

Bijlage VWO
2021

tijdvak 2

Spaans

Tekstboekje

Carta del lector

Señor Director:

Por decreto se estableció que Bogotá fuera la capital mundial de la bicicleta. Sin embargo, son muy preocupantes las cifras presentadas por este diario en cuanto a robo de estas; incluso, resistirse le puede costar la vida al ciclista, como ocurrió con un joven en Suba la semana pasada. Me acordé entonces de un artículo publicado en EL TIEMPO, titulado 'Así fue como Ámsterdam se hizo la ciudad de las bicicletas'. La ciudad holandesa no expidió decreto de autoproclamación, pues este honor fue merecido por las acciones reales del gobierno de la ciudad.

Es destacable el impulso que la Administración Distrital ha dado al uso de la bicicleta, pero falta mucho. Bogotá podrá ser la capital mundial de la bicicleta el día que uno pueda salir en ella sin temor a ser robado, asesinado o atropellado; cuando pueda rodar sobre rutas en buen estado y estacionar en buenos espacios habilitados para tales fines. Es decir, cuando podamos pedalear en paz, como en Ámsterdam.

Marco Antonio Muñoz Rodríguez.

adaptado de: www.eltiempo.com, 24-03-2019

Basuraleza

- (1) *Basuraleza* es el concepto elegido para denominar la basura abandonada en espacios naturales. Hace dos años, SEO/BirdLife, la ONG¹⁾ medioambiental española, junto con
- 5 Ecoembes, la organización sin ánimo de lucro enfocada en el reciclaje de envases, decidieron que iban a luchar firmemente contra esa *basuraleza*, que iban a acabar con este problema de nuestro entorno al que se ha puesto por fin
- 10 nombre. Esta alianza se materializó en el proyecto *Libera, unidos contra la basuraleza* (proyectolibera.org) que desde 2017 ha servido para sensibilizar y también movilizar a los ciudadanos para mantener los espacios naturales libres de basura desde tres ejes de acción: conocimiento, prevención y participación.
- 15 (2) El conocimiento hace referencia a la fuerte vinculación de la ciencia con este proyecto, con la ayuda de universidades y ONGs, para encontrar soluciones y entender el problema en todas sus dimensiones: conocer la composición de esa *basuraleza*, su origen, las áreas en las que se suele encontrar o algo tan determinante como saber dónde acaban finalmente
- 20 todos esos residuos. El objetivo de la prevención es sensibilizar y concienciar sobre los efectos de los residuos en el medio ambiente, lo que se conoce como ciencia ciudadana. Algo que está fuertemente 4 el tercer eje en el que se desarrolla el proyecto Libera, la participación.
- 25 (3) En este punto, Libera ha creado una comunidad ciudadana en torno a la acción '1m² por la Naturaleza', que es un encuentro anual de carácter colaborativo que tiene como principal objetivo recoger *basuraleza*. Este año la convocatoria tendrá lugar el próximo día 15 de junio y se trata de elegir el entorno natural que uno tenga más cerca, la playa o el monte,
- 30 para organizar grupos de recogida que trabajen durante esa jornada para dejar la basura del entorno a cero. A través de la web del proyecto Libera se pueden proponer puntos de recogida o bien apuntarse a los ya existentes 6 lo más pronto posible la palabra *basuraleza* ya no forme parte de nuestro vocabulario.



adaptado de: Mujer Hoy, 01-06-2019

noot 1 ONG = organización no gubernamental = non-gouvernementele organisatie (ngo)

Los videojuegos



- (1) Cuando alguien lee un libro, ve una película o disfruta de una obra de teatro nadie pone en duda que está consumiendo un producto cultural. Pero, ¿por qué no pasa lo mismo con los videojuegos? ¿Por qué se relacionan a un mero pasatiempo del que poco provecho se puede sacar?
- 5 La industria de los videojuegos pasa por su mejor momento en España y quiere demostrar lo que siempre ha sido, pero que tanto le ha costado evidenciar: un elemento de riqueza cultural.
- (2) “El videojuego es cultura”, declaró tajante el ministro de Cultura y Deporte, José Guirao, en su paso por la Gamescom, la feria de
- 10 videojuegos más importante de Europa y en la que España era el país invitado, antes de continuar diciendo que “hay que trabajar para dar una imagen verdadera del videojuego (...). Su base es creativa y sus valores son igual de importantes que los de un libro o una película; lo que cambia es el soporte¹⁾”. Además, Guirao detalló que la imagen (ocio y exceso)
- 15 que tiene la industria es “completamente falsa” y hay que cambiar el punto de vista. Desde el Ministerio de Cultura y Deporte se están tomando en serio este lavado de imagen. Prueba de ello, el incremento de presupuesto que dedican al sector, que crece año tras año de manera consecutiva.
- 20 (3) “El videojuego es el soporte de la creatividad de ahora, de nuestro tiempo”, declaró el ministro desde Alemania, donde se celebra la Gamescom. Pero la lucha de relacionar el videojuego con la cultura y la creatividad se viene haciendo desde mucho antes por parte de los profesionales del sector. Daniel Muriel, investigador en el Instituto de
- 25 Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto y coautor del libro *Video Games as Culture* (Videojuegos como cultura), explica a *eldiario.es* que “hay una serie de elementos estructurales, sociales y culturales muy evidentes hoy en día que hacen posible articular el discurso de que los videojuegos son cultura”.

