

EN EL CAMINO



VOL. 02

Personas colaboradoras:

Lass Adams Guardia (1º GB)
Aritz Ernesto Almario Jaramillo (1º GB)
Yassir Bentaouy Zekri (1º GB)
Juan Diego Canamari Mercado (1º GB)
Erik Cardaba Alarcón (1º GB)
Marco Corral Granado (1º GB)
Andrés Eguizábal Galiana (1º GB)
Jingou Guo (1º GB)
Antonio Hernández Echevarría (1º GB)
Yanely Jiménez Jiménez (1º GB)
Sofía Manrique Castellanos (1º GB)
Laura Martínez Angulo (1º GB)
Brayan Peña Ojopi (1º GB)
Wendy San Martín Pérez (1º GB)
Rodrigo Silva Silva (1ºGB)
Luca Terenzio (1º GB)
Paula Terroba Medrano (1º GB)
Nicol Valeria Urrea Martínez (1º GB)

Sara Corrales Ramírez (2º GB)
Zornica Kaloyanova Marinova (2º GB)
Érica Martín Fernández (2º GB)
Adrián Rodríguez Olarte (2º GB)
Morgana Sánchez Martínez (2º GB)
Alejandro Zambrano Sánchez (2º GB)

Agradecimiento al profesorado:

Irene Díez Martínez
Santiago Falla Cisneros
Jesús García Sierra
Mónica Garrido Ruiz
Sara Gómez Murillo
María Gordo Pascual
Rubén Hernández Pino
Elvira Jiménez Martínez
Ana María Larrea Arzubialde
Raquel Monja Alesanco

EN EL CAMINO

ÍNDICE



02

ALUMNADO 1ºGB

04

NUESTRO MENÚ

11

CARTA DE
DESPEDIDA

12

ESCRITURA
CREATIVA

18

ATENCIÓN AL
CLIENTE

19

ACTIVIDADES

21

CURIOSIDADES

22

FELICES FIESTAS

24

NUESTRAS
ELABORACIONES

27

ACTIVIDADES DEL
CENTRO

32

ALUMNADO 2ºGB

36

EVENTOS

EN EL CAMINO

01

1º GB

Este mes ha sido muy variado en los fogones de la Escuela. Los alumnos de 1º de Grado Básico hemos trabajado en distintas actividades:

- Hemos dado apoyo a la cafetería del centro preparando varios días tortilla de patata de distintos formatos para ofrecer como pincho, y también hemos preparado para ofrecer a nuestros compañeros y profesorado: croquetas de jamón, huevos rellenos, pizzas y pan preñado (colaborando en el Mercadillo de la escuela).
- Hemos trabajado diferentes recetas para poder hacer en Navidad:
 - Bisquet de marisco.
 - Croquetas de marisco.
 - Lasaña de ternera y verduritas.
- Y hemos colaborado con los alumnos de pastelería para emplatar y/o realizar el postre para el servicio de algún día de la semana:
 - Natillas finas con cigarrillos.
 - Arroz con leche.
 - Cheesecake con mermelada de frutos rojos.
 - Tarta de zanahoria.
 - Milhojas.



ALUMNADO 1ºGB



MENÚ DE DICIEMBRE:

- ★ **CROQUETAS DE JAMÓN**
- ★ **HUEVOS RELLENOS**
- ★ **BISQUE DE MARISCO**
- ★ **ARROZ CON LECHE**



CROQUETAS DE JAMÓN

Grupo: Yanelly, Andrés, Juan Diego, Nicol y Erik

Ingredientes:

720 grs de harina

720 grs de mantequilla

6 litros de leche

600 grs de jamón

1 hueso de jamón

1 cebolla

1 diente de ajo

3 clavos (especias)

Pimentón dulce

Elaboración:

En una marmita ponemos a hervir la leche con el hueso de jamón y la cebolla con los clavos clavados.

Cortamos el jamón en brunoise, y después pasamos a hacer la bechamel. Derretimos la mantequilla y cuando esté derretida añadimos la harina, tostándola hasta que no huela a harina.

Agregamos el jamón a la roux y lo dejamos hacerse 10 minutos removiendo.

Una vez hayan pasado los 10 minutos añadimos la leche colada poco a poco removiéndola constantemente para que no queden grumos. Y ahí se va haciendo la bechamel, removemos hasta que espese y dejamos enfriar.

Después pasamos a formar las croquetas y cuando estén hechas las llevamos a freír.



HUEVOS RELLENOS

Grupo: Yanelly, Andrés, Juan Diego Nicol y Erik

Ingredientes:

16 huevos
2 cebollas
250 grs de bacón
250 grs de queso
15 champiñones en su salsa
1 litro de leche
120 grs de harina
120 grs de mantequilla

Elaboración:

Ponemos a cocer los huevos en agua hirviendo 20 minutos.

Picamos las cebollas, el bacón, el queso y los champiñones en cuadrados.

Ponemos a freír el bacón y cuando esté frito llevamos la cebolla a pochar con la grasa del bacón.

Una vez hayan pasado los 20 minutos sacamos los huevos y los ponemos en agua muy fría para después pelarlos más fácilmente.

Una vez pelados los cortamos por la mitad, sacamos las yemas y las machacamos junto al bacón, el queso, los champiñones y la cebolla.

Después hacemos una bechamel ligera. Derretimos la mantequilla y cuando esté derretida añadimos la harina, tostándola hasta que no huela a harina.

Por otro lado, ponemos a hervir la leche y cuando haya hervido la vamos añadiendo poco a poco hasta hacer la bechamel. Echamos sal, pimienta negra y nuez moscada al gusto.

En una Gastronorm metemos la masa dentro de los huevos y por encima ponemos bechamel y queso rallado.

Una vez hecho esto lo llevamos a gratinar al horno 20 minutos a 200 °C.

Emplatamos y ¡DIRECTOS A LA CAFETERÍA!



