

# 1

# EL CUERPO EN MOVIMIENTO

## → EMPEZAR

### 1. ACTIVIDADES DE UN CENTRO CÍVICO

A. ¿Haces o has hecho alguna de las actividades ofrecidas en este centro cívico? ¿A quién se las recomendarías?

- Yo hice un curso de corrección postural. Me fue muy bien para la espalda. Se lo recomiendo a todas las personas que están sentadas todo el día...
- Pues yo hago pilates y me encanta. Después de las clases me quedo muy relajado.

B. ¿En tu país existen instituciones parecidas a los centros cívicos? ¿Qué actividades o cursos suelen ofrecer?

## ▶ VÍDEO

[campus.difusion.com](http://campus.difusion.com)



Centro cívico  
**Rosalía de Castro**

## Cursos de otoño: **Cuerpo y música**



### Información sobre los cursos

**Inicio:** la primera semana de octubre.

**Finalización:** la primera semana de diciembre  
Inscripciones del 8 al 30 de septiembre, lunes y viernes de 10 a 13:30 h y de 15:30 a 20:30 h.

### Precios:

1 hora a la semana, **45,36** euros

2 horas a la semana: **66,42** euros

La programación es susceptible de cambio en función de su demanda o posibles eventualidades.

EN ESTA UNIDAD VAMOS A  
**PREPARAR UNA  
CLASE DE ALGUNA  
ACTIVIDAD  
CORPORAL**

**RECURSOS  
COMUNICATIVOS**

- Describir actividades, los movimientos y la situación de personas y cosas
- Dar instrucciones
- Hablar de la postura corporal
- Expresar sentimientos y estados de ánimo

**RECURSOS  
GRAMATICALES**

- Describir acciones con adjetivos, gerundios y adverbios
- Marcadores y construcciones temporales: **mientras, mientras tanto, al + infinitivo**
- Verbos pronominales

**RECURSOS  
LÉXICOS**

- Vocabulario del ámbito del teatro, el deporte, el baile...
- Usos de los verbos **poner** y **quedar**



**Teatro**

Miércoles de 19 a 21 h  
Impartido por María Conejo.



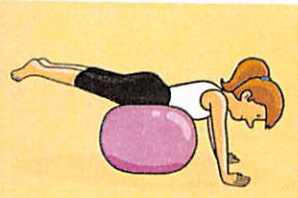
**Aikido**

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h  
Impartido por Esteban Ruiz.



**Corrección  
postural**

Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h  
Impartido por Estrella Gómez.



**Pilates**

Martes y jueves de 13:30 a 14:30 h  
Impartido por Marco Colussi.



**Danza  
contemporánea**

Viernes de 17:30 a 19:30 h  
Impartido por Mario Torres.



**Capoeira**

Jueves de 20 a 21 h  
Impartido por Félix Sastre.



**Técnica vocal**

Jueves de 18:30 a 19:30 h  
Impartido por Pilar Iparralde.



**Danza del vientre**

Martes y jueves  
de 18 a 19 h  
Impartido por Leila Fawaz.



**Taichi**

Sábados de  
11:30 a 12:30 h  
Impartido por Laura Mar...



**Flamenco**

Lunes y miércoles  
de 19:30 a 20:30 h  
Impartido por Sandra Nolasco.



**Djembe**

Lunes de 18:30 a 19:30 h  
Impartido por Georges Mabita.



**Acuagim**

Lunes y viernes de 10  
a 11 h  
Impartido por Leandro Peña.

# COMPRENDER

## 2. YOGA P. 92, EJ. 1-2; P. 94, EJ. 6

A. Aquí tienes algunas posiciones de yoga. ¿Las conoces? Relaciónalas con las instrucciones.

Y O G A

**TADASANA**

**BHUJANGASANA**

**VRKSASANA**

**ADHO MUKHA SVANASANA**

**SETU BANDHA SARVANGASANA**

**TRIKONASANA**

**ARDHA MATSYENDRASANA**

**BALASANA**

1. Te pones de pie, en la postura Tadasana. Al espirar, flexionas la rodilla derecha y colocas la planta del pie en la parte superior del muslo de la pierna izquierda. Luego inspiras y levantas los brazos por encima de la cabeza. Las palmas de las manos están juntas, tocándose.
2. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Te quedas quieto durante un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio.
3. Te sientas sobre los talones. Mueves el tronco hacia delante, estirando los brazos. El pecho está tocando las rodillas.
4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos.
5. Te pones de pie con los pies juntos, los hombros relajados y los brazos a los dos lados. Los ojos miran hacia el frente.
6. Te sientas en el suelo y cruzas el pie derecho por encima de la pierna izquierda. Luego, flexionas la rodilla izquierda. Con el brazo, mantienes la rodilla derecha apuntando hacia el techo. Te giras hacia la derecha y mantienes la posición.
7. Te colocas a cuatro patas, haciendo una forma de V invertida. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas. Los pies también están apoyados, con toda la planta tocando el suelo. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas.
8. Te levantas. Das un paso a la derecha, espirando. Luego, mientras inspiras, alzas los brazos formando una T y con la mano derecha te tocas el tobillo derecho. Giras la cabeza y miras el brazo izquierdo.

B. Subraya en el texto las palabras que no conoces o que quieras recordar, y anótalas en una tabla. Luego, comparte tu lista con tus compañeros. ¿Entre todos conseguís entender todas las palabras?

