trasladaron con sus familias a diferentes países de Europa o incluso a zonas de Ucrania en las que el riesgo bélico era menor.

Los primeros días fueron muy intensos para ellos, ya que no solo habían abandonado su país, sino también sus familias, sus colegios, sus amigos… en definitiva, sus vidas. Y aquí estaban, rodeados de personas que no hablaban su idioma y sin saber si algún día podrían volver a sus casas, la mayoría de ellas reducidas a escombros.

A pesar de que llegaron con mucho miedo, tristeza e incertidumbre, pusieron un gran empeño en aprender el idioma para poder relacionarse con sus compañeros o formar una nueva vida en España. Este camino no fue fácil. Sin embargo, la acogida a estos alumnos por parte de sus grupos de referencia fue tan grande que las barreras del lenguaje desaparecían. Los más pequeños arropaban a sus nuevos compañeros con abrazos, miradas y sonrisas, tratando de hacerles los días un poquito menos grises.

Dos meses después, con la llegada de las vacaciones, el Aula de Enlace llegó a su fin. Algunos de estos alumnos regresaron a Ucrania, otros cambiaron de provincia y otros todavía forman parte de nuestra comunidad educativa.

Sin duda, todos ellos dejaron una huella imborrable en nuestros corazones y llevan consigo un pedacito del Espíritu Bérriz.

Logros de los Alumnos

Bajo el proyecto "Ciudad amable, ciudad sostenible", un nutrido grupo de alumnos de ESO representaron al colegio en la Feria "Madrid es Ciencia", en un stand en el que realizaron interesantes actividades ligadas a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU

Nuestra ahora antigua alumna Belén Mora-Figueroa quedó finalista en la Olimpiada de Economía de la Comunidad de Madrid y viajó a Sevilla con el equipo madrileño para participar en la Olimpiada Nacional de Economía

Laura H., de 6º Primaria (ahora 1ºESO), consiguió un diploma a la mejor oradora de Discurso de Interés General en el Concurso de Oratoria Trivium de Las Rozas

Tres de nuestras alumnas de 3ºESO (Inés Claessens R., Ana Fernández M. y Ana Qiong Suárez Leyton) viajaron a Barcelona como finalistas programa "Be Critical Challenge 2021" organizado por EduCaixa, con un interesante proyecto sobre el desperdicio de alimentos finalistas del programa "Be Critical Challenge 2021"

Bronce en su categoría
para nuestros representantes
de 1ºESO y Premio
a la Mejor Oradora para Gimena B.
en el "Torneo Escolar de Debate
Trivium: UNED50 Aniversario",
que este año se centró
en los hábitos de vida sostenibles

Nuestro equipo de Robótica
de 1ºESO se alzó con el
1er Premio en la categoría
de "Desafío Virtual",
en la IV Edición
del Torneo Municipal
de Robótica Educativa
"Desafío Las Rozas",
con su proyecto sobre
"La Vuelta al Mundo - V Centenario"

Participamos en el Encuentro
de la red de Ecoescuelas
de Las Rozas y nos concedieron
un diploma por nuestra implicación
en el cuidado del medio ambiente
y, en especial, en el proyecto
"Biodiversidad natural
en entornos urbanos (ESO)

Darío F.G., de 2º ESO, consiguió el 3er Premio del II Nivel en la "XXV Edición del Concurso de Primavera de Matemáticas" de la Universidad Complutense de Madrid, en el que participaron 46223 alumnos en su 1ª fase, de 474 colegios de la Comunidad, y poco después obtuvo la MEDALLA DE BRONCE en la "Olimpiada Iberoamericana de Matemática Juvenil de Mayo de 20222", en la que participaron alumnos de 1º a 4º de ESO de 16 países de América, España y Portugal.

Juan S.V., de 2º ESO, fue seleccionado el pasado mes de junio para el proyecto ESTALMAT, "Estímulo del Talento Matemático", de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales de España

Los Valores: la brújula para una vida plena y feliz

Los valores son factores críticos determinantes de nuestra conducta. Representan nuestras máximas preferencias y fuerzas motrices más arraigadas. Priorizar nuestros valores nos pueden ayudar a asignar nuestros recursos limitados (tiempo y energía) aquí y ahora, ayudándonos a vivir una vida más plena y feliz.

Este artículo es un breve resumen del libro *"Más Coaching por Valores"* de Simón L. Dolan, presidente de la Global Future of Work Foundation, catedrático de la Universidad Ramón Llull (Barcelona) en Dirección de Recursos Humanos y Psicología del Trabajo, además de gran investigador en la influencia de los valores en los individuos, pareja, familia y organizaciones.

> Tus valores son las cualidades que te definen: son la esencia de lo que tú eres. ¡Sin ellos no serías tú!

¿Que son los Valores?

Los valores son aquellas creencias perdurables de que una forma concreta de conducta o estado final de existencia es preferible al modo opuesto. Los valores también se podrían definir como los ideales que dan significado a nuestras vidas y se reflejan en las prioridades que escogemos y en nuestro comportamiento. Los valores son un pilar fundamental para la transformación individual y social.

Los valores no son buenos ni malos ya que depende de cómo los traslade el individuo a su comportamiento. Así por ejemplo, una persona que valore el poder puede demostrarlo dominando a los demás y persiguiendo constantemente las ganancias financieras mientras que otra persona lo utilice juiciosamente para promover un entorno de trabajo justo y equitativo, donde las personas puedan desarrollar todo su potencial.