BISQUE DE MARISCO

Grupo: Paula, Juan Diego y Brayan

Ingredientes:

500 grs de camarones (pelados y desvenados, guardar las cáscaras)
300 grs de mejillones (limpios)
200 grs de carne de cangrejo (puedes usar cangrejo en conserva si no tienes fresco)
1 cebolla grande, picada finamente
1 zanahoria, pelada y picada en trozos pequeños
1 tallo de apio, picado finamente
2 dientes de ajo, picados
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
100 ml de brandy o coñac (opcional, pero le da mucho sabor)
500 ml de caldo de pescado o marisco
250 ml de nata (crema de leche)
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
1/2 taza de vino blanco seco
1 cucharada de pasta de tomate o puré de tomate
Sal y pimienta al gusto
Unas hebras de azafrán (opcional, para un toque de color y sabor)
1 cucharadita de pimentón dulce (opcional)

Elaboración:

1. Preparar los mariscos:

- Camarones: Pela y desvena los camarones, reservando las cáscaras para el caldo.
- Mejillones: Si usas mejillones frescos, límpialos bien, eliminando las barbas y lavándolos para quitar cualquier suciedad.
- Cangrejo: Si usas carne de cangrejo fresca, desmenúzala. Si usas de conserva, escúrrela bien.

2. Hacer el caldo de mariscos:

En una cacerola grande, añade las cáscaras de los camarones, el tallo de apio, la zanahoria, la cebolla, el ajo, las hierbas (laurel y tomillo) y 1 litro de agua. Lleva a fuego medio y cocina durante unos 20 minutos, hasta que los sabores se hayan concentrado. Cuela el caldo y resérvalo.

NUESTRO MENÚ

3. Sofrito de verduras:

En una olla grande, calienta el aceite de oliva y la mantequilla a fuego medio. Añade la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocina durante unos 5-7 minutos hasta que las verduras estén tiernas y fragantes.

4. Añadir el tomate:

Agrega la pasta de tomate (o puré de tomate) y cocina durante 2-3 minutos, removiendo de vez en cuando para que se dore ligeramente y suelte su sabor.

5. Flamear con el brandy:

Si usas brandy o coñac, añade el alcohol y sube el fuego. Deja que el alcohol se evapore, lo que debería tomar unos 2-3 minutos.

6. Cocinar con el caldo:

Vierte el caldo de mariscos reservado en la olla con las verduras y el tomate. Lleva todo a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante unos 15 minutos para que se mezclen los sabores.

7. Añadir los mariscos:

Incorpora los camarones y mejillones (si usas) al caldo y cocina por unos 5 minutos, hasta que los camarones se pongan rosados y cocidos. Si usas carne de cangrejo, añádela en este paso para que se caliente.

8. Triturar la sopa:

Retira la olla del fuego. Con una batidora de mano (o en una licuadora), tritura la sopa hasta obtener una textura cremosa y suave. Si prefieres una textura más gruesa, tritura solo parcialmente, dejando algunos trozos de marisco.

9. Finalizar la textura cremosa:

Vuelve a poner la sopa triturada en la olla y agrega la nata (crema de leche). Remueve bien y cocina a fuego bajo durante unos 5 minutos más, sin dejar que hierva, para que la crema se integre bien.

10. Sazonar y servir:

Ajusta la sal y la pimienta al gusto. Si quieres un toque extra de sabor, añade unas hebras de azafrán o un poco de pimentón dulce. Sirve caliente, decorando con trozos de marisco adicionales si lo deseas.



ARROZ CON LECHE

Grupo: Sofía y Aritz

Ingredientes:

100 grs de arroz

1 litro de leche

100 grs de mantequilla

1 rama de canela

Canela en polvo

70 grs de azúcar

2 trozos de corteza de naranja y limón

50 grs de maicena

Elaboración:

Ponemos a calentar el litro de leche, el arroz, con una rama de canela, la mantequilla y los trozos de corteza.

Lo dejamos cocinar durante 40-50 mientras que lo removemos hasta que empiece a tener una textura cremosa y le añadimos el azúcar y lo sacamos del fuego y lo dejamos enfriar.

Lo emplatamos y le espolvoreamos un poco de canela en polvo por encima.



¡HASTA PRONTO FÉLIX!



¡Hola Félix!

Hoy nos toca despedirnos tras estos meses entre libros y fogones, pero antes queremos agradecerte todo lo que nos has enseñado.

Sabemos que no lo hemos puesto demasiado fácil, pero tu paciencia, esfuerzo y dedicación nos han demostrado que eres un gran profesor y además, un gran chef. Muchas gracias por no rendirte con nosotros, por tus explicaciones, por tu amabilidad y por hacernos crecer personal y profesionalmente.

Esperamos que te vaya muy bien y que pronto volvamos a vernos por los pasillos de la escuela.

Te quieren, tus alumnos de 1º de Grado Básico.



ESTRELLA, REGALO, SUEÑO, FUEGO



"Del cielo cayó una estrella, mi padre la
recogió,
y de este sueño de amor surgió fuego y
pasión
y su bello regalo nació."

Nicol Valeria Urrea (1° GB)

"En mis sueños hay estrellas,
caen algunas de ellas,
parecen bolas de fuego que caen al
suelo,
las cojo y son un regalo con una etiqueta
que dice:
"un regalo para ti por tu bondad".

Jingou Guo (1° GB)

"Ella siempre ha sido mi bella estrella,
pero cuando está con otro me causa dolor,
como si mi corazón ardiese en fuego.
Ella es mi regalo, y cuando me duermo
la sueño."

Wendy San Martín (1° GB)

"Una estrella del cielo cayó,
fuego provocó, y un regalo me dio.
ó am.: Fue todo un sueño."

Rodrigo Silva (1° GB)

“Un día de Navidad una estrella fugaz pasó delante de mis ojos y pedí un deseo; que todo el mundo tuviese un regalo. Esa misma noche, con mucho sueño, vi algo rojo color fuego. Parecía una nariz circular, jera un reno perdido del trineo de Papá Noel!. Lo llevé a mi casa, le di de comer y nadie aparecía, pero a mí me alegró el día.”

Antonio Hernández (1° GB)

“Érase una vez un niño que siempre tenía mucho sueño. Se pasaba las noches mirando las estrellas y por eso no dormía. Un día vio una estrella que no era normal, era una estrella fugaz, una estrella tan bonita que rebosaba fuego. Fue entonces cuando pidió un deseo, un regalo de Navidad muy especial, un perro. Al día siguiente era 24 de diciembre, fue con sus amigos a jugar al parque y les habló a todos sobre la estrella fugaz y el deseo que había pedido. Sus amigos en vez de alegrarse y creérselo se burlaron de él, por lo que el niño desconsoladamente fue a su casa, y después de mucho tiempo se fue a dormir sin ver las estrellas. Al día siguiente bajo el árbol encontró su deseo cumplido, un Alaska malamute.”

