

## A de aprendizaje

### B.1



- ¿Cuál crees tú que es el papel en este momento que tiene... que juega el juego en la sociedad actual?
- Mira, yo creo que se juega más que nunca. De hecho, los estudios dicen que un 25 % de la población juega habitualmente y yo no creo que esto hace 50 años lo pudiéramos explicar tanto, ¿no? Es decir, al final está impregnando, por una parte, la manera de jug... el juego todo nuestro tiempo de ocio, pero luego también nos está llenando o... cómo vivimos las cosas. Quique..., luego hablaremos si acaso, pero la gamificación tiene tanta fuerza porque en el fondo estamos siendo acostumbrados a vivir alrededor de experiencias muy relacionadas con el juego.
- Habrás visto que dentro del sector educativo se habla mucho últimamente de los juegos, ¿no? Desde diferentes enfoques, pero todos relacionados con el acto lúdico en sí. ¿En qué crees tú que ha cambiado la forma de entender esas propuestas del juego dentro de la enseñanza en general?
- A ver, se ha jugado siempre. Lo que es cierto es que últimamente, como tenemos tantos juegos, como vemos tantas opciones para poder jugar, pues, no sé, es como mucho más fácil. Y, por otra parte, también tenemos el sobreestímulo de nuestros estudiantes sean del... de la edad que sean o del nivel que sean, con lo cual tenemos que trabajar mucho más la motivación de las personas porque, al final, somos personas que estamos acostumbrados a que nos motiven para hacer las cosas. Entonces, la manera como se entiende este darle la vuelta a las propuestas de aprendizaje utilizando juegos apela directamente a esta motivación y apela directamente a todas esas experiencias de juego que hemos vivido cada uno en su manera de hacer o en su manera de vivir.
- Bueno, ya ha salido la palabra mágica, la palabra de moda, que es gamificación. Aprovecho que te tengo aquí pues para que nos dejes cuál es tu defini... la definición que..., quizá no la tuya, pero la que se adapte más a tu forma de entender el concepto.
- Para mí, la gamificación es hacer vivir una experiencia como un juego, ¿de acuerdo? Una experiencia de lo que sea como un juego. Pone la mirada directamente en ese hacer vivir, ¿no? No es una cosa formal en tercera persona, no, no. Tu herramienta, tu mirada, todo lo que tú tienes que estar centrado en conseguir es que la persona que tengas delante viva lo que sea como un

juego. Entonces, cuando tú pones en el centro al usuario, te cambia totalmente la percepción de cómo creas, ¿no? Como creas esta experiencia de gamificación. Ya no... las definiciones clásicas dicen: “utilizar mecánicas, dinámicas de juegos...” Vale, vale, pero eso es al final de todo. La pregunta es: ¿Cómo voy a conseguir que viva esto como un juego? ¿Como voy a conseguir que viva esta experiencia de aprendizaje de manera gratificante? Porque al final un juego es una experiencia que tiene que ser gratificante para el usuario. Yo, las buenas experiencias de gamificación, que he descubierto o que he practicado, son aquellas donde... que hacen..., o sea..., convierten el objetivo en recurso, es decir, si yo quiero conseguir, por ejemplo, que tú... Ah, mira te voy a poner un ejemplo muy claro. El otro día una amiga que estaba preocupada, tenía una clase de inglés con adolescentes, ¿vale? Entonces, el objetivo cuál es. El objetivo es que hablen durante toda la clase en inglés. Este es el objetivo, pero si yo centro la mirada en este objetivo, estoy haciendo lo de siempre, entonces le dimos la vuelta y dije: “Empezamos a trabajar, vale. ¿Qué experiencias de juego conoces?” Pues ella me... uno de los que salió fue el cluedo. Digo, pues vale, vamos a jugar a un juego de misterio donde para conseguir las pistas, para conseguir puntos para comprar pistas tienes que hacer correctamente las actividades... el grupo tiene que hacer correctamente las actividades, pero, además, sin usar ni una sola palabra en catalán o en castellano, con lo cual el objetivo se había convertido en un recurso, el utilizar la lengua inglesa no era el objetivo de la clase, era el recurso para comprar pistas determinadas para acabar resolviendo una historia. Una gamificación bien hecha sería aquella que dices: “¡Hala, si estaba aprendiendo tal cosa!” ¿no? “¡Si estoy aprendiendo inglés, si estoy aprendiendo vocabulario, si estoy aprendiendo en una clase de matemáticas, estoy practicando operaciones”, pero, en el fondo, lo que estoy haciendo es gestionando un hospital, estoy gestionando alguna cosa, estoy escribiendo una historia... Lo que menos importa es con qué estoy usándolo sino en qué mundo me siento inmerso. No solo se trata de que aprendan, se trata de que sean conscientes de que han aprendido más de lo que habrían aprendido de cualquier otra manera. Al final, de lo que se trata es de este frágil equilibrio, ¿no? De aprender, aprender un montón de cosas, aprender como mínimo lo mismo que si hubieras aprendido escuchando simplemente, pero siendo partícipe, miembro activo de este aprendizaje.

**A** de arte

## C.6



Porque cuando yo empecé a estudiar arte –yo estudié arte en Puerto Rico–... Cuando comencé a estudiar arte, siempre, pues, tenía esta ilusión de uno enseñar su trabajo y expresar a través de él lo que es uno y cuando empecé a trabajar con diferentes galerías, pues me di cuenta de que, realmente, el arte solamente lo adquieren algunas personas solamente y la mayoría, pues, los que lo pueden tener, que tienen... adineradas y como que el arte urbano es una manera de que el arte llegue a diferentes personas de cualquier tipo de... desde los vagabundos hasta el doctor y esa es la idea. Siempre he querido que el arte que yo vaya a hacer pues que se vea... que sea para todos, para el pueblo.

