

### Diálogo 7

**Hombre:** ¿Se puede saber qué ha pasado con las duchas? Te pedí que les echaras un vistazo, que estaban goteando, y hoy me vienen varios clientes quejándose de que el vestuario está inundado. ¿Las has revisado, no?

**Mujer:** ¿Pero qué clientes eran? Que mira que hay algunos que son un poco exagerados, ¿eh?, que protestan por cualquier cosa... El otro día uno se quejó de que los aparatos estaban un poco oxidados...

**Hombre:** No eches balones fuera, ¿hiciste lo que te dije o no?

### Diálogo 8

**Mujer:** Oye, ¿qué tal la etapa de hoy de la Vuelta?

**Hombre:** Ha sido espectacular. Como siempre Contador **ha dado la talla**. En el último momento ha hecho un *sprint* y ha cruzado la meta sin problemas. Aun así, no sé si va a poder mantener el *maillot* rojo durante mucho tiempo, porque sus rivales están muy fuertes también. A ver qué pasa mañana...

### Pista 18

- Hombre:** Perdona, si no está usando el periódico, ¿le molestaría que me lo llevara para leerlo?  
**Mujer:** ¡Hombre! ¡Faltaría más! ¡Adelante!
- Niño:** Mamá, hoy vamos a jugar al fútbol y a lo mejor vuelvo tarde... ¿vale?  
**Mujer:** ¿Que vas a llegar tarde por jugar al fútbol? ¡De ninguna manera!
- Mujer:** Oye, Carlos, que igual me apunto a clases de aeróbic de 9 a 10.  
**Hombre:** ¿De 9 a 10? ¿A la hora de cenar?  
**Mujer:** Bueno... Son solo tres días a la semana... Puedes cenar tú solo y ya cenaré yo cuando llegue a casa... Espero que no te moleste...  
**Hombre:** ¡Bueno! ¡Como veas!
- Mujer:** Oye, ¿podría bañarme en la piscina? Está cerrada ya, pero no creo que nos digan nada.  
**Hombre:** Lo siento. No está permitido... Si te pilla el socorrista, el problema es para mí.
- Hombre:** Oye, me han regalado unas entradas para la final de la *Champions*. Ya sé que es el mismo día que el cumpleaños de Charo y te dije que iríamos juntos, pero una final así...  
**Mujer:** ¡Que no vas a ir...! ¡Tú mismo!... pero seguro que mi prima se enfada...

## Tema 8

### Pista 19

#### EL COMPONENTE EMOCIONAL

Hola a todos y bienvenidos. Hoy quería hablar de por qué hay gente a la que haga lo que haga, le sale y otros lo hundan. De por qué hay gente que esté donde esté se lo pasa bien y otros que estén donde estén te amargan la vida.

Bien, pues he estudiado el coeficiente de optimismo, si la gente es optimista por naturaleza, si es genético... y... a ver... ¿Cuál ha sido el cambio más importante en la vida?... ¿Qué? ¿La comunicación?... Pues no, el cambio más importante no es ni la comunicación, ni el *bluetooth*, ni nada parecido... es el incremento de la esperanza de vida.

El ser humano aparece en la Tierra hace 6 millones de años y hemos aprendido a comunicarnos hace 12 000 años; a escribir hace 3 000. Además, antes solo vivía 25 años y se moría bastante joven... y lo mejor de todo es que no había depresiones... ¿Por qué?... pues porque no había tiempo... Bueno, pues de aquel hombre que no vivía más de 25 años hemos pasado a una generación de 6 o 7 millones de habitantes que vive casi 100... y hemos pasado de unas tasas de mortalidad infantil de un 80 % a no llegar a un 1 por mil... y esto provoca graves problemas.

Uno de ellos es que se tiene que cambiar la forma de vivir. Antes cuando alguien le dejaba un comercio a su hijo, le dejaba la vida garantizada, pero ahora... Y si no te apasiona lo que haces, si no disfrutas con ello... ¿te puedes dedicar a ello 60 años? Otro problema es la falta de ilusión,

entusiasmo, faltan las ganas de vivir... ¿y esto, a qué se debe? Pues a que tenemos tres cerebros que hay que cuidar... y no lo hacemos.