Sofía Manrique (1° GB)

“El otro día vi una estrella fugaz, brillaba tanto como las noches de Marbella. A veces juego con el fuego, ya ni siento que quema del dolor que tengo. También tengo un sueño, darle todo a mamá, muchos regalos, lujos y en la cuenta un par de millones.”

Juan Diego Canamari (1° GB)

“Mi novio es como un sueño,
Dios me lo regaló,
hoy vemos las estrellas,
junto al fuego de este amor.”

Yanely Jiménez (1° GB)

“Como un regalo de Navidad, de verla todos los días no tenía necesidad. Aunque fuera un poco me llenaba de felicidad. Ella era como una estrella fugaz, como cielo oscuro ella resaltaba, yo realmente la necesitaba, como el fuego apaga el agua. Ayer en mi sueño sobrepasaste el diseño de lo que era un amor de verdad. Si te marcharas ya no tendría felicidad, en mi cabeza te quedas como una enfermedad.”

Brayan Peña (1° GB)

“Una estrella en el cielo fue disparada y se destruyó en mil pedazos. Lamentablemente cayó un trozo a la tierra, prendió fuego a un campo de trigo, y destrozado fue el sueño de un niño. Su sueño era que la estrella nunca dejara de brillar, por lo que su madre le sorprendió con un gran regalo: su estrella nunca fue destruida.”

Yassir Bentaouyt (1° GB)

“Érase una vez una estrella que iba caminando por rocas muy calientes, cuando se encontró con una casa llena de fuego. Intentó apagarlo pero no funcionó. Como no consiguió apagar el fuego entró para salvar a las personas que había dentro. Tras conseguir salvar a todas, una niña se le acercó y le dijo “gracias por salvarme”, ofreciéndole un regalo. Al despertar todo había sido un sueño.”

Erik Cardaba (1° GB)

EL REGALO DE LAS ESTRELLAS DE FUEGO

Había una vez, en un pequeño pueblo rodeado de montañas, una niña llamada Valeria que siempre soñaba con ver una estrella fugaz. Cada noche, se acostaba con la esperanza de que el cielo se iluminara con ese destello mágico que prometía cumplir deseos. Sin embargo, las estrellas eran tímidas, y rara vez mostraban su brillo.

Una noche de invierno, cuando la nieve cubría el suelo y el aire estaba frío, Valeria se sentó junto al fuego, arropada por una manta, pensando en sus sueños. El fuego crepitaba suavemente, iluminando la habitación con su cálido resplandor. Ella deseaba un regalo especial: ver una estrella fugaz y pedir un deseo.

De repente, una luz brillante apareció por la ventana. Al principio pensó que era una ilusión, pero cuando miró más de cerca, vio una estrella fugaz cruzando el cielo nocturno. ¡Era real! El corazón de Valeria latía con fuerza, y en ese momento, hizo su deseo con toda su alma: "Quiero que todos en el pueblo encuentren la paz y la felicidad".

La estrella, como si escuchara su deseo, brilló con más intensidad y luego desapareció en la oscuridad del cielo. Valeria, emocionada, sintió que algo mágico había sucedido. Esa noche, en sus sueños, vio cómo las personas de su pueblo se reunían alrededor del fuego, compartiendo historias y risas, y por primera vez en mucho tiempo, todos se sentían unidos y felices.

Al despertar, Valeria encontró a su lado un pequeño regalo envuelto en papel dorado. Lo abrió con curiosidad y encontró una estrella de cristal, que parecía brillar con la luz de mil sueños. Sabía que era un regalo de la estrella que había visto esa noche, un símbolo de la paz y la esperanza que ella había pedido.

Desde entonces, cada vez que miraba las estrellas, Valeria sonreía, sabiendo que los sueños, a veces, se cumplen de maneras misteriosas y hermosas.

Andrés Eguizábal (1° GB)

“Érase una vez, una estrella que brillaba un montón por la noche, tanto que parecía una bolita de fuego con forma estrellada. Esa estrella por dentro llevaba un regalo, y ese regalo era un sueño que quería cumplir: encontrar a su mitad.

Se pasaba las noches buscando una estrella igual pero no la encontraba. Hasta que de repente un día, en mitad de la noche, encontró una estrellita dorada, se hicieron amigos, poco a poco novios y tras varios años se casaron, teniendo dos hijos.”

Wendy San Martín (1° GB)

“Cuando era pequeño, por Navidad pedí una estrella fugaz, pero mi madre me decía que era imposible que ese regalo se cumpliera. Una noche tuve un sueño: una estrella llena de fuego cayó al descampado de al lado de mi casa. Me desperté con un gran disgusto, pero al salir al jardín miré al cielo y una gran estrella fugaz lo atravesó. Me hizo mucha ilusión.”

Marco Corral (1° GB)

“Érase una vez una niña llamada Sofía que le tenía que hacer un regalo a su madre por su cumpleaños. Solo tenía 24 horas para comprarlo, así que fue a una tienda a comprar una vela en forma de estrella y después volvió a casa para dormir ya que tenía sueño. Al día siguiente felicitó a su madre, puso la vela en una tarta prendiéndola con fuego y juntas pasaron un día bonito.”

Paula Terroba (1° GB)

LA IMPORTANCIA DE LA DOBLE TITULACIÓN: SER CAMARERO/A Y COCINERO/A

“Si te formas en los dos oficios, tu relación con el cliente será mucho más cercana, ya que podrás explicarle los detalles y la elaboración de cada plato, y a su vez ofrecerle la atención que merece. Además, conocerás mejor la carta de alérgenos.

En este caso, es una ventaja poder trabajar en cualquiera de los dos lugares, la cocina y el comedor, y por ello deberás aprender a trabajar en equipo, a relacionarte con el cliente, a controlar el estrés, a practicar la agilidad a la hora de trabajar y a hablar en diferentes idiomas.”

Yassir Bentaouyt, Marco Corral y Antonio Hernández (1° GB)

“Tener la doble titulación siempre va a resultar beneficioso ya que si fuese necesario, el camarero o camarera podría ayudar en la elaboración de los platos si faltase algún compañero. Además, al conocer ambas labores, le va a costar menos comunicarse con el personal de la cocina, evitando así malentendidos y aportando rapidez al servicio.