Bueno, yo empecé a hacer murales hace 4 años y como todo artista, pues, comienza siempre de donde uno es y estuve haciendo por dos años murales en Puerto Rico sin parar en el 2010 y... Y, pues, luego recibí la primera invitación; fuimos... fui para Miami a pintar para el Art Basel y de ahí, pues, la gente comenzó a ver mi trabajo y empezaron a llamarme de diferentes festivales, haciendo lo que me gusta. Entonces, estoy aquí solamente para pintar este muro y, luego, nada, sigo... voy para Austria, después voy para Italia, voy para Tunicia, Viena, Turquía, París... a pintar murales en diferentes festivales o proyectos que me han invitado. En Londres es la escena más intensa, se siente la presión de la gente esperando algo bueno de tu trabajo.

Este de aquí en Londres yo lo vine a hacer por mi cuenta, pero igual siempre uno gana. Yo el año pasado pinté un mural y luego hice, pues, mi exhibición acá. Uno se da a conocer en diferentes lugares y siempre en Londres, pues, es bueno pintar –venir a pintar aquí– porque la escena es tan fuerte que te ayuda realmente a exponerte en diferentes lugares.

Me gusta mucho más el mural. Yo hago bien pocos cuadros al año y hoy hago más de 18 murales, así que, definitivamente, me gusta más pintar murales. Es que es otra esencia; no es lo mismo tú estar dentro de un estudio frente a un canvas, tu solo, que tener esta relación con el público, con la calle, con el ruido... Es otra cosa completamente distinta.

**d** de discurso

## A.1



**A** Yo imparto muchos talleres y doy charlas para directores de empresa. Intento parecer espontáneo, como si estuviera improvisando, pero eso exige mucho trabajo, al

contrario de lo que puede parecer. Ya lo dijo Mark Twain: “Normalmente se tarda más de tres semanas en preparar un discurso improvisado”. ¿Un consejo? Pues, aparte de la regla dorada de conocer a la audiencia, diría que hay que evitar los chistes o intentar provocar la risa fácil. Yo, en lugar de eso, intento buscar jugosas anécdotas personales o historias empresariales reales para conseguir que la audiencia se identifique. También suelo decir que la eficacia de un discurso depende de que tenga un hilo coherente que ayude al público a seguirlo.

Mis máximas son: primero, ajustarse al tiempo, medirlo al milímetro y dejar espacio suficiente para el debate o las preguntas que le siguen. Segundo, modular la voz; es fundamental para evitar la monotonía. Tercero, dar una imagen de seguridad a través de las miradas, la postura corporal, los gestos... y, por último, el uso de ayudas visuales que refuercen el mensaje, como imágenes o gráficos.

**B** Yo tengo que dar muchas charlas de presentación de los productos de mi empresa. No siempre conozco a la gente, así que mi primera preocupación es la audiencia: quiénes son, cuántos, qué interés pueden tener en nuestros productos, qué saben de mi empresa, qué esperan... También me informo sobre la sala: cuántas personas caben, las condiciones de luz, etc. Entonces decido dos cosas importantes: qué quiero que la audiencia sepa y qué quiero que hagan.

Evito empezar con saludos y presentaciones, prefiero empezar de forma impactante: lanzo una pregunta provocativa, cuento una anécdota o hago referencia a alguna noticia de cierta actualidad y que de alguna manera voy a conectar con el tema de la charla. Otras veces planteo un problema a la audiencia que podremos resolver juntos al final de la charla con los recursos que daré en mi exposición. Preparo muy bien las ayudas visuales y nunca leo el discurso. Lo “recito” en la sala. En ese momento soy un actor que parece que espontáneamente converse con el auditorio, pero hay horas de ensayo detrás.

A diferencia de un texto escrito, la claridad en un discurso consiste en decir primero lo que vas a explicar, explicarlo y, por último, resumir lo que les has explicado. Es así de fácil y así de difícil.

**C** ¿Qué pasos sigo? Pues, lo primero, documentarme sobre el tema y decidir si lo trato como una exposición de carácter informativo o si lo desarrollo como una argumentación. Luego, elaboro un borrador, es como una lluvia de ideas de todo lo que se me ocurre sobre el tema en cuestión. También intento pensar siempre en alguna experiencia personal relacionada con el tema; siempre va bien para decorar el discurso. Luego llega el momento de decidir cómo puedo ordenar esas ideas: cuál me va a servir como

tesis, qué argumentos puedo aportar para avalarla, conclusiones, etc. En una segunda fase escribo un borrador que voy revisando y modificando hasta conseguir un producto final que me satisfaga.

Yo siempre digo que lo importante es planificarlo todo. Además, es muy importante cuidar el estilo y huir de metáforas o expresiones muy trilladas. Ah, y, para mí, es fundamental ensayar y grabarme. Así memorizo y no tengo que leerlo; creo que eso da más credibilidad.

### A.1

6-10 

1. Dolotil es un medicamento adecuado para el tratamiento de todos aquellos cuadros que cursan dolor o dolor agudo. De igual manera, por sus cualidades antipiréticas, Dolotil también se utiliza en todos aquellos casos de fiebre alta que no responden a otros tratamientos antitérmicos. Dolotil se presenta en estuches, como el que ven en la imagen, que contienen 10 o 20 cápsulas y, además....
2. En primer lugar, diferenciaremos las nociones de lengua y dialecto. En segundo lugar, nos referiremos al proceso de formación de las lenguas románicas en España, pasaremos luego a describir brevemente cada una de las lenguas peninsulares y, para terminar, comentaremos las consecuencias del bilingüismo en algunas comunidades autónomas.
3. Pero, volviendo al tema que nos ocupa, voluntaria o involuntariamente, el hombre parece no darse cuenta de que está mermando sus propias posibilidades de subsistir. En resumidas cuentas, el hombre, al destruir la biodiversidad, se está destruyendo a sí mismo.
4. Antes de nada, quisiera aprovechar para agradecer a todos los presentes el trabajo bien hecho. Es fundamental la aportación de cada uno en nuestro éxito. Es más, gracias a su esfuerzo conjunto y coordinado que hacemos todos día a día, podemos decir que a día de hoy estamos muy por delante de la competencia.
5. Hemos hecho mucho por mejorar la calidad del empleo en nuestro país. Nadie podrá poner en duda que si hoy tenemos unas condiciones laborales como las que tenemos, ha sido gracias al esfuerzo de nuestro partido.