El primer cerebro, el reptiliano, es el responsable de todo lo que tiene que ver con la supervivencia. Los niños cuando nacen, saben respirar, sudar, les funciona el hígado, el pulmón..., todo, porque la genética ya se lo programa. A este cerebro no le importa el éxito de una persona, solo le importa que sobreviva... Y si llevamos días sin dormir, con estrés... ¿qué hace el cerebro? Pues provoca dolor de cabeza, tristeza, es decir, hace lo imposible para que nos vayamos a la cama y descansemos... Pero nosotros qué hacemos, pues intentamos poner remedio tomando café, una aspirina, y así seguimos y seguimos, y como no hago caso a las señales, pues nos envía una enfermedad. El cerebro utiliza el cuerpo para expresarse, la enfermedad es el efecto, no la causa. Si estamos de peor humor, si nos levantamos con dolores..., el cerebro nos está avisando de que la vida que llevamos no es la buena...

El segundo cerebro, el límbico, el emocional, trata de los asuntos del corazón, las emociones, el aprendizaje... Por eso aprendemos cuando nos sentimos queridos y por eso, aprendimos más cuando *queríamos* al profesor. Se forma de los 0 a los 3 años. Para que un niño sobreviva, lo primero que necesita es amor. A un niño al que no se le toca, se muere, y si no tiene X horas de contacto en sus primeros meses, tendrá déficits emocionales el resto de su vida. Este cerebro se formatea por imitación: si tu papá y tu mamá bailan, tú bailarás; si no se tocan, tú no tocarás... Entonces, ser alegre ¿es un conocimiento o una actitud? Es una actitud que se aprende de los 0 a los 3 años; ser comunicativo ¿es conocimiento o actitud? Actitud; ¿ser trabajador? Actitud; ¿ser entusiasta?... ¿ser responsable?... De tu vida familiar viene el 100 % de tus actitudes... y ¿qué hacemos? Estamos de mal humor porque tenemos que trabajar, porque en la prensa todo es negativo... Pues atención, porque tenemos niños que nos van a imitar. Debemos cambiar, debemos enseñar a la gente a ser feliz.

Y por último, el tercer cerebro, el racional. Solo sirve para justificar lo que se siente... porque la mente solo ve lo que quiere ver. Por ejemplo, las embarazadas ven más embarazadas que nunca... ¡La realidad no existe, la creamos nosotros! Por eso, los que vemos crisis, veremos solo esto, y los que veamos oportunidades, veremos solo eso.

Así que, lo primero que tenemos que hacer es ser realistas y ver tanto los problemas como las realidades... porque aunque no lo creemos, la gente niega la realidad. Después, viene el segundo paso, cambiar. Si algo no funciona hay que cambiar, no seguir haciendo lo de siempre, porque no funciona. Hay que salir a buscar, hacer un estudio de mercado... y por último, copiar. Sí, sí... copiar, imitar al que tiene éxito. Porque reconozcámoslo: la mayoría de la gente es normallll... así que no hay que negar la realidad; hay que definir lo que te gustaría ser o hacer; después, ir a buscar lo que te gustaría y copiar.

Adaptado de <http://www.youtube.com>

### Pista 20

#### USTED, HÁGAME CASO

**Hombre:** ... Nosotros le aseguramos que no hay, hoy por hoy, en el mercado, ninguna enciclopedia tan actualizada como esta y, además, encuadernada en terciopelo verde con letras en estilo gótico...

**Mujer:** Sí, yo de verdad de verdad le voy a ser sincera: me parece efectivamente, que es fabulosa, muy útil y que está bien hecha...

**Hombre:** Y con autores de primer orden...

**Mujer:** Sí. Pero yo no la necesito, de verdad... Es cierto que tengo hijos en edad escolar, pero es que ahora con Internet...

**Hombre:** ¡Hombre!, no va usted a comparar el tener un libro que puede tocar, ni la calidad de las fotos, y mucho menos las explicaciones, hechas por profesionales del tema y...