Por otro lado, también sabrá lo que lleva cada plato sin necesidad de preguntar en la cocina, y en base a la reacción de los clientes, podrá aportar mejoras en algún plato o menú o incluso colaborar en la creación de otros nuevos.

Por último, si surgen complicaciones en la cocina podrá ayudar al cliente a entender que es exactamente lo que está pasando.”

Juan Diego Canamari, Sofía Manrique y Paula Terroba (1° GB)

“Lo importante y lo beneficioso de estar cualificado en cocina y en servicio a la hora de atender a la clientela, es que conozco los ingredientes y la elaboración de cada uno de los platos.

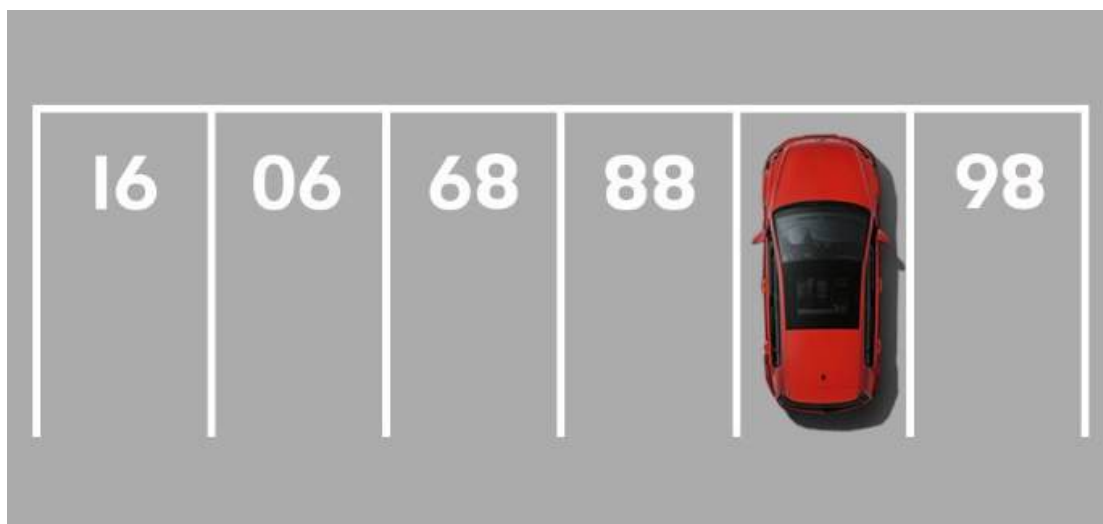
Siendo un camarero cualificado podré vender y atender mucho mejor a todos los clientes.”

Andrés Eguizábal (1° GB)

LA CLASE DE 1ºGB



1. Los números del siguiente aparcamiento siguen una serie, la cual es fácil de adivinar. ¿Sabrías decir el número de la plaza en la que está aparcado el coche rojo?



2. Brayan es propietario de un restaurante en Logroño. Yanelly, Wendy y Jingou Guo (compañeros suyos en el curso 24-25 de 1ºFPB-Cocina) van a comer juntos al restaurante de Brayan donde el menú cuesta 10€/persona.

Una vez que han comido, piden la cuenta que son 30€ (3 menús x 10€/menú), pero como Brayan es amigo de los 3 comensales, le dice a su camarero que les rebaje el precio a 25€ (les hace un descuento de 5€).

De manera que de los 5€ de descuento, Yanelly, Wendy y Jingou Guo cogen uno cada uno, de manera que sobren otros 2. Si en un principio pusieron 10€ y han cogido 1€ del descuento, en realidad cada uno puso 9€.

Si cada uno puso 9€, entre Yanelly, Wendy y Jingou Guo pusieron 27 ($9 \times 3 = 27$ €) y si le sumamos los 2€ que sobran del descuento son 29€.

¿Dónde está el € que falta?

CHARLA CONDUCTAS SEXISTAS



El pasado jueves 5 de diciembre, los alumnos y alumnas de 1º de Grado Básico recibieron una charla por parte de **Cruz Roja** sobre las diferentes conductas sexistas que existen hoy en día.

¡Muchas gracias por aportarnos cosas tan interesantes y hacernos reflexionar!

EL PROBLEMA DEL CONSUMO DE AGUA Y LA HUELLA HÍDRICA



El agua dulce consumible por los seres vivos escasea y está mal distribuida, tanto en localización como estacionalmente. Por ello, la gestión debe ser adecuada para garantizar su futuro.

Aproximadamente, una persona en España gasta unos 133 litros de agua al día. Si hiciéramos un consumo responsable, esta cantidad debería reducirse a 50 litros de agua al día, lo que supone que reduzcamos el uso un 65% de agua al día.

Analizando es esquema proporcionado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) del año 2020, vemos que las CCAA que más agua consumen de media son Cantabria (165 litros/habitante/día), Comunidad Valenciana (157 litros/habitante/día) y la Región de Murcia (150 litros/habitante/día).

Por su parte, las CCAA con menor consumo de agua son el País Vasco (97 litros/habitante/día), Islas Baleares (117 litros/habitante/día) y Navarra (120 litros/habitante/día).

A NIGHT BEFORE CHRISTMAS... WITH A SPANISH TWIST!

'Twas the night before Christmas and all through the **casa**,
Not a creature was stirring - ¡**Caramba! ¿Qué pasa?**
Los niños were tucked away in their **camas**,
Some in long underwear, some in **pijamas**.



While hanging the stockings with **mucho cuidado**
In hopes that old Santa would feel **obligado**
To bring all children, both **buenos** and **malos**,
A nice batch of **dulces** and other **regalos**.

Outside in the yard there arose such a **grito**
That I jumped to my feet like a frightened **cabrito**.
I ran to the window and looked out **afuera**,
And who in the world do you think that it **era**?

Saint Nick in a sleigh and a big red **sombrero**
Came dashing along like a crazy **bombero**.
And pulling his sleigh instead of **venados**
Were eight little **burros** approaching **volados**.



Then standing upright with his hands on his **pecho**
He flew to the top of our very own **techo**.
With his round little belly like a bowl of **jalea**,
He struggled to squeeze down our old **chimenea**.