Partes del cuerpo	Verbos relacionados con el movimiento y la respiración

### 3. RAIMUNDA LA MIRA CON DESCONFIANZA P. 97, E.J. 15-16



**A.** ¿Has visto la película *Volver*, de Pedro Almodóvar? ¿De qué trata? Entre todos, contaos lo que sabéis y reconstruid su argumento. Si lo necesitáis, buscad información en internet.

**B.** Lee los siguientes fragmentos del guion de la película. Luego, en grupos, cada uno plantea alguna duda que tenga, algo que no haya entendido. Entre todos, resumid en pocas frases.

#### 114. CASA DE SOLE. COCINA. UN POCO MÁS TARDE. INT. DÍA

Las dos hermanas se mueven de un lado a otro en la cocina, preparan la comida y la mesa. Raimunda abre los *tupperware* que trajo de casa y Sole prepara la mesa.

RAIMUNDA: La Agustina vino a verme al restaurante.

SOLE: ¿Ah, sí?

RAIMUNDA: Está empeñada en que mamá se nos aparece y quiere que le pregunte por su madre.

Sole la escucha con mucha atención, pero no dice nada. Su silencio resulta un poco sospechoso.

RAIMUNDA: También me ha dicho que cuando desapareció, su madre estaba liada con papá.

A pesar de que Sole no abre la boca, o justamente por eso, Raimunda le pregunta directamente:

RAIMUNDA: ¿Sabes algo de esto, por casualidad?

SOLE: (*Duda*) No... Bueno, me lo dijo mamá, después de... (*se interrumpe,*

*antes de meter la pata*).

RAIMUNDA: (*Rápida*) ¿Después de qué?

SOLE: (*Intimidada, improvisa mal*). Después de que... ella se enterara...

Raimunda la mira con desconfianza. Sole le rehuye la mirada.

RAIMUNDA: ¡Sole, mírame! ¿Hay más cosas que yo debería saber y que no sé?!

Sole está harta de ocultaciones.

SOLE: ¡Mogollón! Pero si te lo digo te vas a irritar o no me creerás.

RAIMUNDA: Te prometo que te creeré y que no me irritaré.

Sole se sienta y hace que su hermana se siente también, frente a ella.

SOLE: Mamá ha estado apareciéndose continuamente.

(...)

RAIMUNDA: ¿Quién te ha dicho todo esto, la Agustina?

SOLE: (*Decepcionada*). ¿Ves como no me crees?

RAIMUNDA: Sole, ¡la Agustina está loca!

#### 116. CASA DE SOLE. HABITACIÓN ABUELA. INT. DÍA

Raimunda abre la puerta. Mira en la habitación, y para su frustración, solo ve a Paula sentada sobre la cama. Le interroga con la mirada. La hija le hace un gesto de afirmación (y apoyo). Con un leve movimiento de cabeza le indica debajo de la cama. Raimunda se acerca a la cama, se arrodilla en el suelo y mira debajo. Allí encuentra a su madre, acurrucada. Raimunda siente como si se derritiera. Es una impresión muy fuerte, mezcla de emociones

muy diversas. Tierna:

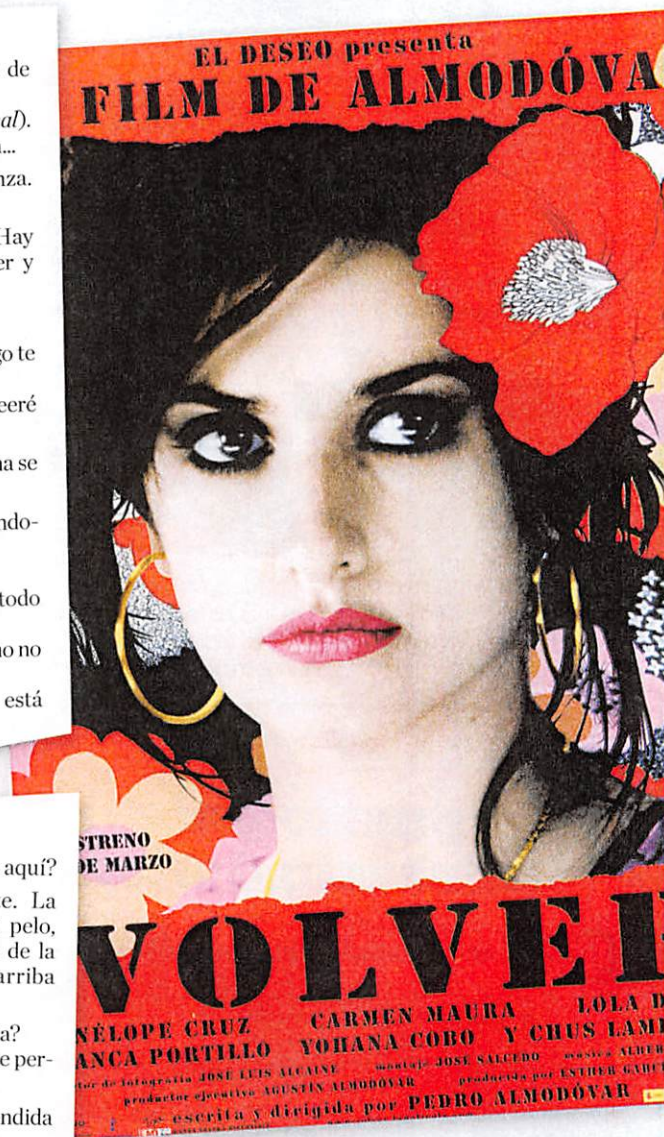
RAIMUNDA: Mamá, ¿qué haces aquí?