Los valores individuales se forman en la infancia, niñez y adolescencia a partir del modelo de nuestros padres, profesores, amigos, etc. Los valores los vamos cambiando con nuestra experiencia de vida e influencia de distintas personas de nuestro entorno. Es importante pararse a identificar cuáles son los valores con los que te identificas en un momento determinado de la vida y comprobar que tus objetivos y acciones están alineados con ellos.

El modelo de Simon L. Dolan divide los valores en 3 ejes o dimensiones:

La dimensión emocional-evolutiva: es la noción de lo que constituye la felicidad individual. Los valores de esta dimensión tienen que ver con la libertad y la satisfacción personal.

La dimensión ético social: aquí se incluyen los valores referidos a la relación con los demás. Estos son los valores que se demuestran en nuestra conducta con las otras personas, sea cual sea su vínculo con nosotros.

La dimensión económico-pragmática: es aquella que mide la importancia de algo. Aquí los valores miden la adecuación, interés, mérito, precio, creatividad, etc. Estos valores son necesarios para medir resultados y lo que aportamos a nivel individual o como empresa.

Creencias, Valores, Actitudes y Comportamientos

Es importante aclarar el significado de estos términos para entender cómo construimos nuestros valores y las consecuencias de los mismos.

Cada persona tiene unas creencias sobre la naturaleza humana y el mundo que nos rodea. Las creencias son pensamientos que hemos enraizado tras años de experiencia y aprendizaje para explicar y dar sentido a nuestra realidad. Las creencias preceden a los valores por lo que un cambio en los valores exige antes un cambio en las creencias.

Los valores, como hemos explicado, son creencias perdurables de lo que es importante y prioritario para nosotros. Son lo que valoramos en la vida.

Una actitud es la forma en que una persona expresa o aplica sus creencias y valores, y se expresa a través de sus palabras y comportamiento. También podríamos decir que una actitud es una sensación u opinión de aprobación o desaprobación respecto a algo.

Un comportamiento es la acción o reacción que se produce en respuesta a un acontecimiento externo o estímulo interno (como el pensamiento). El comportamiento suele reflejar unas creencias establecidas, valores y actitudes, aunque también puede estar influenciado por factores económicos, influencias sociales o normas. El comportamiento de lugar a un resultado. Así pues, la secuencia desde las creencias a los resultados es la siguiente:

Creencias ➡ Valores ➡ Actitudes ➡ Conducta ➡ Resultados

Vivir en coherencia con los valores

Nuestros valores nos ayudan a decidir nuestros compromisos. Si dedicas tu tiempo y tu energía a algo que vulnera alguno de tus grandes valores, acabarás resentido o frustrado. Empezarás a sentir un malestar en lo más profundo de tu ser que te indicará que algo no funciona bien. Por el contrario, cuando respetas tus valores, sueles fluir, disfrutar y vivir las experiencias intensamente, aunque impliquen retos importantes.

Tus valores son las cualidades que te definen: son la esencia de lo que tú eres. ¡Sin ellos no serías tú!

En el corazón de esta filosofía se encuentra la noción de que si tu jerarquía de valores define lo que haces y cómo vives la vida, te encontrarás más satisfecho y feliz. Es casi imposible sintonizar todos los valores de forma simultánea con tus objetivos, por lo que la propuesta es identificar tus valores centrales, colocarlos en orden y escoger una estrategia para sintonizar los que se sitúen a la cabeza con tus objetivos y acciones.

Consecuencias de vivir desalineado con tus valores

Vivir en coherencia con los valores ha recibido mucha atención últimamente por parte de científicos y líderes empresariales. En un mundo ideal, cualquier persona podría ser capaz de crear entornos en los que sus creencias, valores, actitudes y comportamiento estuviesen perfectamente alineados pero la realidad no es tan sencilla.

> Cuando respetas tus valores, sueles fluir, disfrutar y vivir las experiencias intensamente

El estrés suele definirse como el proceso por el que las personas perciben e interpretan su entorno en términos de su capacidad para enfrentarse a él. Así, el estrés está presente siempre que el entorno se percibe como una amenaza ya sea por exigencias excesivas o por no disponer de suficientes recursos. Nuestros cuerpos y mentes están preparados para responder a la mayoría de situaciones amenazantes como si viniera un león, es decir con una secreción de hormonas como la adrenalina y noradrenalina que nos permitirían salir corriendo de la situación con una potencia inimaginable. Ahora bien, si nos exponemos a demasiados factores de estrés durante largos periodos de tiempo nuestra capacidad para enfrentarnos a ellos disminuye, sufriendo, además, graves consecuencias para nuestra salud.

La relación de los valores y el estrés tiene un doble sentido:

* Por un lado se ha comprobado que los individuos que sufren estrés constante por sobre- estimulación o exigencia excesiva inhiben algunos valores como la simpatía, la alegría, la creatividad o el compromiso, sufriendo agotamiento y llevando una vida insana e insatisfactoria.

* De manera opuesta, los individuos que se ven obligados a vivir en contra de sus valores principales, desarrollan altos niveles de estrés, con graves consecuencias para su salud mental y física.