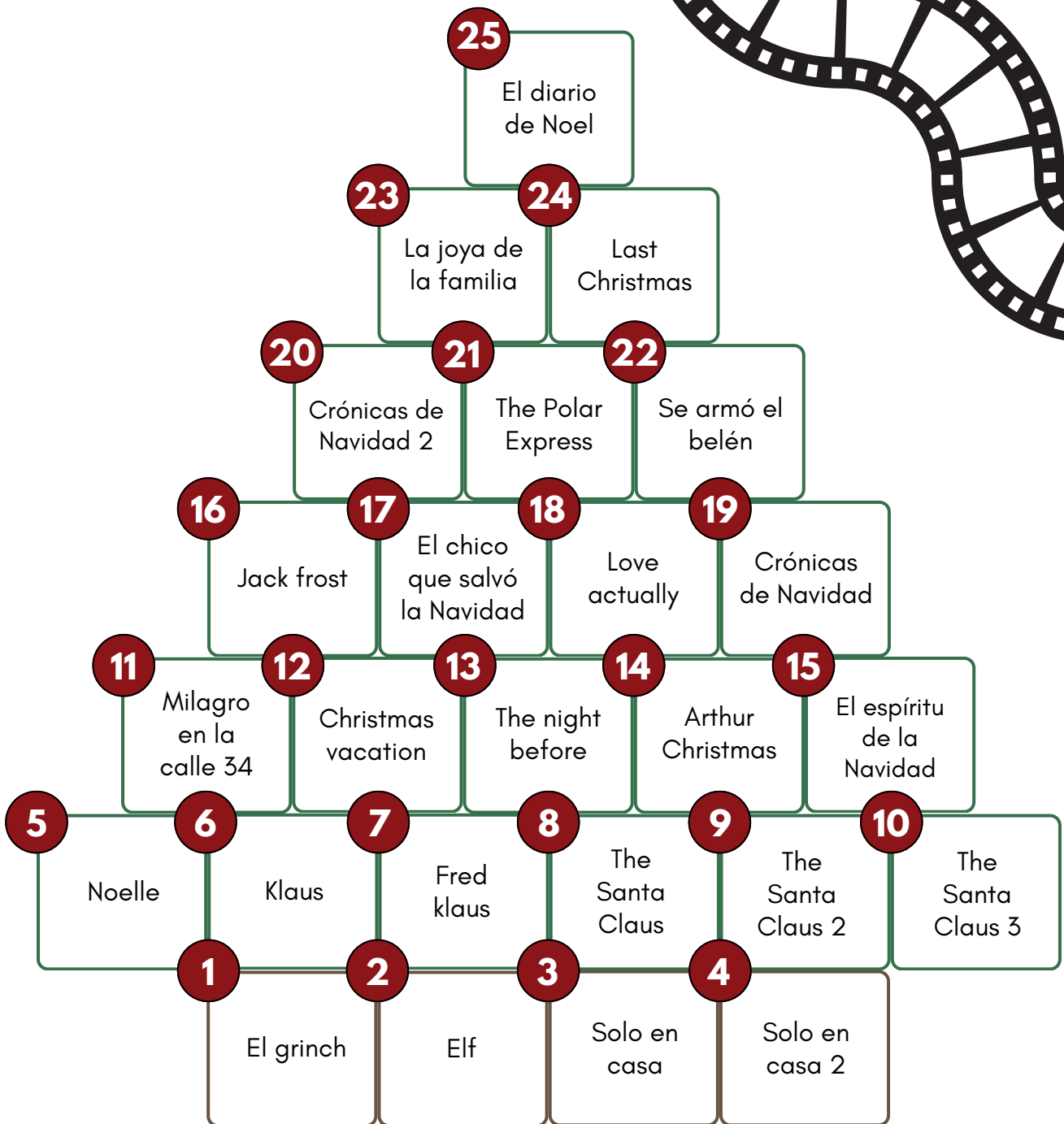
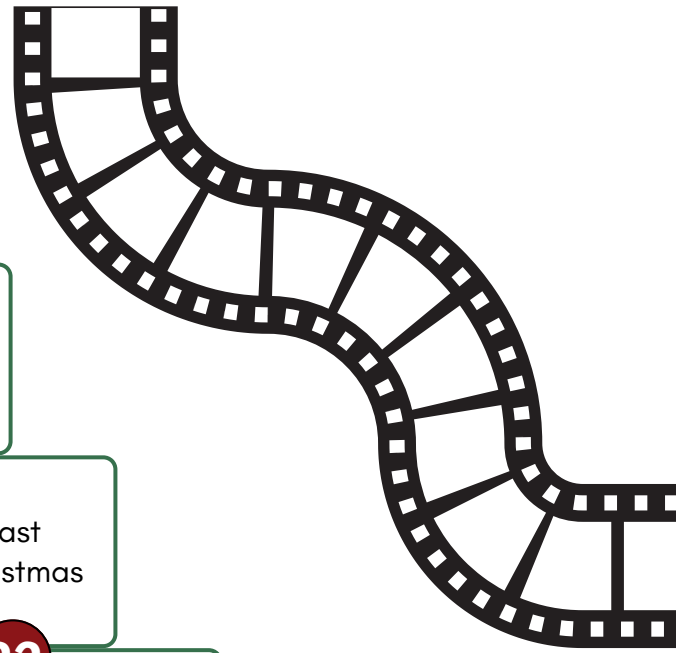
Then huffing and puffing at last in our **sala**,
With soot smeared all over his red suit **de gala**,
He filled all the stockings with lovely **regalos** -
For none of the **niños** had been very **malos**.



Then chucking aloud, seeming very **contento**,
He turned like a flash and was gone like the **viento**.
And I heard his exclaim, and this is la **verdad**,
"Merry Christmas to all and **Feliz Navidad!**"

CALENDARIO DE ADVIENTO

25 PELÍCULAS NAVIDEÑAS



ANDRÉS EGUIZABAL (1° GB)

EL LADO MÁS DULCE DE LA ESCUELA



El alumnado de 2º de Dirección de Cocina realiza unos creativos postres del siglo XXI con originalidad y su toque personal que los hacen apetecibles y deliciosos.

Autores de los postres deconstructivos, tigretón, semifrío de frambuesa, cremosa tarta de queso, brownie de nueces, coulant de chocolate... con sus quenelles de helados y coulés de frutas, entre otros, son Neuza, Rubén, Yara, Alejandro Sáez y López, Lucía, Adrián, Agustín, Pablo, Sergio, Jorge, Xabier y Andrés.