Ambas se yerguen lentamente. La abuela se coloca las ropas y el pelo, digna. Solo las separa el ancho de la cama. Raimunda recorre de arriba abajo el cuerpo de su madre.

RAIMUNDA: ¿No estabas muerta?

ABUELA: He vuelto para pedirte perdón...

Raimunda la mira blanda, sorprendida e inquisitiva (¿Perdón? ¿A mí?).



01-02

**C.** Escuchad los fragmentos anteriores. Luego, en grupos, haced una lectura dramatizada.

**D.** Si tenéis acceso a esta película, podéis ver estas escenas. ¿Os las imaginabais así? (los movimientos de los personajes, cómo se colocan, etc.)? ¿Creéis que las actrices transmiten bien los estados de ánimo que marca el guion?

# EXPLORAR Y REFLEXIONAR

## 4. LEVÁNTATE

Busca en el texto de la actividad 2 estos verbos y escribe las frases en las que aparecen. ¿Entiendes cómo funcionan? ¿Conoces otros que funcionen así?

levantar: *Levantas los brazos por encima de la cabeza.*

levantarse: .....

colocar: .....

colocarse: .....

girar: .....

girarse: .....

apoyar: .....

apoyarse: .....

## 5. TÚMBATE APOYANDO LA ESPALDA LENTAMENTE P. 93, E.J. 5

**A.** Vas a escuchar a una profesora de yoga dando instrucciones en clase sobre las posiciones "Setu Bandha Sarvangasana" y "Bhujangasana". ¿Qué información nueva da?



### SETU BANDHA SARVANGASANA



1. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Te quedas quieto durante un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio.

.....

.....

.....

### BHUJANGASANA



2. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos.

.....

.....

.....

**B.** Vuelve a escuchar. ¿Cómo dice la profesora que hay que hacer los movimientos? Completa.



### Setu Bandha Sarvangasana

1. Apoyamos las manos en el suelo todos los dedos.
2. Doblamos las rodillas hacia arriba. las caderas
3. Arqueamos un poco más la espalda, con nuestro cuerpo un puente.

### Bhujangasana

1. Nos tumbamos boca abajo un poco. los pies
2. Levantamos el torso de las manos hacia el suelo. con las palmas
3. Luego bajamos hacia el suelo lentamente.

**C.** Subraya en los textos del apartado A de la actividad 2 ejemplos del uso del gerundio para describir acciones.

## 6. DESCRIBIR ACCIONES P. 94, E.J. 8

A. Vuelve a leer los fragmentos de la actividad 3. Fíjate en las acotaciones y completa el cuadro.

	CÓMO
1. Raimunda cuenta a Sole que le han dicho que su madre se aparece. Sole la escucha.	
2. Raimunda pregunta a su hermana si sabe algo de ese asunto.	
3. Sole se siente intimidada por la pregunta y Raimunda la mira.	
4. Cuando Raimunda entra en la habitación buscando a su madre, ve a su hija y la interroga.	
5. Su hija le indica debajo de la cama.	
6. Raimunda y su madre se ven y se levantan.	
7. La madre de Raimunda se arregla el pelo y la ropa.	
8. Raimunda mira el cuerpo de su madre.	
9. Su madre le dice que ha vuelto para pedirle perdón y Raimunda la mira.	

B. Fíjate en las palabras que has escrito en el apartado A. ¿A cuál de las siguientes categorías gramaticales corresponden? Clasifícalas en tu cuaderno.

- Adverbio o locución adverbial
- Adjetivo
- Preposición + nombre

## 7. COMO SI...

A. ¿Qué creéis que es necesario para ser buen actor? ¿Y para bailar bien salsa? Comentadlo en grupos. Luego, leed lo que dicen los profesores entrevistados.

### ¿Qué es necesario para ser buen actor?



**ELENA, PROFESORA DE TEATRO**

"Solo saber salir de uno mismo, actuar **como si fueras otro o como si nadie te estuviera mirando**. Cuando se ha conseguido eso, ya está medio camino hecho."

### ¿Qué es importante a la hora de bailar salsa?



**TONY, PROFESOR DE SALSA**

"Sentir pasión y saber transmitirla. Y para eso tienes que mirar a tu pareja **como si quisieras seducirla**. El hombre tiene que llevar a la mujer, acompañándola suavemente con los brazos, **como si la estuviera protegiendo de algo**, pero con delicadeza."

B. Fíjate en las expresiones en negrita. ¿Entiendes la expresión **como si** + imperfecto de subjuntivo?

C. Piensa en algo que sabes hacer bien. Da un consejo a tus compañeros usando **como si** + imperfecto de subjuntivo. ¿Hay ideas originales?

# EXPLORAR Y REFLEXIONAR

## 8. ¿QUÉ TRANSMITEN NUESTRAS POSTURAS?

A. Lee lo que han publicado en una revista sobre lo que transmiten las posturas y los gestos que hacemos en una entrevista de trabajo. ¿Estáis de acuerdo?

### PSICOLOGÍA

## ¿Se toca usted la nariz? ¡Eso es que miente!

A la hora de hacer una entrevista muchas personas preparan sus palabras (lo que van a decir, cómo van a reaccionar ante las preguntas de los entrevistadores...) y su imagen (cómo van a ir vestidas, cómo van a peinarse, etc.) pero pocas piensan que su postura corporal puede ser tan o más importante.