Cuando nos encontremos estresados sería importante que nos preguntáramos ¿qué estamos haciendo que nos está alejando de nuestros valores fundamentales?, ¿estamos yendo en contra de alguno de estos valores en concreto?, ¿cómo podríamos volver a respetarlos y honrarlos? Alinear nuestros valores con nuestras acciones puede reducir de manera considerable nuestro nivel de estrés.

El método 6P para alinear tus valores personales

Vamos a partir de un valor clave que sustenta el modelo: la confianza. La confianza representa los tres ejes mencionados, siendo necesaria para tener una vida satisfactoria y unas relaciones sólidas: confianza en nosotros mismos, en las personas que nos importan, en lo que nos depare la vida, etc. Lo primero que deberías preguntarte es ¿qué es para ti la confianza? ¿cómo la vives en las distintas áreas de tu vida? ¿Cuál es la satisfacción actual con este valor fundamental?

A partir de aquí la propuesta de esta metodología es elegir nuestros 5 valores fundamentales que serán los valores que deberemos tener presentes para tener una vida plena. Para ello seguiremos los siguientes pasos:

• Paso 1: Identifica tus valores

1. Elige los 5 valores de la tabla 1 con los que más te identifiques. Estos valores se corresponden a la dimensión emocional-evolutiva. Tabla 1

Salud-bienestar, Alegría-Felicidad, Paciencia, Mente abierta, Calma–tranquilidad, Auto-estima, Optimismo, Libertad, Autocontrol, Privacidad, Divertirse, Cariño, Creatividad, Iniciativa, Innovación, Empatía, Compasión.

2. A continuación, revisa cuidadosamente los valores de la tabla 2 que pertenecen a la dimensión ético-social. Elige aquellos con los que te identifiques y añádelos a tu selección, sacando aquellos de la dimensión anterior que ahora, al incluir estos nuevos, sean menos importantes para ti. En total solo

Cooperación, Respeto, Generosidad, Igualdad, Equidad, Relaciones familiares, Perdón, Amistad, Honor, Integridad, Justicia, Armonía, Lealtad, Apoyo, Mantener las tradiciones, Transparencia, Respeto al medio ambiente.

puedes seleccionar 5. Tabla 2

3. Ahora revisa la tabla 3, que incluye los valores de la dimensión económico-pragmática. Escoge aquel o aquellos que más te representen, siempre que sean más importantes que los que has elegido anteriormente, para no superar el número 5.

Seguridad, Contribución, Determinación, Liderazgo, Influencia, Pragmatismo, Tener dinero,Organización-Orden, Perseverancia, Éxito profesional, Puntualidad, Comunicación, Planificación, Simplificación, Trabajo, Flexibilidad, Austeridad.

Tabla 3

Si hay algún valor que te represente mejor que los que aquí se proponen, puedes incluirlo siempre que saques alguno de los elegidos para que al final tus valores fundamentales no sean más de 5.

A continuación, sigue el siguiente esquema con cada valor que elijas:

1. Mi valor escogido es: _____

2. Define qué significado tiene para ti el valor

3. Responde: ¿Por qué es fundamental para ti?

• Paso 2: Prioriza tus valores

Una vez detectados los 5 valores fundamentales, se trata de que los priorices por orden de importancia de acuerdo con este momento de tu vida. Hazlo del 1 al 5, siendo el 1 el más importante. Puedes hacerlo en la siguiente tabla:

Orden	Valor
1	
2	
3	
4	
5	

• Paso 3: Clarifica el grado de satisfacción actual con cada valor

Una vez que hayas priorizado tus valores fundamentales, analiza en qué medida se están cumpliendo actualmente en tu vida. Te puedes responder a una pregunta: en una escala del 1 al 10, ¿Cuál es el grado de satisfacción con cada uno de estos valores en este momento de tu vida? El 1 representa el grado mínimo de satisfacción y el 10 el máximo

Orden	Valor.	Satisfacción hoy
1		
2		
3		
4		
5		

• Paso 4: Detectar qué valor o valores están desalineados

Selecciona aquellos valores con los que estés menos satisfecho. Céntrate en aquellos que tengan una puntuación menor a 7. Es importante que te preguntes si realmente crees que es así o no. Evidentemente, mayor será la desalineación cuanto menor sea la puntuación.

• Paso 5: Establece un plan de acción

Escoge entre uno y dos valores con las puntuaciones más bajas y construye una lista de opciones u acciones que puedas realizar para vivir una vida más auténtica. Define la acción de la manera más específica posible.

Las acciones las tienes que detallar, a modo de plan, con la estructura siguiente:

¿Qué vas a hacer concretamente?, ¿Cómo lo vas a hacer?, ¿Cuándo lo vas a hacer?, ¿Cuándo vas a empezar?, ¿Con quién lo vas a hacer?, ¿Hay alguien más implicado?, ¿Qué te puede ayudar a realizarlo?, ¿Necesitas ayuda?,

Por ejemplo, en el supuesto que quieras alinear el valor de "la salud" mediante ejercicio físico, no vale la acción "voy a llevar una vida más saludable" ya que no es específica. Si valdría una descripción concreta como: "iré 1 hora al gimnasio de al lado de la oficina los lunes, martes y jueves cuando salga de trabajar por la tarde". "Empezaré el lunes que viene". Me motivará sentirme más fuerte y contento.