## de emociones

### A.5

11 

CARLES FRANCINO: Es la redactora jefa del Huffington Post, Delia Rodríguez, que está con nosotros cada tarde, que ha escrito un libro muy interesante –se titula *Memecracia: los virales que nos gobiernan*, se presenta esta tarde en Madrid a las 19.30 h en la librería Tipos Infames– y hoy la hemos invitado porque a la hora habitual no estará con nosotros y hoy queríamos que estuviera. Delia,

buenas tardes y bienvenida.

DELIA RODRÍGUEZ: Hola, buenas tardes, Carles. Muchas gracias.

CARLES FRANCINO: Oye, exactamente... Yo he dado una definición al abrir la ventana de lo que es un viral, de lo que es un meme, pero ahí intervienen muchas cosas: el factor psicológico, sociológico, la neurociencia, los resortes de la publicidad... ¿Esto es una mezcla de cuántas cosas y por qué funciona así como funciona? ¿Quién se inventó esto?

DELIA RODRÍGUEZ: A ver, en realidad un meme es cualquier idea que nos contagiamos los unos a los otros, ¿no? Es cualquier idea contagiosa. Entonces, son memes, o son virales, el “Gangnam Style” o el “relaxing cup” de Ana Botella, pero también son memes, pues, una buena receta, que pasa de generación en generación, o una leyenda urbana o un bulo de estos superpersistentes... Todo eso, todas esas ideas que son tan contagiosas, son memes, ¿no? Entonces, ¿por qué de repente estamos hablando todos de los memes y por qué nos ha dado...? O sea, la teoría de los memes lleva con nosotros desde el 76, ¿no?, que la comenzó Richard Dawkins... Entonces, ¿por qué ahora? ¿Por qué en nuestros días no paramos de hablar de ellos? Bueno, lo que ha pasado es internet, o sea, internet es el paraíso de los memes. Todas estas ideas que estaban rondando han encontrado una forma mejor de contagiarse, es decir, tenemos internet, que es la forma ideal de contagiar ideas. Es decir, antes, una buena idea tenía que... bueno, pues podía tardar en prosperar siglos, incluso, y tenía que ser realmente buena. Ahora mismo tienes internet; yo tengo una idea, hay alguien en el otro lado del mundo a la que le puede conectar y eso sucede, estamos muchísimo más juntos gracias a internet y eso provoca que no paremos de contagiarnos cosas, ¿no? Yo creo que estamos es una sociedad definida en cierto modo por eso –por eso el libro se llama *Memecracia*–, porque no paramos de contagiarnos, no paramos de fijarnos en los memes, prácticamente son un tema de conversación, ¿no? Pues, con los alumnos, entre nosotros, entre compañeros de trabajo, no paramos de utilizarlos como una forma de relación, ¿no? En el fondo todo... Me preguntabas, bueno, pues...

CARLES FRANCINO: ¿Pero la memecracia es información, es manipulación...? ¿Qué es exactamente? ¿O es de todo un poco?

DELIA RODRÍGUEZ: A ver, es el sistema que hay ahora, entonces, tiene una parte de información. En los medios de comunicación ahora mismo estamos totalmente obsesionados con los memes; son los memes los que nos dan tráfico, los que emocionan a la gente, los que hacen que la gente llame, los que lo están moviendo todo. Sobre todo se nota muchísimo en los medios digitales, entras en la lista de lo más visto y te encuentras

el “relaxing cup”. ¿Y por qué está el “relaxing cup” y no está, pues, una noticia, pues mucho más importante? Bueno, pues porque hemos decidido contagiarnos eso, ¿no? O sea, los memes están haciendo que haya una parte de emoción. Esa emoción del “Gangnam”, esa emoción del “relaxing”, de..., sea positiva o negativa, está haciendo que, bueno, pues que visitemos eso, que oigamos eso, que leamos eso. Entonces, es un sistema informativo porque los medios no dejamos de alimentar eso y también porque, como lectores, es lo que nos gusta oír ¿no? En el fondo, nos encanta oír esas historias.

CARLES FRANCINO: Y la posibilidad de eso, compartir universalmente una conversación de ascensor, porque estas es de las cosas de las que hablábamos antes cuando llegábamos: “Oye, ¿has visto esto? ¿Te has dado cuenta? ¿Has leído...?” Pero, claro, eso ahora se puede hacer inmediatamente y de manera universal, de manera global.

## de identidad

### D.5



- ¿Y esta foto? ¡Es una pasada!
- Sí, es muy bonita. La verdad es que está muy bien hecha.
- ¿La has hecho tú?
- No, un amigo...
- Es que me encanta la escena, el encuadre, todo. Además, da una sensación de placidez, de buen rollo...
- Sí, yo creo que es por los colores, ¿no? Está hecha en un pueblo de Girona, pero parece que estemos en la sabana africana.
- Es que ese cielo tan azul, con nubes, que ocupa casi toda la parte superior de la foto, le da mucha fuerza. Y parece que se estén moviendo las nubes, ¿no? ¿Y ese grupo de gente que se ve caminando sois vosotros?
- Sí, íbamos de excursión.
- ¿Y llegasteis hasta las montañas estas que se ven a lo lejos?
- Sí, a ver... No se aprecia por la perspectiva, pero no estábamos tan lejos de las montañas.
- Caray... Bueno, pues felicita a tu amigo porque le ha salido una foto de premio, de profesional: la luz, el encuadre, todo... Y el hecho de que la gente no esté posando para la foto también es un puntazo.
- Sí, es que cansa un poco lo de todo el mundo posando. A mí también me gusta mucho porque creo que capturó un momento muy bonito de la excursión. De hecho, se la ha enviado como recuerdo a todos los que estábamos.