QUÉ HACE	QUÉ PUEDE PENSAR EL ENTREVISTADOR
Se muerde las uñas.	Transmite inseguridad y probablemente esté nervioso/-a.
Apoya la barbilla o la cabeza en la mano.	Está aburrido/-a, no tiene interés.
Entrelaza los dedos.	Se siente seguro/-a de sí mismo/-a.
Golpea los dedos en la mesa.	Está impaciente.
Tiene las cejas fruncidas.	Está enfadado/-a.
Tiene las cejas medio levantadas.	Está sorprendido/-a.
Tiene una postura demasiado cómoda.	Es arrogante e irrespetuoso/-a.
Está inclinado/-a hacia delante.	Está interesado/-a en el asunto.
Está sentado/-a en el borde de la silla.	Es una persona indecisa.
Camina con el cuerpo erguido.	Muestra confianza en sí mismo/-a.
Se toca la nariz mientras habla.	Miente.
Tiene las manos agarradas detrás de la espalda.	Se siente frustrado/-a.

B. Fíjate en los verbos en negrita y en cómo se combinan con otras palabras en el texto. Luego, escribe en tu cuaderno qué pueden transmitir en tu opinión las posturas y actitudes siguientes.

- Se viste con muchos colores
- Lleva el pelo largo (un chico)
- Se mueve mucho
- Gesticula mucho
- No para de hablar
- Sonríe todo el rato
- No sonríe nada
- Habla sin mover las manos

- Una persona que se viste con muchos colores transmite alegría. Y los demás pueden pensar que es alguien creativo.

### PARA COMUNICAR

Transmite...  
Muestra...  
Es...  
Está...  
Se siente...

## 9. PERO HOMBRE, NO TE QUEDES AHÍ SENTADO + P. 93, E.J. 3-4; P. 94, E.J. 7, 9; P. 95, E.J. 11; P. 97, E.J. 17

A. Lee estas conversaciones entre el director de una película y los actores. Relaciónalas con las ilustraciones correspondientes del *storyboard*.

- Pones cara de desconcierto porque, sin entender por qué, ella **se ha puesto a llorar** y te ha dicho que eres un insensible y que no tienes tacto.
- Ya, pero no entiendo por qué **me quedo callado** si me acaba de decir eso.
- Pues precisamente porque no sabes cómo reaccionar, no entiendes lo que está pasando. Y luego, después de montarte esa escena, ella se va y tú **te quedas destrozado**. Y luego, después de montarte esa escena, ella se va y tú **te quedas destrozado**, te sientes culpable y todo eso, aunque no sepas qué has hecho mal. ¿Vale? Venga, ¿lo intentamos otra vez?

1



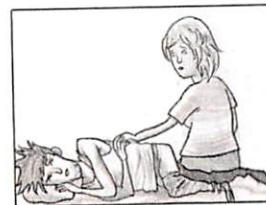
- Vamos a ver, Marta, no le tienes que gritar. No estás enfadada, sino triste, agotada porque ya no sabes qué hacer. Es tu único hijo, tiene ya 21 años y **se queda durmiendo** cada mañana hasta las 14 h. Y a ti eso te da pena.
- "Levántate, cariño."
- Sí, mejor. Y entonces él te dice que es que **se ha quedado estudiando** hasta tarde y que está muy cansado. Y que le dejes dormir. Y tú **te quedas hundida** y sales de su habitación con cara de desolación. ¿Crees que tu hijo está echando a perder su vida, temes que se esté drogando... temes lo peor. ¿De acuerdo?

2



- No, mujer, **no te quedas ahí sentada**. Tienes que levantarte de golpe, la noticia te provoca una alegría enorme y se tiene que notar. ¿No ves que llevas más de un año buscando trabajo? ¿Cuando recibes la llamada saltas de alegría! Te pones a gritar diciendo "¡Sí!" y vas corriendo a la cocina para decírselo a tu novio.
- Y me salta encima, damos unas vueltas y yo le doy un beso, ¿no?
- Sí, y empezáis a reír. Tú **te pones muy contento** porque hace tiempo que la ves decaída.

3



- Más nervioso, más nervioso, **te pones muy nervioso**.
- ¿Pero cómo?
- **Te quedas paralizado** unos segundos, sin saber qué decir, solo mirándola, y cuando por fin empiezas a hablar, no te salen las palabras, tartamudeas, dices tonterías... Esta chica te gusta mucho. Mucho.
- Sí, sí. Y luego me voy relajando.
- Sí, cuando ella te sonríe y te invita a una copa, **te quedas más tranquilo** y empiezas a ser más natural. Venga, vamos a probarlo.

4



B. Fíjate en las expresiones en negrita. En parejas, contestad las siguientes preguntas.

1. ¿Qué verbo puede ir seguido tanto de participio como de gerundio? ¿Qué significa en cada caso?
2. ¿Qué verbo seguido de la preposición **a** se usa para referirse a "empezar una actividad"?
3. ¿Qué expresan **ponerse** + adjetivo y **quedarse** + adjetivo?