• Paso 6: Establece un seguimiento para el plan

Imagínate que defines acciones y que por cualquier cosa no puedes ponerlas en marcha porque surgen imprevistos. Si los tienes en cuenta desde el principio, te asegurarás una mayor probabilidad de ejecutar tu plan. Para ello formúlate la pregunta: ¿Hay algo que me pueda impedir realizar la acción X? En caso de que surjan estos imprevistos, ¿Cuándo

puedo hacer lo que me había propuesto inicialmente? ¿qué otro día u hora? ¿Qué otras posibilidades u acciones puedo poner en marcha para cumplir con este valor? A continuación, especifica cómo revisarás que has completado la acción.

Esta sería la primera aproximación para tomar conciencia de tus valores personales y chequear si los estás respetando. La metodología se puede aplicar a la consecución de objetivos específicos y también para alinear los valores con tu pareja, familia, equipo de trabajo o empresa.

Este trabajo se puede realizar individualmente o bien con ayuda de un Coach experto en la metodología que te guiará investigando aspectos de ti que quizás no estés teniendo en cuenta.

Espero que este resumen haya sido inspirador y te lleve a escucharte, entenderte y a vivir en coherencia con lo que tú eres y crees que vale la pena. Para terminar, os dejo una reflexión de Ayn Rand, filósofa y escritora rusa que resume todo lo explicado:

"La felicidad es ese estado de consciencia que procede del logro de tus propios valores".

Ana Alcocer Pérez-España
Coach personal y ejecutivo.
Formadora de programa
Conversa & Construye
AA Promoción 1978

Una aventura diferente

Hola, soy Ana López Cid, antigua alumna de este colegio Bérriz y tuve cáncer de mama.

Digo tuve, porque me quitaron el resto del tejido cancerígeno el pasado mes de mayo. Después de la radioterapia de este verano, ahora estoy participando en un ensayo clínico para evitar una recidiva del tumor que me hallaron, el triple negativo.

Todo empezó el año pasado 2021, cuando pasados tres meses de mi última revisión ginecológica descubrí un bulto en la mama izquierda. Después de mucho insistir a mi ginecólogo, logré que me prescribiera las pruebas pertinentes: mamografía y ecografía mamaria. Cuando vieron el resultado me dijeron: ¡Corre!

En fin, en quince días tuve los resultados. Ahí fue cuando se lo dije a mis tres hijos, mis padres, suegros y resto de familiares y amigos. Mi marido me acompañó desde el principio y no ha dejado de apoyarme desde entonces.

Esos primeros quince días fueron los peores, sobre todo porque no sabes qué tipo de tratamiento vas a recibir, hasta que no conoces el tipo de tumor que tienes.

Me llevan en el hospital 12 de Octubre, el equipo humano y profesional del hospital es de diez. Tenemos la suerte de contar en nuestros hospitales públicos con personas increíbles, no solo desde el punto de vista profesional, sino también humano, el cariño que transmiten cada vez que voy es enorme: consiguen que vuelva a casa contenta.

La quimioterapia (doce ciclos) la llevé bien. He seguido trabajando a diario (excepto los días de tratamiento) y por las tardes iba a caminar con una amiga, o al gimnasio a hacer zumba y pilates, que es lo que más me gusta.

Nunca me deprimí, siempre supe que me iba a curar, así se lo dije a mis hijos: esta enfermedad se cura, solo necesitaré un poco de ayuda.

Como toda enfermedad, los tratamientos tienen sus efectos secundarios, pero con ganas de vivir, llevando una dieta equilibrada, haciendo ejercicio y sobre todo teniendo tantos amigos y familia que no me han dejado sola en ningún momento, todo se puede.

Esta no es más que una etapa en mi vida y hay que continuar, pero siempre con ánimo, porque ya queda menos.

Ana López Cid

Un colegio con valores

Después de 30 años en el Colegio, este verano alcancé la jubilación, creo que merecida, pues he tenido la fortuna de poder acompañar a muchos niños, jóvenes y familias en ciertos momentos más o menos difíciles de sus vidas y –así lo espero– haber podido ayudarles en alguna medida.

"¡Cuántos secretos conoces, Ignacio, y nunca los contarás!", me decía una profesora de Primaria que ya no está en el cole. Tenía mucha razón en ambas afirmaciones… pero tal vez un día me decida a contar algo contable.

Educarnos en el amor a la verdad exige de todos nosotros el buscarla siempre

He sido un observador y participante privilegiado de nuestra comunidad educativa como orientador, jefe de estudios y profesor de Filosofía y he tenido ocasión de pensar mucho sobre los valores que más necesitamos en el momento actual de nuestra educación, pues todos somos siempre educadores y educandos.

El primero de ellos es el **amor a la verdad,** pues nuestra "sociedad de la información y el conocimiento" resulta ser también una sociedad de la desinformación y la ignorancia, donde a diario se producen informaciones falsas (fake news), interesadas y manipuladas, en las que aportamos nuestra complicidad al aceptarlas sin más, evitando comprobarlas o analizarlas con sentido crítico, cuando coinciden con nuestras propias opiniones, gustos y preferencias.

Educarnos en el amor a la verdad exige de todos nosotros el buscarla siempre; aceptar la necesidad del esfuerzo para conocerla según nuestras posibilidades; dejarnos enseñar y ayudar por quienes saben más; practicar la sinceridad y la honestidad; compartir información comprobada, basada en razones, pruebas y argumentos, y dialogar, sobre todo, con quienes piensan diferente, escuchando con apertura para descubrir y aprender cada día más.