¡OS DESEAN A TODOS UNAS FELICES FIESTAS!



NUESTRAS ELABORACIONES



MACARONS DE CHOCOLATE CON CREMA CATALANA Y COMPOTA DE MANZANA



**2º DE COCINA Y GASTRONOMÍA
DE GRADO MEDIO**



TALLER TEÓRICO- PRACTICO SOBRE INTELIGENCIA EMOCIONAL



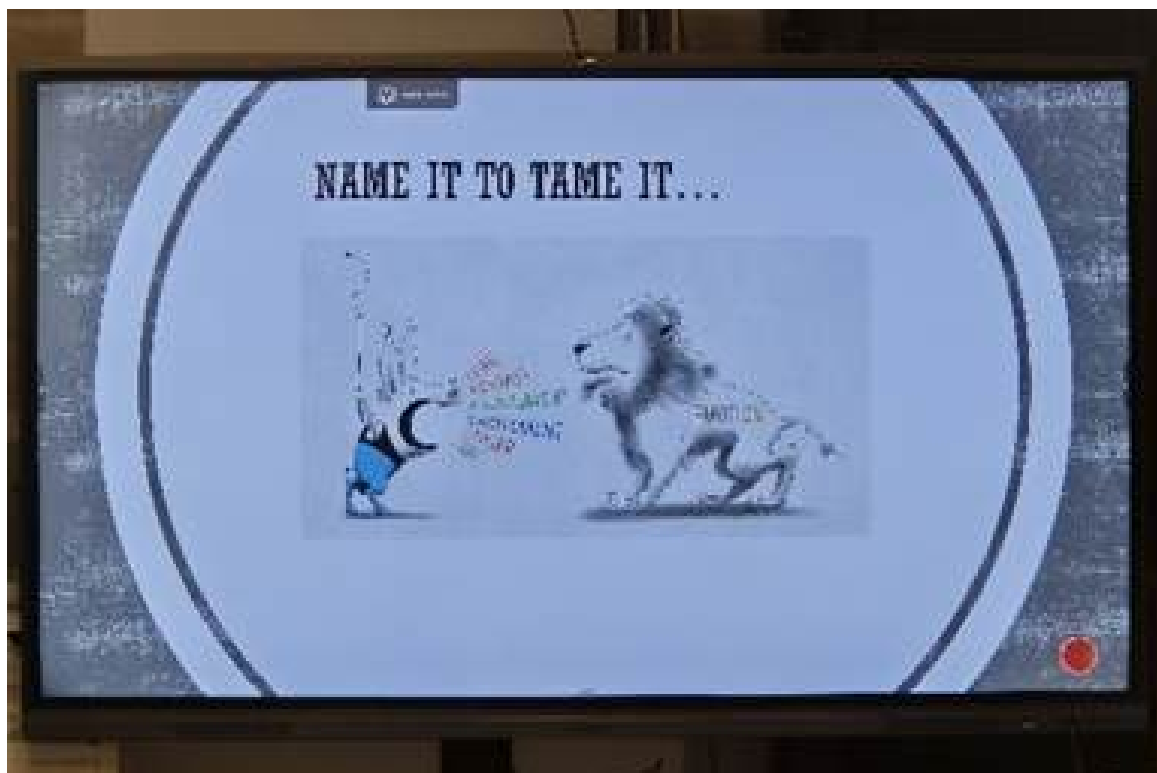
El pasado 29 de noviembre, 30 alumnos de la Escuela, junto con un nutrido grupo de docentes, participaron en un enriquecedor taller sobre inteligencia emocional, enmarcado dentro del proyecto Aula de Emprendimiento.



Iniciamos con un lema utilizado por los negociadores de rehenes: "Controla tus emociones o ellas te controlarán a ti". Este principio es esencial en cualquier ámbito humano. Para abordar este desafío, exploramos el sistema RULER, desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, cuyo lema, "Emotions matter", destaca la importancia de las emociones en nuestras vidas.

¿POR QUÉ LAS EMOCIONES SON IMPORTANTES?

Durante la sesión, profundizamos en cómo las emociones influyen en nuestras decisiones, relaciones interpersonales, atención, memoria y capacidad de aprendizaje. Estas áreas son fundamentales para el desarrollo personal y profesional, especialmente en entornos educativos y laborales.



Las herramientas de RULER que exploramos:

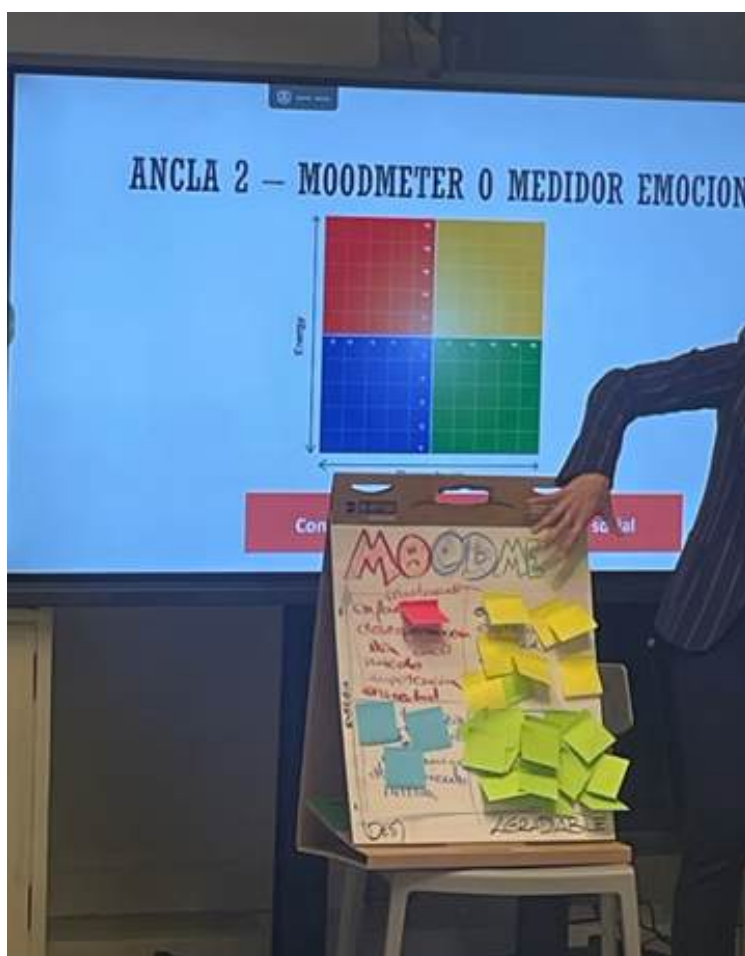
A lo largo del taller, utilizamos tres de las cuatro anclas del sistema RULER:



1. MoodMeter o Medidor Emocional

Este recurso permite identificar y gestionar emociones. Nos centramos en tres aspectos clave relacionados con el uso del Moodmeter.