C. Busca en corpus ejemplos de uso de las siguientes expresiones. Luego, comparte con tus compañeros lo que has encontrado y amplía tu lista de ejemplos.

quedarse + participio

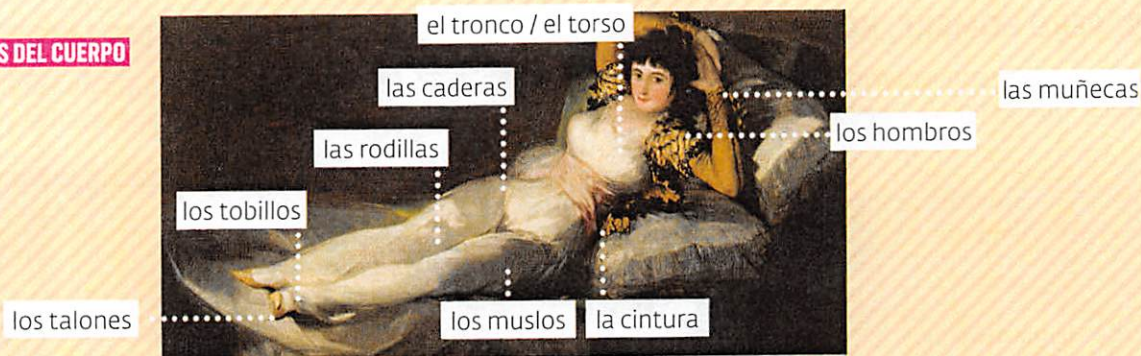
quedarse + gerundio

ponerse a + infinitivo

ponerse + adjetivo



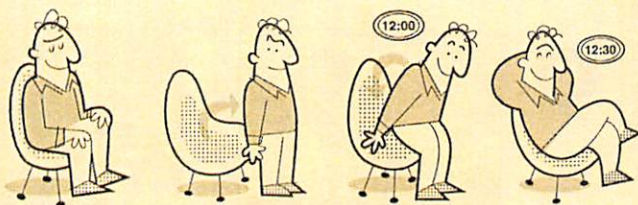
**LÉXICO:**  
**LAS PARTES DEL CUERPO**



## POSTURA CORPORAL

estar	sentado/-a, agachado/-a, tumbado/-a, acostado/-a boca arriba / boca abajo de pie / de rodillas... en cuclillas
-------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## CAMBIO DE POSTURA



Está sentado/-a. Se pone de pie. Se levanta.  
Se sienta. Se queda sentado.

estar / quedarse	de pie / rodillas / perfil... sentado/-a, acostado/-a, tumbado/-a
ponerse	de pie / rodillas boca arriba / boca abajo en cuclillas

Muchos verbos que expresan movimiento y cambio de postura son reflexivos, por lo que se combinan con los pronombres **me / te / se / nos / os / se**.

acercarse	tumbarse	escondarse	arrodillarse
aproximarse	tirarse	moverse	inclinarse
alejarse	caerse	sentarse	darse la vuelta
levantarse	pararse	acostarse	ponerse de pie

Luisa **se acerca a** Paco y le da un beso. Paco la **aparta** y **se aleja** de ella. Entra en la tienda y **se aproxima** al mostrador.

## DESCRIBIR ACCIONES P. 94, E.J. 8

Podemos precisar cómo se realiza una acción empleando diversos recursos.

### ADVERBIOS

Le aparta **bruscamente** las manos de la cara.  
La acaricia **suavemente**.

### ADJETIVOS

Camina **triste** de vuelta al trabajo.  
Miriam miraba **impaciente** para todos lados.  
**Descompuesto**, se pone a llorar silenciosamente.  
Maruja, **algo desconcertada**, vuelve a sentarse.

### GERUNDIOS

Mueves el tronco hacia delante, **estirando** los brazos.  
La muchacha entra **corriendo**.

### CON / SIN + SUSTANTIVO

La interroga **con la mirada**.  
Le contesta **sin miedo**.

### SIN + INFINITIVO

Cruza la calle **sin mirar**.  
Lo abrazo **sin saber** qué decirle.

## COMO SI

A veces usamos, para explicar mejor una situación o una acción, una comparación con algo imaginario, usando **como si** + pretérito imperfecto de subjuntivo.

Elisa tiene una **agilidad** increíble. Se mueve **como si no hubiera** gravedad. (SÍ HAY GRAVEDAD)


Las actrices estuvieron increíbles. La actriz que hacía de Bernarda Alba actuaba **como si fuera** realmente una mujer de aquella época. (NO ES UNA MUJER DE LA ÉPOCA)

## ESTADOS DE ÁNIMO

Para expresar sentimientos o estados de ánimo, podemos utilizar los siguientes adjetivos, normalmente junto al verbo **estar** o acompañando a una acción.

desolado/-a	impaciente	desconcertado/-a
malhumorado/-a	tímido/-a	enfadado/-a
fastidiado/-a	entusiasmado/-a	nervioso/-a
acongojado/-a	angustiado/-a	alarmado/-a
contrariado/-a	sorprendido/-a	triste
alterado/-a	descompuesto/-a	

No sé qué le pasa a Ana. Estos días **está muy nerviosa**.  
Últimamente no duerme bien y **está muy malhumorada**.

 La mayoría de los adjetivos anteriores y todos los participios en función de adjetivo no pueden combinarse con **ser**. Otros sí, cuando hablamos de características que presentamos como permanentes: *Inés es muy impaciente.* (ES UNA PERSONA MUY IMPACIENTE)

### LÉXICO: SUSTANTIVOS PARA EXPRESAR ESTADOS

Una persona transmite:	Una persona muestra:
buen / mal rollo	nerviosismo
alegría	sorpresa
seguridad	interés
inseguridad	enfado
tristeza	seguridad / inseguridad
...	...

## USOS DE PONER P. 94, E.J. 9-10

### VESTIR UNA PRENDA

¿Por qué no **te pones** esa camisa?