Un valor urgente es la fortaleza, como la fuerza necesaria para renunciar a imponernos mediante la violencia

Educar de verdad es educar en la verdad, la única que nos hará libres, según san Pablo.

Un segundo valor urgente es la **fortaleza**, que los antiguos ya definían como la fuerza necesaria para renunciar a imponernos mediante la violencia. La pura fuerza –agresión, amenaza, insulto, abuso– no es un valor ni una virtud, sino un peligro al alcance de cualquier indeseable. La fortaleza, en cambio, requiere inteligencia, convicción, paciencia, ternura y esperanza para conseguir lo que pretendemos mediante tiempo, autodominio, diálogo y ejemplo, practicando nosotros en primer lugar lo que queremos transmitir o conseguir.

Los adultos que quieren educar necesitan, desde luego, fortaleza; pero también los niños y jóvenes, para aguantar a los mayores y a sus propios compañeros sin desesperarse ni perder los nervios. Convivir en el colegio, en la pareja, con los amigos, los compañeros, la familia o la sociedad exige adquirir fortaleza para rechazar la violencia, que nada buenconstruye, y aprender a resolver los conflictos de verdad, encontrando la solución entre todos.

Por último, en un mundo que agota y destruye los recursos vitales al ritmo que lo hacemos, aún nos cuesta escuchar que necesitamos aprender a **vivir con menos**, que no se trata sólo de "cuidar el entorno", sino renunciar a lo superfluo del consumo obsesivo, el desperdicio de alimentos y recursos. Es preciso aprender el "decrecimiento": reparar y reutilizar, reciclar y prolongar la vida útil de los recursos, descubrir la ridiculez estúpida, obscena y suicida de las conductas ostentosas que presumen de tener más de lo más nuevo para desecharlo cuanto antes.

Aún nos cuesta escuchar que necesitamos aprender a vivir con menos, que no se trata sólo de "cuidar el entorno"

Las personas bien educadas no buscan sobre todo tener más, sino ser más y mejor persona cada día, y saben que la sencillez en la forma de vida revela salud, verdadera elegancia y buen gusto.

Tal vez sea el momento de releer El Principito de Antoine de Saint-Exupéry para valorar el aviso urgente que transmiten los personajes solitarios y vacíos del Rey, el Vanidoso y el Hombre de negocios. Así como aprender el mensaje que encierra la amistad del aviador con el joven Príncipe.

Así os quiero. Así veo el futuro, querido Colegio, querido Bérriz.

¡Hasta siempre!

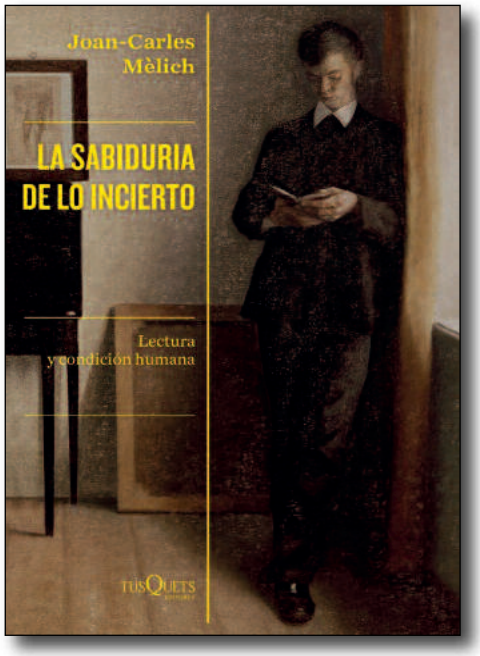
Ignacio González-Garzón
1 octubre de 2022

El Rincón de Lectura

Selección Isabel Romera

Os recomendamos:

• Joan Carles Melich
"La sabiduría de lo incierto"
(Tusquets)



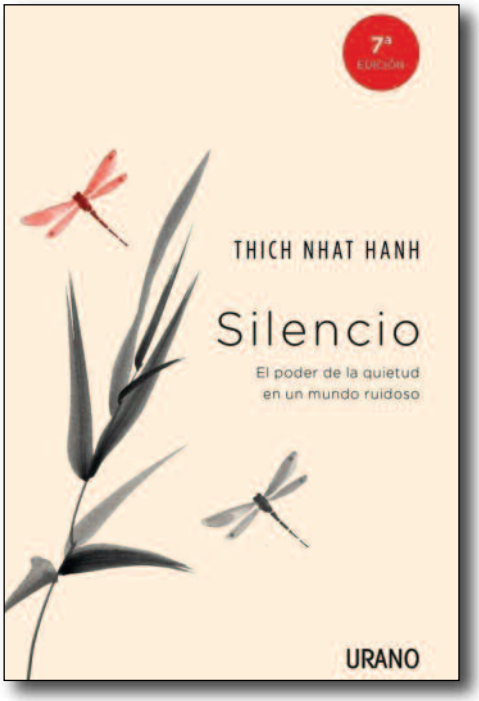
Una extraordinaria reflexión sobre la influencia de la lectura en nuestra existencia: "Leer es necesario para habitar el mundo y establecer relaciones con los demás. Leer es arriesgarnos a vivir una vida vulnerable, incierta."