- *Reconocer y nombrar emociones:* Identificamos las emociones experimentadas durante la sesión para familiarizarnos con la herramienta.
- *Explorar la zona verde (agradable / energía contenida):* Partiendo de la validez de todas las emociones, destacamos cómo el cuadrante verde es óptimo para el aprendizaje. Los alumnos trabajaron en estrategias para situarse en este estado antes de iniciar su jornada escolar.
- *Aprovechar el potencial humano:* Reflexionamos sobre cómo los cuadrantes amarillo y verde permiten alcanzar nuestro máximo potencial y en las actividades que nos conduzcan a estos estados.



2. Metamomento



Este concepto se ilustró con la célebre frase de Viktor Frankl:

"Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestra capacidad de elegir, y en nuestra elección se encuentran nuestro crecimiento y nuestra libertad."

Exploramos cómo identificar nuestra mejor versión y responder desde ese lugar ante situaciones de estrés. Reflexionamos sobre cómo nuestras decisiones, aunque no sean de vida o muerte, determinan nuestro bienestar y nos acercan (o alejan) de la felicidad. El uso del Moodmeter y, específicamente, el paso 4 nos ayudan a elegir nuestras respuestas en vez de ser sujetos pasivos de nuestros estados emocionales.



3. Blueprint

Esta herramienta fomenta la toma de perspectiva para gestionar conflictos. Ayuda a analizar una situación desde ambos puntos de vista y encontrar soluciones que integren diversas perspectivas, promoviendo la empatía y la resolución constructiva.

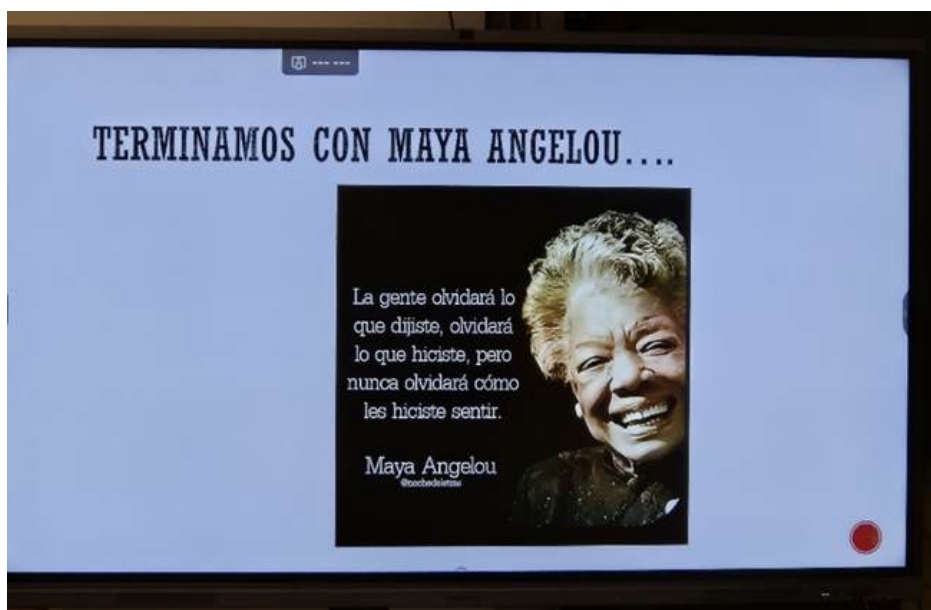
REFLEXIÓN FINAL



Concluimos el taller con una poderosa cita de la escritora Maya Angelou:

"La gente olvidará lo que hiciste, olvidará lo que dijiste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir."

Una lección aplicable a cualquier ámbito, y especialmente relevante en profesiones como la hostelería, donde las emociones y las experiencias son el corazón del trabajo.



Ideas clave:

- Emotions Matter: Las emociones tienen un impacto crucial en nuestras decisiones y acciones.
- Manage your emotions or they will manage you: Controlar nuestras emociones es fundamental para el bienestar personal y profesional.
- Name to Tame it: Dar nombre a las emociones nos ayuda a comprenderlas y gestionarlas eficazmente.

Recursos adicionales:

- APP: [MoodMeter App](#)
- Charla TED: [The Power of Emotional Intelligence](#) por Marc Brackett.
- Libro: [Permiso para Sentir](#) de Marc Brackett.