## de orígenes

### B.11



Giselle Chaparro es una soñadora que ama la música muchísimo y que... bueno, que se dedica a componer canciones y a portar esa belleza del arte a las personas que quieran compartirlo conmigo.

Y después de 11 años de esta experiencia en Barcelona, pues mañana, Dios mediante, pues partimos para nuestra linda Colombia.

Yo creo que ha valido la pena como experiencia de vida, ¿no?, como experiencia profunda de vida. Y no, no he sentido que sea muy fácil integrarse o pertenecer... Yo creo que es más bien no tener, o no llegar a tener, el sentimiento de pertenencia, de que perteneces a un lugar, de que perteneces a un entorno, ¿no?

Sí, es como no sentirse de ningún lugar, pero también es como sentirse ciudadano de todas partes, ¿no? Pero también mi sentimiento es que yo... que no estamos dejando Barcelona. Es como un “hasta pronto”, como un “hasta luego”, no siento que hay una despedida, ¿no?, de esta ciudad; es como un segundo lugar, como otra patria. Entonces, no hay un adiós.

### B.12



Yo creo que hay que vivir el presente. Es algo que he aprendido últimamente. Así yo recuerde las cosas lindas de Barcelona, no puedo vivir en el pasado. Yo nunca pensé que al regresar aquí a Colombia, pues, sintiera que me hace falta Barcelona: sus calles, su gente... todo. Pero también allá me hacía falta Colombia, entonces no sé cómo... no sé cómo llamarle a este proceso tan extraño.

Me acuerdo antes de salir de Barcelona, surgió una canción en ese instante, cuando estábamos grabando... Espero acordarme ahora, porque fue hace tres años y no la he vuelto a escuchar ni la he vuelto a cantar. Voy a tratar de recordar un poquito.

[canta]

No voy a olvidarte, mi Barcelona.

Partir no es nada fácil.

No voy a olvidarte, mi Barcelona.

Siempre estarás en mí.

[habla: Eso es algo nuevo.]

Partir no es nada fácil, siempre estarás en mí.

Partir no es nada fácil, siempre estarás en mí.

Cómo recuerdo alegres calles,  
cómo recuerdo tantos detalles.

Partir no ha sido fácil.

Te quiero y te querré.

Uno llega a Colombia y se encuentra también con la realidad, con otra realidad, como es la parte social, la parte de transporte, la parte de salud, la parte... del país en sí, ¿no? Y esta realidad es un choque al comienzo, obviamente. Es un choque porque viene uno de una ciudad tan organizada como lo es Barcelona, con su transporte bien organizado y encuentra uno todavía el caos de una ciudad como Bogotá, convulsionada, fuerte. Alguien decía en estos días “una selva de cemento”, ¿no?

Pues yo no sé si volvería a vivir en Barcelona. Todo tiene que ver mucho también con que pasan los años y quizás uno ya quiere estar como en un lugar, ¿no? No estar aquí, no estar allá. Creo que ya la experiencia se vivió durante muchos años que estuvimos allá.

¿Qué dejé en Barcelona? Pues, no sé, a lo mejor muchos sueños. Muchos sueños se quedaron.

### C.3

15-18 

#### 1.

Y San Pedro emocionado  
las abrió de par en par.  
¿De dónde es usted, señora?  
—De Sevilla, casi ná,  
andaluza y española...  
y gitana aceituná.  
Me llamo Pastora Imperio, Pastora Imperio,  
pa' lo que guste mandar.

#### 2.

Y a buscar la flor que amaba.  
Y entré en el jardín de Venus  
a buscar la flor que amaba.

#### 3.

A mi amigo Blanco Herrera le pagaron su salario  
y sin pensarlo dos veces salió para malgastarlo.  
Una semana de juerga y perdió el conocimiento;  
como no volvió a su casa, todos lo dieron por muerto.  
Y no estaba muerto, no, no,  
y no estaba muerto, no, no,  
y no estaba muerto, no, no.  
Estaba tomando cañas, olere lele.  
Y no estaba muerto no, no  
y no estaba muerto no, no,  
y no estaba muerto no, no,  
chiviri, cu chiviri, chiviri.

#### 4.

Qué bonita la mañana, cuando va rompiendo el alba,  
cuando va rompiendo el alba.  
Qué bonita la mañana, cuando va rompiendo el alba.  
Qué bonita, que bonita, cuando va rompiendo el alba.

## Preparación al DELE C1

### PRUEBA 2

#### Tarea 1

19 

El ecofeminismo es una corriente de pensamiento y también una práctica política. Es un movimiento activista que nace en los años 70. Nace —como decía ayer Jorge— bajo la forma de ecofeminismos —hay diferentes maneras de entender el ecofeminismo— y lo característico de todos los tipos de feminismos es que realizan una crítica radical al actual modelo y que exploran las sinergias, la riqueza conceptual y política que tienen ecologismo y feminismo poniéndolos en diálogo, de tal manera que llegamos a establecer una serie de raíces comunes o causas comunes en el sometimiento de las mujeres en los sistemas patriarcales y en el sometimiento de la naturaleza en nuestro modelo de pensamiento occidental y también establecemos prácticas políticas y propuestas que son muy sinérgicas en ambos movimientos, ¿no? El ecofeminismo plantea, de alguna manera, y trata de poner relieve a aspectos, prácticas y sujetos que han sido sistemáticamente devaluados e invisibilizados por el modelo hegemónico, ¿no? Desde un punto de vista antropológico,... [Gracias] Desde un punto de vista antropológico, o sea, yo querría defender que la visión ecofeminista nos permite entendernos mejor como especie y permite comprender mejor las relaciones de seres humanos y naturaleza y también las relaciones de los seres humanos entre nosotros y nosotras, ¿no?