### CAMBIAR DE POSICIÓN

**Se pone de pie** y empieza a andar.

### EMPEZAR UNA ACTIVIDAD

Germán ha dejado los estudios y **se ha puesto a trabajar**.

### COLOCAR ALGO EN UN LUGAR

¿**Pongo** la leche en el armario?

### DECIR POR ESCRITO

¿**Me puedes decir** qué **pone** en aquel cartel? Es que sin gafas no veo.

## CAMBIAR DE ESTADO

Los cambios que se expresan con **ponerse** suelen ser temporales y referirse a la salud, al estado de ánimo o al aspecto físico.

**Salud:** enfermo, bien, bueno/-a, mal, malo/-a.

**Estado de ánimo:** contento/-a, triste, furioso/-a...

**Aspecto físico:** moreno/-a, guapo/-a, colorado/-a...

Mi hermano siempre **se pone** enfermo cuando llega el otoño.

Pero **ponerse** no se combina con ningún participio en función de adjetivo: *ponerse preocupado, ponerse enfadado...*

## USOS DE QUEDAR P. 97, E.J. 17

### ACORDAR / TENER UNA CITA

**He quedado con** Javier el martes en un restaurante que acaban de abrir. ¿Quieres venir?

### PONERSE DE ACUERDO EN ALGO

**Quedamos en** que me llamarías y no lo has hecho.

### PERMANECER EN UN LUGAR

Los meteorólogos han recomendado que la gente **se quede** en sus casas debido a los fuertes vientos previstos.

### PERMANECER EN UN LUGAR DESARROLLANDO UNA ACTIVIDAD

Ayer **me quedé estudiando** en la biblioteca hasta las doce.

### CAMBIAR DE ESTADO

**Quedarse** suele expresar el paso a un nuevo estado.

Cuando **se fue de casa me quedé** muy triste.

No lo entiendo: Carlos estuvo hablando sin parar durante dos horas y, de pronto, **se quedó callado** y ya no me contó nada más.

Cuando Julia **se fue, me quedé** muy triste.

- ¿Qué tal la nueva película de Garci?
- Muy aburrida. **Me quedé dormido** a la media hora.

Cuando vio la serpiente, Marta **se quedó quieta**, paralizada por un miedo irracional.

## MARCADORES TEMPORALES

Para indicar que una acción se produce de manera inesperada o brusca usamos **de pronto / repente**.

Marta **está leyendo cuando, de pronto / repente,** aparece una figura misteriosa en escena.

Para hablar de acciones que ocurren al mismo tiempo podemos usar **mientras, mientras tanto** o **al + infinitivo**.

**Mientras** cena, mira la televisión.

Come y, **mientras tanto,** mira la televisión.

**Al salir** de la oficina, me di cuenta de que me había dejado las llaves.

## 10. LO QUE TRANSMITEN NUESTROS GESTOS

**A.** ¿Estás de acuerdo con la afirmación “La verdad está escrita en nuestras caras”? Coméntalo con un compañero.

**B.** Lee el artículo. En grupos comentad:

- ¿Cuál es la idea principal del artículo?
- ¿Eres consciente de que los gestos de los políticos son “estudiados”?
- ¿Qué relación tiene la profesión del autor con la idea que defiende? ¿Qué te parece la profesión del autor?
- ¿Qué otras profesiones crees que tienen asesores de imagen?

## ¿Cómo saber si tu candidato miente?

**L**a verdad está escrita en nuestras caras. Las estadísticas nos dicen que una persona normal cuenta una media de tres mentiras por cada diez minutos de conversación. No es una ciencia exacta, pero el lenguaje corporal —nuestros gestos— es un indicador que revela nuestra personalidad, nuestro estado de ánimo y, lo que es más importante, nuestras intenciones. (...)

En comunicación, a veces las palabras son lo de menos. Además de la voz, la cara, los ojos y las manos desempeñan un papel fundamental. Al igual que hay gestos que ayudan a transmitir tranquilidad, moderación o credibilidad, existen otros movimientos —la mayoría involuntarios y, por tanto, difíciles de controlar— que evidencian nerviosismo, inseguridad, irritación o incluso falsedad. Una mirada repetida hacia el suelo, esconder las manos, no mostrar las palmas, ajustarse el cuello de la camisa, desviar la mirada, toquetearse la nariz, alisarse la ceja, pasarse la mano por la boca, acariciarse una oreja o manosearse el pelo... pueden dar muchas pistas. Todo son indicadores.

La mirada no miente. Los ojos son la única parte visible del cerebro. La neurofisiología es clara en este sentido. Si nos hacen una pregunta y, antes o durante la respuesta,

nuestros ojos suben hacia la izquierda, estamos intentando acceder a nuestro córtex visual, es decir, a la zona de la memoria, del recuerdo. Por tanto, decimos la verdad. Si los desviamos hacia la derecha, recurrimos a los centros creativos del cerebro y, en consecuencia, las posibilidades de invención o mentira aumentan.



Encoger los hombros al responder o levantar las cejas en el momento de recibir una pregunta comprometida desvelan que conocemos la respuesta... aunque no la enunciemos.

¿Por qué hay gente que se lleva la mano a la nariz, la boca o las orejas? Esconden algo. Dudan de lo que dicen. Quizás mientan. En esos casos, ante el miedo o vergüenza de ser descubierto, la respiración se acelera, el tono de voz cambia, el color de la cara se acentúa, el parpadeo aumenta, los ojos se mueven y, sin embargo, los gestos disminuyen en un intento de concentración verbal.