**Mujer:** Sí, ya, pero es mucho dinero, chico... Hoy en día...

**Hombre:** Pero si eso no es un problema, mujer... Precisamente por eso se ponen unas condiciones tan buenas... Dese cuenta,... Usted me dice un número de plazos, yo le hago un cálculo y paga al mes lo que pueda... ¡Mire que si no la compra, de verdad, cuando la pongan a su precio real se va a arrepentir!

**Mujer:** Sí, ya, pero de verdad que yo ahora no me puedo meter en otro gasto...

**Hombre:** Mire, se lo digo yo que llevo muchos años en esta profesión... Hacía mucho tiempo que no teníamos una enciclopedia de tanta calidad a un precio tan económico. Usted hágame caso y cómprela.

**Mujer:** No sé, tengo que pensarlo...

## Tema 9

### Pista 21

#### SEGURIDAD EN INTERNET

Las tecnologías de la Información y la Comunicación, y particularmente la web social, basada en comunidades de usuarios que se comunican a través de las redes sociales, blogs, wikis, etc., además de ser espacios para expresar nuestras opiniones y, por tanto, un espacio de libertad, pueden constituir un riesgo para la privacidad de las personas ya que contienen una gran acumulación de información personal y, además, son básicamente redes de desconocidos que permiten ampliar progresivamente el número de contactos de cada usuario, pues permiten, por defecto, la accesibilidad para los amigos de tus amigos.

Estos riesgos pueden tomar la forma de una excesiva intrusión en la vida privada (difusión de grabaciones o publicidad no consentidas) o de daños a la intimidad y a la reputación, a través de comentarios, invención de historias, creación de perfiles falsos, suplantación de personalidad, etiquetado de fotos, etc., y, cada vez con mayor frecuencia, a través de *cyberbullying* o acoso mediante tecnologías de la información (ciberacoso).

Si un usuario desea que un comentario o una fotografía sean retirados de la red social, debe solicitarlo a los responsables de la misma, ejerciendo así el derecho a la cancelación. En caso de que considere que sus derechos han sido vulnerados, puede denunciar los hechos en la Agencia de Protección de Datos. Sin embargo, es un error creer que se puede mantener un control de los datos y opiniones personales que se incorporan en Internet, ya que es muy difícil eliminarlos totalmente. Por eso, es necesario que la gente se conciencie de la importancia del respeto a la vida privada, ya que a pesar de los riesgos, nadie va a renunciar a Internet.

Lo que sí podemos y debemos hacer, es tomar algunas medidas preventivas, como las siguientes:

- Se debe limitar la información que hacemos pública de nosotros mismos, evitando datos, imágenes o vídeos comprometedores que puedan afectar a nuestra vida personal o profesional presente o futura. Asimismo, no publicar información o fotos de otras personas, sin su autorización. Hay que tener especial cuidado con la información sobre lugares, planes o viajes que faciliten un robo en el domicilio.
- Es aconsejable aceptar como contactos en la lista de amigos de una red social solo a personas conocidas.
- Es importante leer la política de privacidad antes de registrarse como usuario, y configurar el grado de privacidad del perfil de usuario de la red social.
- Se pueden usar seudónimos para crear una identidad digital, de modo que seamos conocidos solo por nuestro círculo de contactos.
- En el correo electrónico, debemos usar el campo «con copia oculta» (CCO) para no difundir direcciones de otras personas.
- Las contraseñas han de ser difíciles de adivinar: es recomendable un mínimo de ocho caracteres alfanuméricos con mayúsculas y minúsculas. Además, si respondes a preguntas personales como salvaguarda en caso de que te olvides de la contraseña, recuerda que lo que la mayoría de los *hackers* hace es simplemente, a través de chats o foros, preguntarte por ellas –el nombre de tu primera mascota, por ejemplo–, sabiendo que la mayoría de la gente las responde de manera inocente, porque se han olvidado de que a través de ella se accede a su clave personal.
- Si en la web te piden el número de tu teléfono móvil, se debe leer la letra pequeña detenidamente, pues hay muchos fraudes que consisten en cobrarte mensajes publicitarios que te envían a diario, y hay aún un vacío legal a la hora de pararlos.