Bueno, el ecofeminismo lo que viene a plantear en su crítica es una cosa sencilla de formular, que yo luego voy a tratar de defender, ¿no?, y es que las sociedades occidentales, a partir de su modelo cultural y, sobre todo, a partir del nacimiento económico capitalista y el desarrollo de la economía, han construido una cultura y una forma de organizar la vida que sistemáticamente le ha declarado la guerra a los cuerpos y a los territorios, es decir, que es un sistema de vida, un modelo de vida que podría decirse que le ha declarado la guerra a la vida. Parte central del análisis ecofeminista es pararnos a pensar sobre cuáles son las bases materiales que, de alguna manera, sostienen la vida humana. Y podemos pensar en dos elementos centrales dichos de una forma muy sintética: somos seres ecodependientes, es decir, es absolutamente imposible pensar o plantearnos la vida humana al margen de los ecosistemas, al margen de la biosfera y al margen de la naturaleza. Somos parte de la naturaleza; como tal, dependemos radicalmente de los procesos, de los recursos y de las dinámicas que se dan en este sistema complejo que es la naturaleza. Pero en segundo lugar, y es la parte en la que más ha incidido el movimiento feminista porque es

sistemáticamente invisibilizada, somos seres radicalmente interdependientes. Es imposible pensar en la existencia de un ser humano en soledad. Desde luego, durante los primeros años de crianza no podemos concebir la supervivencia de una criatura si no es porque hay personas alrededor que le están dedicando muchísimo tiempo y muchísima energía a la supervivencia. Cuando pensamos en las personas mayores, nos es muy difícil entender una vejez que merezca la pena vivirse si no es porque hay personas que están alrededor de esta gente mayor sosteniendo cotidianamente su vida. En aquellos casos en los que haya personas que tengan diversidad funcional o alguna discapacidad fuerte, el apoyo para poder llevar vidas que merezcan la pena vivirse tendrá que ser a lo largo de toda la vida de esta persona. Igualmente en los momentos en los que estamos enfermas. Es decir, que a lo largo de toda la vida, pero sobre todo en algunos momentos del ciclo vital, la vida humana depende radicalmente del trabajo que otras personas nos dedican. Esta dependencia viene dada por el hecho de que los seres humanos somos seres que vivimos encarnados en cuerpos que son vulnerables, que es un gran elemento invisibilizado en nuestras culturas. Los cuerpos envejecen, mueren y son finitos y, por tanto, en su evolución estos cuerpos vulnerables necesitan de este trabajo de otras personas que hay alrededor.

Pues bien, en las sociedades patriarcales, por los roles que impone la división sexual del trabajo, y no porque las mujeres estemos dotadas mejor genéticamente para poder realizar estas tareas de cuidados, estos trabajos son mayoritariamente realizados en un espacio privado, invisible, que son los hogares y son mayoritariamente realizados con mujeres, por mujeres. Luego entraremos más de lleno en este tema, ¿no? Lo que nos encontramos es que en ambos ámbitos de dependencia material, ya sea la ecoddependencia y en la interdependencia, hay límites y esto salía ayer en las ponencias de forma recurrente, la existencia de un planeta físico que tiene límites, ¿no?

## Tarea 2

20-23 

### 1.

- Hola, buenos días. Venía porque me gustaría solicitar que me asignasen médico de cabecera.
- Sí, para eso necesito que me entregue la copia original del certificado de empadronamiento.
- Sí, lo sé, pero es que resulta que solo vamos a residir en esta localidad por un periodo breve de tiempo y no me gustaría perder mi médico de cabecera en mi localidad de origen.
- Entiendo, pero le repito que para asignarle un médico de cabecera tiene que demostrar que está residiendo en esta localidad.

- ¿Y no le vale simplemente con el contrato de alquiler de la vivienda?
- Me temo que no, señora.
- ¿Y no podemos hacer nada entonces?
- Pues, lamento decirle que no podemos hacer nada más. Yo solo soy administrativo de este Centro de salud y no está en mis manos cambiar las normas. ¿Cuánto tiempo dice que va a residir aquí?
- Un año y medio, por eso le preguntaba. ¿No es posible que me asignen simplemente un médico de cabecera como desplazada temporal? No me gustaría perder el médico de familia que tengo asignado, y también estoy encantada con la pediatra de mi hija. Cuando vuelva a mi ciudad tendré que apuntarme en la lista de espera de nuevo.
- No, señora. Para solicitar asignación de médico por desplazamiento temporal solo puede ser en caso de que resida en un municipio distinto al de su residencia habitual un periodo de tiempo comprendido entre uno y doce meses. Cuando el desplazamiento es superior a doce meses, es conveniente realizar una elección de médico en el nuevo municipio de residencia y, por lo tanto, necesita empadronarse. ¿Lo ha comprendido?
- Sí, ya veo. Ya... Bueno, pues si no me queda más remedio, vendré el próximo día con el certificado de empadronamiento. Muchas gracias y muy amable.
- De nada, hasta luego.

### 2.

- ¡Hola, María! ¿Cómo va eso? Hace tiempo que no te veía.
- Bien, Juan, la verdad es que bien, ¿y tú? ¿Qué tal estás?
- Yo encantado de la vida porque por fin empieza la semana que viene el festival de cine independiente que llevo esperando todo el año. ¡Me muero de ganas!
- Para mí, que va a estar muy bien. Este año tiene muy buena pinta. Además, he oído que lo combinan con otras actividades como espectáculos de títeres, juegos de malabares y exposiciones itinerantes.
- ¡Genial! Mira, tengo aquí el programa del festival. ¿Qué te parece si vamos a la película de la inauguración? Es una especie de documental inspirado en la obra artística de mi arquitecto favorito, precursor del estilo plateresco en España.
- Puf, qué pereza, no me convence del todo. La que ponen el martes a las 9 de la noche parece interesante. Me han comentado que es un películón con un final inesperado, que la interpretación de la mayoría de los actores no es que sea precisamente brillante, pero que la protagonista está que se sale.
- Vale, compramos entradas para esa. Pero, por favor, no me lleves a esa película sobre jefes, estoy hasta la coronilla de hablar del trabajo.