El reto para los políticos es controlar el cuerpo y el habla en la escena. Ante los medios y la ciudadanía. Las palabras se olvidan, por eso es importante dibujar imágenes en la mente de quienes les escuchan. Porque es la imagen la que convence, no la palabra. Actualmente, muchos candidatos y gobernantes, conscientes de la importancia del lenguaje corporal, se entrenan para controlar sus gestos, para que exista coherencia y no contradicción entre lo que dicen y cómo lo dicen. Sobre todo si aspiran a convencernos.

Después de una campaña, una entrevista o un debate... al final nos quedamos con imágenes, con sensaciones, con impresiones generales de lo dijeron, de lo que hicieron pero sobre todo de lo que nos hicieron sentir. Para bien o para mal. Por eso la clave pasa por la naturalidad. Solo con ella se transmite convicción y con esta credibilidad. Y solo a través de la credibilidad, confianza. Y sin confianza, no hay nada. Tampoco un voto.

(Adaptado del artículo de Yuri Morejón, asesor de comunicación y director de Yescom Consulting, publicado en *El Mundo* el 16 de mayo de 2011.)

**C.** ¿Te ha parecido interesante el artículo? ¿Crees que lo que dice se entiende? ¿Crees que los ejemplos que da son iguales en todas las culturas?

**11. ESTÁ SORPRENDIDO** + P. 95, E.J. 12; P. 96, E.J. 13-14

¿Qué creéis que transmiten los gestos y la expresión de estos famosos? ¿Por qué?

• Yo creo que Sofía Vergara está...

**PARA COMUNICAR**

- Está : enfadado/-a / contrariado/-a / nervioso/-a / impaciente / triste / alterado/-a / descompuesto/-a / emocionado/-a / pensativo/-a
- Se siente : feliz / cómodo/-a / triste
- Ese gesto... : transmite seguridad / entusiasmo...



Ona Carbonell y Andrea Fuentes, nadadoras



Sofía Vergara, actriz



Cristina Kirchner, política



Ángel Di María, futbolista



Josep Guardiola, entrenador de fútbol



Benicio del Toro, actor

**12. LOS TONTOS Y LOS ESTÚPIDOS**

**A.** Vas a ver una escena de la película *Los tontos y los estúpidos*, de Roberto Castón. Primero buscad información sobre ella en internet.

**B.** Ve la escena y toma nota de todo lo que ves, porque después vas a tener que escribir las acotaciones del guion.

- Qué personajes hay y dónde están.
- Qué objetos hay y cómo están colocados.
- Cómo se mueven los personajes en el espacio.
- Cuál es su estado de ánimo, cómo reaccionan.

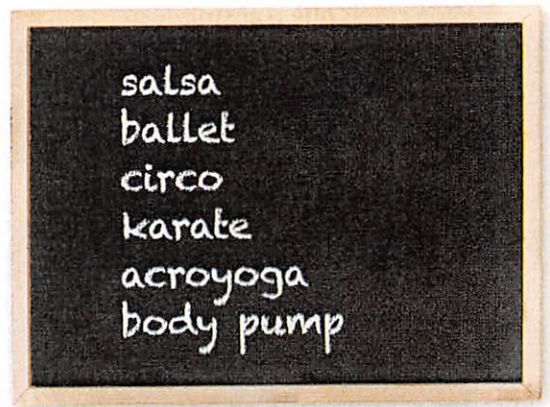
**C.** Tu profesor te va a dar el guion del fragmento. Complétalo escribiendo las acotaciones que creas necesarias. Luego, compara lo que has escrito con lo que han escrito tus compañeros.



# PRACTICAR Y COMUNICAR

## 13. TIENES QUE HACER LOS PASOS MOVIENDO LA CADERA

**A.** Vais a hacer una lista de actividades que conocéis (que practicáis, que os interesan, que se os dan bien...) y que implican un movimiento del cuerpo. El profesor las apunta en la pizarra.