Yolanda Garzón

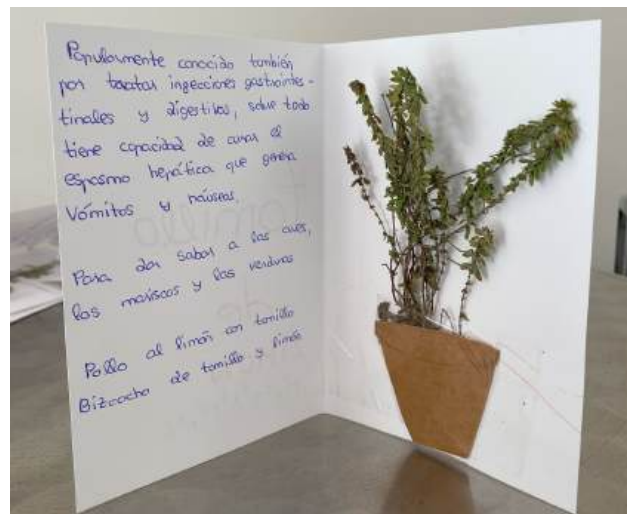
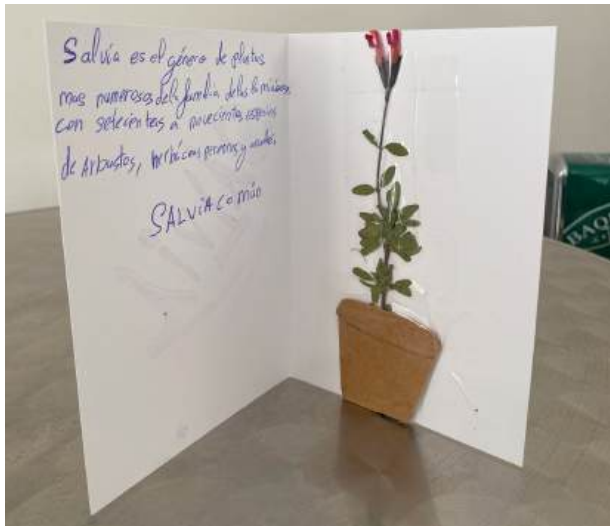
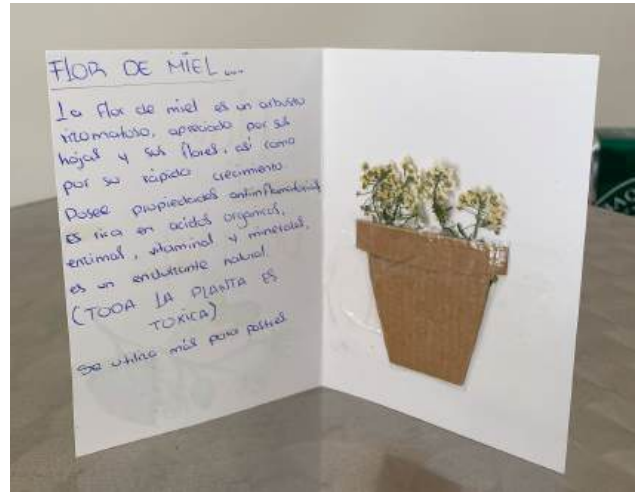
IKYGAI

MERCADO DE PRODUCTOS ECOLÓGICOS



Un año más hemos colaborado aportando un pequeño trabajo para exponer en la Eco-feria que tuvo lugar los días 6, 7 y 8 de diciembre en Santo Domingo de la Calzada. Quisimos hacer visible una pequeña representación de alguna de las plantas que tenemos en el huerto ecológico del centro.

Os mostramos en imágenes el resultado y esperamos que os guste.



MERCADILLO SOLIDARIO VENC(ELA) RIOJA

María Teresa, nuestra profe de Economía nos encargó un trabajito... Realizar un cartel para el mercadillo solidario que se iba a celebrar el día 13 de diciembre en nuestra escuela.

Desde el Aula de Emprendimiento también nos pidieron colaboración para la venta, por lo que allí estuvimos.

Primero realizamos el cartel, bueno... sobre todo Zornica, y después bajamos a realizar el inventario de todo lo que la gente iba donando.

El lunes 11, sobre las 10:15h vinieron a la cafetería 3 clientas nuevas, ¡eran las ponientes de la charla! Nada más ni nada menos que Paqui, la presidenta de la asociación de VencELA; Sara, trabajadora social y Alba, dietista del Hospital San Pedro. Les pusimos un café y subimos todos juntos al comedor para la charla informativa de la enfermedad. La verdad que nos impactó, no conocíamos la enfermedad y todo lo que conlleva, sobre todo que no tiene cura... Ahí fue cuando nos sentimos orgullosos de colaborar por la causa que apenas conocíamos.

Llegó el día 13 y bajamos a vender, bueno... vender, vender... creemos que compramos más jeje. Compañeros de cafetería sirvieron un chocolate, churros y bizcochos elaborados por el alumnado de pastelería. Durante el día nos acompañaron Paqui y otros colaboradores de la asociación "VencELA Rioja".



CAMINO SANTIAGO
C.I.F.P.F. / HOSTELERÍA Y TURISMO

vencela RIOJA

ORGANIZA:
"ESCUELA DE HOSTELERÍA Y TURISMO"
CIPF CAMINO DE SANTIAGO

MERCADILLO NAVIDEÑO SOLIDARIO

13 DE DICIEMBRE
9:30 - 14:30
PATIO ESCUELA DE HOSTELERÍA
C/ ISIDORO SALAS
SANTO DOMINGO DE LA CALZADA

EL DINERO RECAUDADO SE
DONARÁ A LA ASOCIACIÓN
"vencELA RIOJA", QUE TRABAJA
PARA LA INVESTIGACIÓN DE LA
ESCLEROSIS LATERAL
AMIOTRÓFICA

CARTEL ELABORADO POR: EL CURSO 2GB DE COCINA Y RESTAURACIÓN.

Creación de Aulas de Emprendimiento en Formación Profesional

Activación financiada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional y por la Unión Europea Next Generation EU con cargo al Mecanismo de Recuperación, Transformación y Resiliencia en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia (PRTR)

“DESDE VALENCIA PARA VALENCIA”



El pasado 11 de diciembre en bodegas Franco Españolas (Logroño) tuvo lugar una **cena benéfica para los afectados por la DANA**.

Para la realización del evento colaboraron empresas riojanas de alimentación y bebidas y establecimientos de hostelería. La elaboración de los platos fue realizada in situ por reconocidos cocineros que tenemos en La Rioja, y del vino se encargó la Asociación de Sumilleres de La Rioja con los vinos aportados de las diferentes bodegas para maridar cada plato.

Por otro lado, nos pidieron colaboración y CIPFP Camino de Santiago aportó su granito de arena para el servicio del cóctel y cena.

Una treintena de alumnos y profesores teníamos cita a las 6 de la tarde y allí estuvimos dispuestos a ayudar. En el centro tenemos la suerte, en la realización diaria de las prácticas, de trabajar en equipo con todos los grupos, dependiendo del grado, cada uno hace su función, y eso nos ayuda también fuera de la escuela como ha quedado reflejado en este evento, ¡¡¡formamos un buen equipo!!!

Del grupo 2ª Grado Básico nos representaron dos alumnas: Sara y Zornica. Muchas gracias chicas por vuestra colaboración, gracias también por el esfuerzo que ello implicó y felicidades por vuestro buen saber hacer.



Sara y Zornica, alumnas de 2ºGB, con su tutora Sara Gómez



Calle Mayor, 58
26250 - Santo Domingo de la Calzada
La Rioja



+34 941 34 29 20



cipfp.csantiago@larioja.edu.es



@cipfp_rioja



Escuela Hostelería



@EscHostRioja

**EN EL
CAMINO**