Según el autor los grandes maestros de la literatura universal nos desvelan la precariedad, la ambigüedad y la fragilidad de nuestras vidas. Este ensayo insiste en la capacidad transformadora de los grandes textos literarios.

• Thich Nhat Hanh
"Silencio" (El poder de la quietud en un mundo ruidoso) **(Urano)**

El autor, nominado al premio Nobel de la Paz, ha dedicado su vida a la transformación personal, para el beneficio de los individuos y la sociedad. Vivir en un estado de plenitud y alegría, apreciar la belleza de la vida, sentirse en paz con uno mismo y con los demás es posible.

T. Nhat Han, maestro zen y uno de los líderes espirituales más respetados del mundo, nos enseña a cultivar la gracia interior mediante nuestro recurso más poderoso: el Silencio.

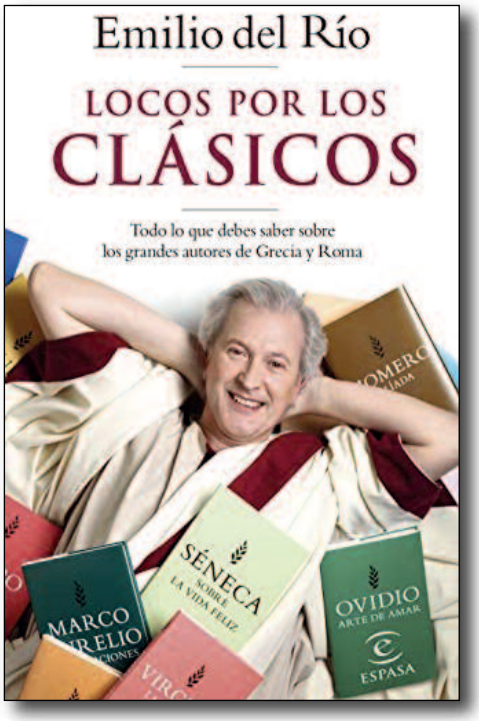


• Marco Aurelio
"Meditaciones"
(Alianza)

El emperador Marco Aurelio fue además de gobernante uno de los más grades pensadores del mundo romano. Redactadas al final de su vida, sus singulares Meditaciones, manual de principios de la psicología y la moral estoicas, toman como objeto la inevitabilidad de las cosas, la búsqueda de la virtud y la indiferencia del sabio ante los bienes y los males, constituyendo hoy en día una materia de lectura y reflexión tan útil y rica como cuando fueron escritas.

•Emilio del Río
"Locos por los Clásicos"
(Espasa)

Hay un momento mágico de la historia de la humanidad en el que crean las bases de nuestra democracia, de nuestra civilización, de nuestra cultura; ese momento es el de las culturas griega y romana, hace miles de años. La poesía, la filosofía, el teatro, la oratoria, la novela, la historia, la fábula, la sátira, el cuento… todas estas formas de comunicación la inventan y las escriben por vez primera unos autores geniales, divertidos, inspiradores y estimulantes: los autores grecolatinos. Este libro no es un manual de literatura ni un diccionario. Es una invitación a descubrirlos y disfrutarlos. Muchos de los capítulos tienen títulos que son referencias a películas, canciones o libros de nuestra época. Es una forma de reivindicar que son nuestros contemporáneos y que nos ayudan a entender el presente.



• Alex Rovira / Fdo Trías de Bes
***“ La buena suerte” (Claves de la properidad).* (Empresa Activa)**

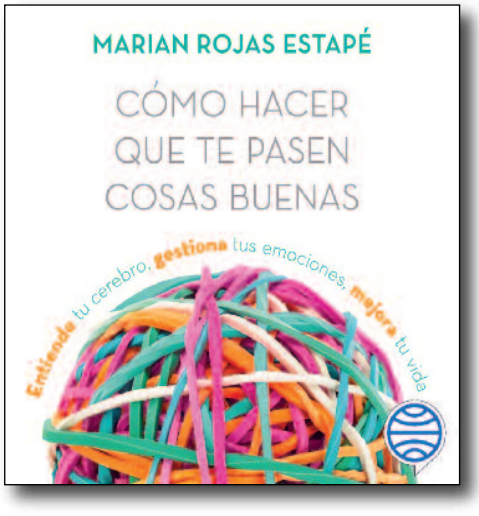
Hace mucho tiempo, en un reino lejano, Merlín convocó a todos los caballeros y les dijo: ”He sabido que en el Bosque Encantado, en un plazo de siete noches nacerá el Trébol Mágico. Es un trébol de cuatro hojas, único, que proporcionará a quien lo posea una suerte ilimitada” Pero los caballeros saben que encontrar un minúsculo trébol en un bosque es casi imposible. ¿Quién aceptará el reto?

Así comienza la leyenda de “la buena suerte”, un libro extraordinariamente inspirador y positivo: una fábula mediante la cual se desvelan las claves de la Buena Suerte y la prosperidad. Su mensaje sobre la capacidad de las personas para labrar su propio destino es más vigente que nunca, y su sencilla pero poderosa filosofía resuena en lectores de todas las edades y culturas.