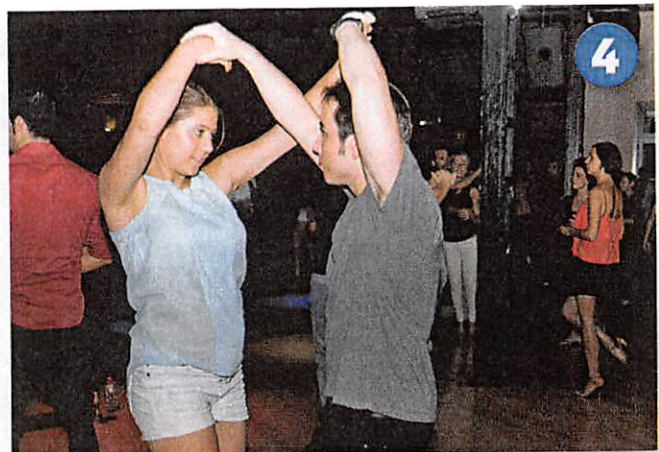
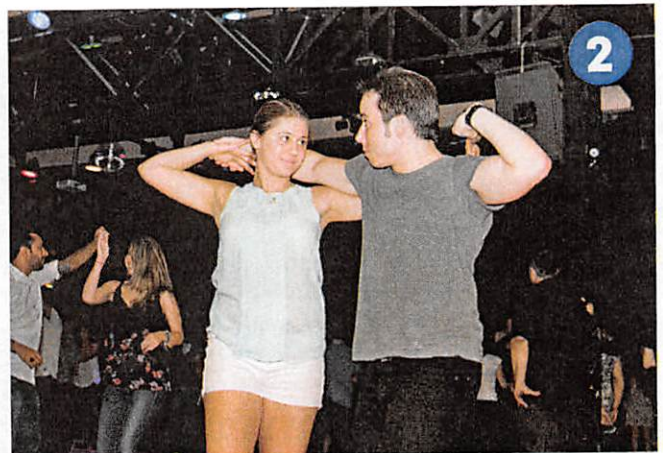
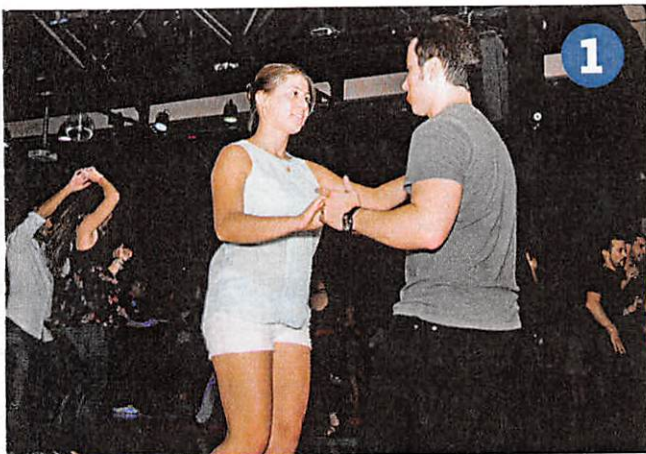


**B.** Vais a formar grupos basándoos en actividades que sabéis hacer. Preparad una clase de 10 o 15 minutos...

- ¿Qué vais a enseñar (paso de baile, movimiento, posición...)?
- ¿Cómo vais a mostrarlo (vídeo, vais a representarlo vosotros/-as)?
- ¿Cómo vais a ayudar a los compañeros a hacerlo mejor?
- ¿Va a haber premio?



**C.** ¿Estáis preparados? Cada grupo da su clase. Los demás realizan los movimientos.



**D.** ¿Qué actividad os ha gustado más? ¿Por qué? ¿Tenéis ganas de seguir aprendiendo?

14. PASIÓN POR EL FLAMENCO EN JAPÓN

A. ¿Es popular el flamenco en vuestro país? ¿Por qué? Comentadlo en clase.

B. Leed el texto. ¿Por qué a los japoneses les gusta tanto el flamenco? ¿Hay alguna coincidencia con lo que habéis comentado antes?



**Dos países unidos por el flamenco**

¿Qué une a dos países aparentemente tan distintos como Japón y España? Si hacemos esa pregunta en España, muchos responderán quizás que el *sushi* o el manga, pero si preguntamos en Japón, probablemente la mayoría nos hable del flamenco. Y es que ya sabemos que este baile traspasó hace años las fronteras de nuestro país, pero muchos desconocen que donde más éxito tiene es en Japón.

La pasión por el flamenco empezó en los años 60, pero ha ido creciendo durante los últimos veinte años. Actualmente, en Japón hay más academias de flamenco que en España (unas 650, en las que aprenden a bailar unos 100 000 aficionados) y en muchas universidades niponas hay clubes de flamenco. Hay tanta afición, especialmente entre las mujeres,

que varios diseñadores de moda japoneses ya están creando sus propios trajes de flamenco. Además, artistas como Miguel Poveda, Diego el Cigala o Sara Baras viajan varias veces al año a Japón para realizar actuaciones, que tienen muy buena acogida. Y en la Bienal de flamenco de Sevilla a menudo las reservas de japoneses superan el 50%.

**¿Por qué el flamenco gusta tanto a los japoneses?**

Esto es lo que dicen dos bailaoras y embajadores del flamenco en su país natal.



**YOKO KOMATSUBARA, bailaora de flamenco japonesa.**

Nuestra cultura no nos permite manifestar nuestros sentimientos. En Japón tenemos que ser contenidos y no podemos ni abrazarnos ni besarnos en público. El flamenco, sin embargo, nos permite sacar al exterior todas esas emociones."



**SHOJI KOJIMA, bailar japonés conocido como "el gitano japonés".**

Yo creo que el guitarrista tiene en los dedos algo especial, los cantaores —como en el caso de Duquende— tienen un bicho o algo en la garganta, él dice duende, pero es como si tuviera una garra de ave que si te atrapa, ya no escapas... Y el baile tiene una belleza de la que tampoco puedes escapar. El flamenco es fruto de una mezcla de todas las razas y todas las cosas. No es ni asiático, ni africano, ni europeo, tiene de todo."

**Historia:**

El flamenco llega a Japón en los años 20, con un espectáculo de La Argentina, una bailaora de Buenos Aires.

En los años 50 y 60 otros artistas como Pilar López y Antonio Gades visitaron el país. Y algunos japoneses como los bailaoras Yoko Komatsubara y Shoji Kojima viajan a España para aprender flamenco.

El primer tablao flamenco en Tokio se inaugura en el año 1967.

En 1984 nace en Tokio la revista especializada de flamenco, *Paseo-Flamenco*, una publicación mensual con una tirada de 15 000 ejemplares.

En 1990 se crea la Asociación Nipona de Flamenco.

C. ¿Hay algún baile, tipo de música o deporte extranjero que sea muy popular en tu país? ¿Dónde? ¿Sabes por qué? Busca información y prepara un artículo.