- No te preocupes. Y tampoco vayamos a películas muy ruidosas, que me sacan de quicio. Uff, me da algo.
- Pues estamos de acuerdo en que necesitamos relajarnos. Aparte de la del martes, ¿qué te parece si vamos a la del jueves a las 7 h? Es una comedia romántica y crucemos los dedos porque merezca la pena.
- Bueno, el día me viene bien y, con tal de ir al cine, que sea lo que tenga que ser.
- De acuerdo.

**3.**

- Hola, buenas tardes. ¿Será usted tan amable de ponerme con la señora González, por favor?
- Sí, soy yo, ¿en qué puedo ayudarle?
- Le llamaba porque esta noche el frigorífico ha dejado de funcionar y creemos que puede ser debido a los diferentes apagones de luz que está habiendo en nuestra localidad por las noches.
- ¿Tiene usted contratado un seguro de hogar con nosotros? Dígame su número de póliza.
- Sí, un momento. Es el número 07620001996.
- Gracias. Eh... voy a comprobar lo que incluye su póliza. Vale, veo que usted contrató, en su momento, el servicio básico, que le protege su vivienda en caso de robo, incendio, daños o responsabilidad civil. Por desgracia, este tipo de cobertura no incluye los daños de origen eléctrico ni la pérdida de alimentos refrigerados, por lo que no podemos ayudarle.
- ¿Cómo? ¿Qué dice? ¡Esto es el colmo! Entonces, ¿qué tipo de daños son los que cubre el servicio básico?
- Cubre principalmente los daños por agua, rotura de cristales y aparatos sanitarios, además de los gastos por deterioro causado por fugas de agua, incendio, explosión o daños por fenómenos atmosféricos.
- Esto no tiene ni pies ni cabeza. Si mal no recuerdo, cuando contratamos el seguro, incluimos también los daños de origen eléctrico porque vivimos en un pueblo que sufre muchos apagones, especialmente en verano. Me parece lamentable que ahora me diga usted que no lo cubre el seguro.
- Entiendo perfectamente, señor, pero yo me remito a recordar lo que tiene contratado. Espero que pueda solucionarlo pronto y no dude en llamarnos si necesita algo más.
- De acuerdo.

**4.**

- ¡Hola, Julián! ¿Cómo estamos, qué es de tu vida?
- No me puedo quejar, la verdad. No sé si sabes que ya he sido padre.
- ¡No me digas! ¡Qué alegría, enhorabuena! Ayer sin ir más lejos estuve con tu prima, pero no me dijo nada.
- Sí, es que no lo sabe casi nadie todavía. Ha sido todo

- muy precipitado, la verdad. Dio a luz ayer.
- Pero, ¿para cuándo era? Yo pensaba que era para mayo, ¿no?
- Sí, sí, salía de cuentas para primeros de mayo, pero se ha adelantado la cosa.
- Ya veo, ya. ¿Y qué tal el parto? ¿Fue parto natural, como ella quería?
- No, por desgracia, al final nació por cesárea. Rompió la bolsa, la ingresaron y, como no dilataba lo suficiente, se lo tuvieron que provocar con oxitocina sintética.
- Ay, pobrecilla... Con lo que duele eso, ¿no? ¿Y no le pusieron la epidural?
- Sí, al final sí. Tenía unas contracciones muy fuertes, pero llegó un momento en el que no dilató más y los médicos dijeron que había sufrimiento fetal y que lo mejor era intervenir, encima la niña venía de nalgas. Estuvo así dos días.
- Qué horror. Bueno, lo importante es que ahora están bien, tanto ella como la niña, ¿no?
- Sí, sí.
- ¿Y cuándo les dan el alta? Pues es que como ha sido prematura, la van a tener unos días en la incubadora para comprobar que todo está bien.
- Ah, vale. ¿Y, entonces, tu mujer le ha podido dar el pecho en algún momento?
- Bueno, ha practicado el contacto piel con piel y ahora está sacándose leche. Luego se la dan en biberón porque la pequeña aún no tiene fuerzas para succionar.
- Claro, me imagino. Bueno, pues nada, seguro que dentro de nada estáis los tres en casa. Dale un beso muy grande de mi parte.
- De tu parte.

**Tarea 3**

- ENTREVISTADOR:** Como lo que usted dice –y supongo que lo que nos va a decir– es bastante impresionante y como sé que nuestros espectadores se van a impresionar bastante, antes que nada quisiera que nos dijera si lo que usted nos va a contar es ciencia, es ciencia ficción, es fantasía, son previsiones o son especulaciones.
- INVITADO:** Bueno, yo diría que es ciencia y tecnología, pero agregaría que la ciencia ficción de hoy es la ciencia real de mañana. Entonces, son las tendencias actuales lo que está ocurriendo gracias a los avances tecnológicos para la humanidad.
- ENTREVISTADOR:** Ya. Estamos, por tanto, haciendo unas previsiones razonables, verosímiles, aunque parezcan inverosímiles.
- INVITADO:** Sí, muchas veces esto parece ciencia ficción, pero en realidad son proyecciones basadas en los avances actuales de la ciencia. Y podría hablar mucho de esto porque, además, yo adoro la ciencia ficción y si nos vamos al pasado, hace 20, 30, 40 años, muchas de esas

cosas que eran ciencia ficción son realidad hoy.