Al final de la fábula los autores nos ofrecen diez claves para conseguir la “Buena Suerte”, ésta es la última:” Crear buena suerte es preparar las circunstancias a la oportunidad. Pero la oportunidad no es cuestión de suerte o azar: ¡siempre está ahí! Crear buena Suerte consiste en… ¡crear circunstancias! “

• Marian Rojas
***“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”*. (Planeta)**

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo…



• Javier Melloni S.J
***«De aquí a Aquí»* (Kairós)**

En doce concisos capítulos se presentan doce umbrales que van de aquí a Aquí, es decir, de una existencia agitada, ausente y distraída a vivir presentes en el momento en el que estamos, y en cada lugar en que nos hallamos. Se trata de pasar de la cerrazón a la apertura, del ruido al silencio, de la dispersión a la atención, de la resistencia a la rendición… Estas páginas recogen la experiencia del propio autor. De otro modo no podrían haber sido escritas.

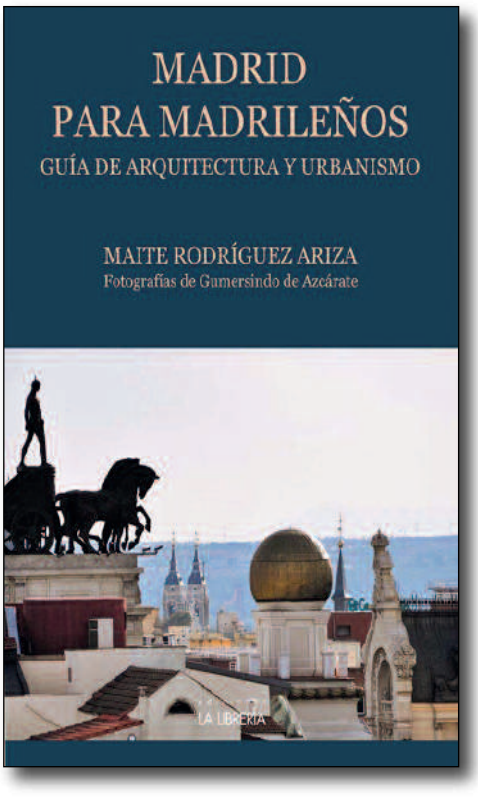
Pero Javier Melloni también recurre con profusión al legado de las diversas tradiciones religiosas y espirituales, ofreciéndonos un texto saturado de sugerencias para perforar la superficie de nuestras vidas y dar con el fondo que sostiene lo Real.

• Maite Rodríguez Ariza
“Madrid para madrileños”
(Guía Arquitectura y urbanismo)
Fotografías de Gumersindo de Azcárate
(La Librería)

La propuesta de los autores es hacer que los que residimos en Madrid podamos conocer la ciudad día a día, disfrutando al máximo de cada monumento. Contemplando el crecimiento de la capital desde su origen como plaza fuerte, su evolución desde “poblacho manchego” hasta “capital de las Españas”, su transformación en la ciudad cosmopolita y multicultural en la que se ha visto convertida en la actualidad. Hace que nos fijemos sobre todo en la historia que ha determinado la evolución de su urbanismo, en la aportación que los distintos monarcas han ido significando dentro de la evolución natural del país, en el trabajo de los arquitectos, verdaderos modeladores del espacio urbano. Esta orientación hace que nos detengamos de manera particular en los variados edificios que hemos conservado de cada época, algunos básicos en lo más visible de la ciudad, y otros más escondidos, ubicados en lugares más recónditos o no tan evidentes

Madrid es todo eso. Lo que nos identifica ante el mundo y lo que nos define como ciudad especial, abierta a todos. Nuestro patrimonio forma parte de nuestra historia común. Y a todos los que vivimos en la capital nos toca el privilegio de descubrirlo.

Maite, geógrafa y licenciada en Historia del Arte, ha sido fundamental en la Asociación de A.A. Presidenta desde su fundación hasta 2018. Su marido es el autor de las fotografías que magníficamente ilustran este texto.



Actualiza tus datos para seguir en contacto con nosotros

Envíanos este formulario completo y firmado a: aaacolegioberriz@colegioberriz.com

ASOCIACIÓN DE ANTIGUOS ALUMNOS
COLEGIO BÉRRIZ

INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

- Para cumplir con el Reglamento General de Protección de Datos (Reglamento (UE) 2016/679), desde la AAA Colegio Bérriz te informamos de que trataremos tus datos de carácter personal con la única finalidad de mantenerte informado mediante email y correo postal de nuestras actividades y noticias relacionadas con nuestra Asociación y el Colegio Bérriz.
- Tendremos como base legal tu consentimiento expreso. Tus datos no serán cedidos a terceros. Por favor, lee más abajo la información que te proporcionamos sobre el tratamiento que haremos de tus datos personales y, si estás de acuerdo, completa este breve formulario y firma tu consentimiento.

☐ **Nombre** _____

☐ **Apellidos** _____

☐ **Email** _____**Año Promoción**_____

☐ **Dirección postal** _____

➢ **He leído la política de privacidad y consiento el tratamiento de mis datos personales***

☐ **Si** **FIRMADO:**

*** POLÍTICA DE PRIVACIDAD:**

1. Responsable del tratamiento de sus datos: Asociación de Antiguos Alumnos del Colegio Bérriz
Domicilio social: Colegio Bérriz. Urbanización Molino de la Hoz. Camino Real, 3. 28232 LAS ROZAS (MADRID)

2. ¿Con qué fines se tratarán mis datos personales? En cumplimiento de lo establecido por el Reglamento (UE) 2016/679, de Protección de Datos Personales, sus datos serán tratados para la siguiente finalidad: mantenerte informado mediante email y correo postal de nuestras actividades y noticias relacionadas con el Colegio Bérriz.
NO realizaremos tratamiento alguno automatizado de tus datos, incluida la elaboración de perfiles.