ENTREVISTADOR: En todo caso, son cosas que se están trabajando en la Singularity University, ahí en Silicon Valley, ¿no? Y esa es una organización que está... privada, que está financiada por Google y la Nasa. De todas maneras, quería decir que con ese aval de que hay un dinero de la Nasa y Google detrás, etcétera, están financiando las perspectivas que se avizoran por el camino, se neutralizan las sospechas que alguno pueda tener de que es usted, no sé, es un hombre... un *showman* o un poco... un charlatán, etcétera.

INVITADO: Bueno, justamente tenemos el apoyo de muchísimas empresas y corporaciones y organismos nacionales e internacionales, no solo está Google y Nasa, que fueron las dos primeras, o sea, en el año 2009 esos fueron los dos grandes patrocinantes y, de hecho, la universidad queda dentro de un centro de investigaciones de la Nasa, pero hoy en día tenemos muchísimos más apoyos: está Cisco, está Genentech, en la parte genética, está Microsoft... Hay muchísimos apoyos corporativos de diferentes empresas, que las empresas no invierten en cosas que son ciencia ficción, sino en cosas que son ciencia real, quizás cinco años o diez años en el futuro.

ENTREVISTADOR: Bueno, todo este preámbulo es para situar a nuestros espectadores ante la primera de las afirmaciones que hace usted y hacen ustedes y es que en 20 años habremos podido vencer a la muerte.

INVITADO: Bueno, yo calculo que de 20 a 30 años nosotros vamos a curar el envejecimiento, y ahí soy hasta más radical, a mí me gusta hablar que nosotros vamos a ver la muerte de la muerte en 20 a 30 años. El tiempo máximo, por decirlo así, es el año 2045, que además es un año bonito, donde según las tendencias tecnológicas vamos a poder curar el envejecimiento.

ENTREVISTADOR: Estamos hablando de aquí a 30 años.

INVITADO: Correcto.

ENTREVISTADOR: Sí. Este tipo de asunto, en todo caso, se enmarca en una afirmación previa –ahora vamos a hablar de la muerte–, que es que en los próximos 20 años va a haber más cambios que los que ha habido en los últimos, pues, dos mil años.

INVITADO: Correcto, es que la velocidad del cambio tecnológico es tan grande, es tan acelerada y sigue aumentando, que en dos décadas vamos a ver más cambios que en dos milenios.

ENTREVISTADOR: Se acerca un tsunami, dice.

INVITADO: Un tsunami tecnológico.

ENTREVISTADOR: Pero el tsunami tecnológico no se limita a lo tecnológico, porque escuchándolo a usted, como luego comprobaremos, lo afecta todo, barre como un vendaval todo: nuestras costumbres, nuestra manera de

vivir, hasta nuestra manera de pensar y creo que hasta nuestra manera de ser.

INVITADO: Claro, las religiones, la educación, la cultura y todo. Todos los sectores económicos. La banca va a ser totalmente cambiada; la energía, la manufactura –todos los sectores–, la comida... No vamos a comer animales más nunca, vamos a crear...

ENTREVISTADOR: Bueno, pero vamos a empezar, si le parece. A ver, vamos con eso de que vamos a acabar con la muerte y vamos a neutralizar el envejecimiento. El envejecimiento se ha entendido siempre como un proceso natural. Las células tienen un desarrollo limitado, un número de divisiones limitada y, por tanto, no se consideraba posible detener el envejecimiento. Usted dice que esa es una enfermedad, no un proceso inexorable.

INVITADO: Claro. Bueno, es que para comenzar vamos a poder cambiar órganos. Esto ya está comenzando. Usted va a poder cambiar una pierna, va a poder cambiar un corazón... y no con trasplantes de otras personas, sino con sus propias células, o sea, uno va a poder reciclar, por decirlo de alguna manera, su cuerpo. Entonces, hay otra cosa que es muy interesante, aparte del reciclaje de órganos, y es hacer que las células vivan indefinidamente, que es lo que hace el cáncer. El cáncer, para mí, es la enfermedad más interesante porque el cáncer descubrió cómo no envejecer. Las células cancerígenas no envejecen y por eso es que al cáncer hay que matarlo, porque él solo no se muere. El cáncer sigue creciendo, se sigue reproduciendo y no se muere. De hecho, para mí, el cáncer es la prueba de que la inmortalidad es posible porque el cáncer lo ha descubierto.

ENTREVISTADOR: Ha descubierto, por tanto, en fin, en signo inverso a lo que esperábamos, que no solamente no nos conduce a la muerte, sino que nos conduce a la superación de la muerte.

INVITADO: Es correcto. Claro, al final el cáncer termina suicidándose porque se come el organismo y cuando se come el organismo, ya no queda más que comer y él se muere, a menos que se haga un trasplante del tumor que pueda crecer en alguna otra parte.

#### Tarea 4

25-34 

1.

— Oye, me han contado que te has apuntado a clases de yoga, ¿qué tal, estás contento?

— Pues, la verdad es que sí. Nunca pensé que me iban a gustar tanto. Me he enganchado y ahora no puedo pasar sin ellas.

2.

— No sé qué mosca le habrá picado a mi jefe. Está actuando de un modo muy extraño conmigo

- últimamente. Estoy hasta la coronilla de sus cambios de humor. Encima, es un prepotente...
- Yo que tú, no le daría la mayor importancia. De todas formas, una cosa es que no estés de acuerdo y otra cosa es que le insultes. No me cabe duda de que se trata de una persona muy capaz.
- 3.**
- Paula, ¿qué has pensado hacer cuando termines la carrera? ¿Tienes algún proyecto en mente?
- Pues, teniendo en cuenta el panorama laboral actual de aquí, me he hecho el firme propósito de irme a Reino Unido a mejorar mi inglés y probar suerte allí. Así mato dos pájaros de un tiro.
- 4.**
- ¡Qué horror de película! Si lo sé, no vengo.
- ¿Y eso? ¡Ay, mujer, qué exagerada eres! ¿Cómo es que no te ha gustado? Pues a mí me ha encantado.
- 5.**
- Bueno, qué, ¿te animas a jugar al baloncesto el sábado? Siempre has sido un hacha con los deportes de pelota.
- Estaría genial, pero me temo que ese día me toca trabajar. Aunque podría cambiar el turno con algún compañero. Déjame que lo pregunte, a ver si hay suerte.
- 6.**
- ¿Qué tal vuestra hija en su nuevo colegio? ¿Está contenta?
- La verdad que sí, al principio le costó adaptarse, pero ahora va encantada de la vida. Me alucina con sus progresos.
- 7.**
- La semana que viene firmamos el contrato con la nueva empresa. Aunque, antes, me gustaría detallar algunos aspectos que no me han quedado del todo claros...
- Coincido contigo. Debemos analizar bien el asunto antes. Siempre cabe la posibilidad de que surja algún imprevisto y hay que contar con ello.
- 8.**
- Ay, Javi, ¿qué le regalo a tu mujer por su cumpleaños? Por más vueltas que le doy, no se me ocurre nada.
- No te preocupes, Lola. Cualquiera cosa le parecerá bien. Además, lo que importa es el detalle, ¿no?
- 9.**
- Últimamente me caigo de sueño en el trabajo y se me cierran los ojos cuando estoy con el ordenador. Ya no sé qué hacer, estoy desesperado.
- Sí, yo también me encuentro muy agotada, no puedo con mi alma. Será por la llegada de la primavera y la famosa astenia primaveral.
- 10.**
- Juraría haber puesto aquí las llaves del coche. ¿Te suena dónde pueden estar?

— No tengo ni la más mínima idea de dónde habrán ido a parar. El día menos pensado vas a perder la cabeza.

### PRUEBA 3

#### Tarea 1



¿Qué hace la mente cuando no hace nada? ¿Qué hace la mente cuando no tiene una tarea específica a la cual atender? ¿Qué hizo la mente de ustedes este momento de silencio que acabo de hacer? Cuando la mente no está haciendo algo específico, divaga. La mente que divaga es la mente que va de un lado a otro. De un lado a otro. Cuando la mente divaga, aparecen pensamientos e imágenes que tienen tres características básicas. La primera, son automáticos, es decir, aparecen más allá de nuestra voluntad. No tienen que ver con que decidamos qué pensar o qué imaginar, aparecen automáticamente sin control de nuestra voluntad. Lo segundo que suele ocurrir es que son principalmente pensamientos de pasado y de futuro, es decir, no tanto de conexión con el momento presente, sino un movimiento temporal que va hacia atrás y hacia adelante en el tiempo. Lo tercero que suele ocurrir cuando estamos en esta mente que divaga y que estamos mucho tiempo en ella, es que buscan el control de la situación. La mente busca el control de la situación, determinada, una situación o un pensamiento, lo que sea, busca tener cierta certidumbre. Quizás ustedes en el silencio mío buscaban certidumbre: “¿Qué le pasa a este flaco, se trabó? ¿Se tildó? ¿No va a arrancar? ¡Pobre tipo!” Eso es lo que hizo la mente... lo que suele hacer la mente cuando no tiene control, y eso es lo que busca la mente que divaga, control, certidumbre.

Quiero decirles que estamos mucho tiempo en este estado, este estado es un estado basal del cerebro, el modo de base, el modo *default*, ¿te suena la palabrita *default*? Es el modo *default*, es decir, la mayor parte de nuestro tiempo estamos en esta forma de funcionamiento del cerebro. Lo que no quiere decir que esto sea malo necesariamente; este modo *default*, este modo de base de funcionamiento del cerebro, tiene algo positivo. Seguramente ustedes se darán cuenta de que en momentos en los cuales uno está ensoñando, está fantaseando, aparece cierta creatividad, ¿no? Recuerden ustedes ese “eureka” del científico que descubre algo. Suele ser en estos momentos de cierta ensoñación, fantasía, cuando ya no hay anclas firmes en una reflexión lógica, sino que uno deja volar momentáneamente la mente. Entonces, en ese momento suele aparecer, a partir de buscar cosas en el pasado, proyectar hacia el futuro, buenas ideas. Esto lo saben los creativos.

Pero no he venido a hablar tanto de eso, sino a comentarles la otra mente que divaga, la mente que está anticipando los problemas, las dificultades, que se preocupa por algo que le quedó pendiente, que quiere tener el control

completo de una situación que es algo incierta. Esa mente activa un modo de alerta, un modo de alarma, en nosotros, y ustedes lo conocen bien porque estamos mucho tiempo en ese modo, en esa forma de funcionamiento. Pues bien, esa mente produce cierta distracción, produce ansiedad, puede producir también ciertos fenómenos de estrés. A veces, estados rumiativos cuando es muy intenso y, por qué no, en algunos casos, estados depresivos. ¿Por qué? Porque esta mente que está divagando constantemente en este modo de alerta es como un enfermo que camina por los pasillos de un hospital donde hay mucha gente enferma, con virus. Está muy vulnerable al contagio y a esta posibilidad de tomarse ese virus. Esta mente distraída que está dando vueltas sobre las preocupaciones y anticipando cosas que van a venir normalmente genera estados de ansiedad, angustia, estrés, depresión. Y ese es el... vendría a ser la imagen de un cerebro que está en ese estado, este estado de modo *default*, que decíamos, de modo de base, de la mente que divaga y va hacia un lado y hacia el otro. Es un estado que se descubrió casualmente. En la ciencia eso se llama serendipia, un descubrimiento casual, cuando personas que estaban siendo registradas, el funcionamiento de su cerebro, estaban descansando. El momento en que descansaban todos mostraban un patrón similar que es el que ustedes pueden ver en este momento en esa imagen, que es un patrón de encendido general del cerebro en zonas frontales, en zonas posteriores del córtex y en lo que se llama precúneo, en una zona del cerebro particular.