3. ¿Cuál es la legitimación en la cual se basa la licitud del tratamiento? Tu consentimiento inequívoco.

4. ¿Cómo ejercer sus derechos? ¿Cuáles son sus derechos cuando nos facilita sus datos? Puedes ejercitar, si lo deseas, los derechos de acceso, rectificación y supresión de datos, así como solicitar que se limite el tratamiento de tus datos personales, oponerte al mismo, o solicitar en su caso la portabilidad de tus datos.
Cómo: Escríbenos a: - Colegio Bérriz. Urbanización Molino de la Hoz. Camino Real, 3 . 28232 LAS ROZAS (MADRID)
- aaacolegioberriz@colegioberriz.com

5. ¿Por cuánto tiempo conservaremos sus datos personales? Los datos personales proporcionados seconservarán por el siguiente periodo: Periodo indeterminado, hasta que en su caso nos comuniques que te demos de baja en nuestra base de datos para recibir nuestras comunicaciones.

6. ¿A qué destinatarios se comunicarán sus datos? A nadie.

7. Derecho a retirar el consentimiento prestado para el tratamiento en cualquier momento: tienes derecho a retirar el consentimiento en cualquier momento, sin que ello afecte a la licitud del tratamiento basado en el consentimiento previo a su retirada, cuando el tratamiento esté basado en el consentimiento o consentimiento explícito para datos especiales.

8. Derecho a presentar una reclamación ante la Autoridad de Control: tienes derecho a presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos http://www.agpd.es si no estás conforme con el tratamiento que hagamos de tus datos personales.

9. Categoría de datos objeto de tratamiento. Datos de carácter identificativo; email y dirección postal; año de finalización de estudios en el Colegio.

10. Fuente de la que procedan los datos: Interesado y Colegio Bérriz.

Convocatorias AAA

Asamblea General on-line

Querido compañero:
Por la presente te convocamos a la **ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA de la ASOCIACIÓN DE ANTIGUOS ALUMNOS de la Fundación Colegio Bérriz**, que se celebra anualmente, como es preceptivo, on-line (a través del enlace que publicaremos en la web del colegio) el día **22 de Noviembre de 2022, martes, a las 19:30 horas** en primera y única convocatoria, con el siguiente ORDEN DEL DÍA:
1.- Lectura y aprobación, en su caso, del Acta de la Asamblea anterior.
2.- Presentación y aprobación, si procede, de la cuenta de RESULTADOS correspondiente al año 2022 y de los PRESUPUESTOS para el año 2023.
3.- Preparación del Encuentro de Promociones del año 2023.
4.- Nuevas ideas y proyectos.
5.- Ruegos y preguntas.
Contando como siempre con tu presencia y colaboración, te envía un saludo, en nombre de toda la Junta Directiva,

La Presidenta
Silvia Valdés Alcocer

Encuentro de Promociones 2023

Anualmente en primavera, la AAA convoca un ENCUENTRO DE PROMOCIONES, en la que se trata de reunir a los antiguos alumnos de promociones que han salido del colegio hace 5, 10, 15, 20, 25, 30… ¡hasta 49! años. Asimismo se convoca a los "nuevos" antiguos alumnos, que salieron el año anterior, como primera convocatoria de la Asociación en la que se estrenan.

Dicho encuentro se celebrará el **sábado 22 de abril de 2023** en el colegio Bérriz (Molino de la Hoz)

Este año se convocan de forma especial a las promociones de los años **2022, 2018, 2013, 2008, 2003, 1998, 1993, 1988, 1983, 1978 y 1973.**

No obstante, es una reunión abierta a todos aquellos que quieran encontrarse con antiguos compañeros o profesores, ya que algunos acuden amablemente cada año a esta cita, o volver a ver los lugares donde han pasado tantas horas durante su edad escolar.

¡Feliz Navidad!

Queremos desearos que además de pasar unos días estupendos, sigáis viviendo un suceso maravilloso y extraordinario, como fue la llegada del Niño de Dios al mundo, para redimirnos a cada uno de nosotros por puro Amor

FUNDACIÓN COLEGIO BÉRRIZ

DESDE 1 AÑO
HASTA LA
UNIVERSIDAD

FUNDACIÓN COLEGIO BÉRRIZ

BILINGÜE · CONCERTADO · LAS ROZAS

DESDE 1.971 FORMANDO A GRANDES PERSONAS

- INGLÉS DESDE 1 AÑO. 2º LENGUA EXTRANJERA DESDE 1º ESO
- TUTORÍAS PERSONALIZADAS
- COLEGIO EDUCA EN ECO
- EQUIPO DINÁMICO Y CONSOLIDADO
- METODOLOGÍA ACTIVA Y PARTICIPATIVA
- APRENDIZAJE COOPERATIVO
- FORMACIÓN CRISTIANA
- EDUCACIÓN EMOCIONAL

SOLICITA UNA VISITA PERSONALIZADA EN EL 91 630 37 33

Colegio Bilingüe

www.colegioberriz.es