30 **(4)** “Cada vez la gente que juega es más diversa, desde un punto de vista sociodemográfico”, describe Muriel. “Cada vez vemos más exposiciones y empiezan a aparecer en los museos como un elemento más, como puede ser la escultura o la pintura... Incluso ya hay museos específicos, como en Berlín. También hay que destacar la influencia que está ejerciendo el
35 videojuego en el cine, cuando antes era al revés (...). El videojuego está entrando en todas las esferas de lo social”, considera el experto.

(5) 11, el investigador comprende el estigma que pesa sobre el sector —al que el ministro también hizo referencia— y asegura que responde a motivos históricos y generacionales. Principalmente, por lo joven que es
40 el medio: “Desde el punto de vista sociológico, tienen relevancia desde la década de los 80”, año en el que ven la luz *Pac-Man* y *Space Invaders*, “por lo que estamos hablando de unos 40 años como medio”, declara Muriel.

(6) “El estigma que existe sobre los videojuegos tiene que ver con cómo
45 se vinculó al principio con el joven blanco heterosexual, un público muy específico para producir un tipo de obra destinado al mero entretenimiento, y también con unos contenidos ligados muchas veces al ‘matamarcianos’, al ‘comecocos’... una idea muy básica de lo que es un videojuego”, dice el investigador. Según el especialista, gran parte de
50 este problema reside en la forma de comercializarse el videojuego y la imagen que vendía de para quién era ese producto. “Esto se fija en la década de los 80 y todavía aun lo estamos arrastrando, aunque los videojuegos apunten ahora hacia una maduración”.

(7) En comparación con otras ofertas culturales, Muriel destaca la
55 “interactividad” que caracteriza al videojuego, ya que “tiene que haber alguien que se ponga a los mandos”. En cambio, con un libro o una película, el experto considera que se genera “una relación mucho más pasiva con el sujeto que la consume, ya que es una obra cerrada”. Para el investigador, el Gobierno está en el buen camino para reforzar la
60 imagen cultural del videojuego: “Es muy interesante que en la Gamescom, cuando invitan a España, no vaya un cualquiera. Se manda al ministro de Cultura y Deporte, y con eso ya estás mandando un mensaje y metes en la cuestión pública el videojuego como cultura”.

(8) No quedan dudas de que vivimos en una cultura del videojuego.
65 Prueba de ello es que “todos podemos reconocer ciertos símbolos, estéticas y personajes, incluso aunque no se juegue a videojuegos”. Y eso que ‘solo’ estamos en el principio.

adaptado de: www.eldiario.es, 26-08-2018

noot 1 el soporte = de informatiedrager, het medium

A la caza de los vaqueros verdes



(1) Desgastados, con rotos y descosidos, ajustados, acampanados, de cintura baja o lo contrario, azul claro, muy claro, oscuro y hasta negro. Son casi infinitas las posibilidades de una prenda que nunca falta en ningún armario: los pantalones vaqueros. El término comercial del tejido empleado en su confección, denim (de Nimes, la ciudad francesa donde se ubica su origen), se ha convertido en sinónimo de la ropa misma. Los vaqueros son resistentes y duraderos, pero tienen un problema: dejan una huella medioambiental considerable porque el cultivo del algodón precisa mucha agua, y hay que lavarlos y teñirlos. ¿Pueden los vaqueros ser sostenibles? Tommy Hilfiger, la compañía estadounidense que lleva el nombre de su fundador, dice que sí y lanzará sus primeros modelos de algodón cien por cien reciclado esta primavera.

(2) Las piezas elegidas para este estreno son unos pantalones de tiro alto¹⁾ de mujer, otros cónicos y una chaqueta camionera grande. Han salido del nuevo Centro de Denim que PVH Corporation, dueña de Hilfiger y otras marcas como Calvin Klein, tiene en Ámsterdam, la capital holandesa. En este laboratorio de ideas y maquinaria de alta precisión se ha logrado un nuevo tipo de algodón posindustrial obtenido con los recortes de tela restantes de las mesas de confección. Los retales son reciclados con una técnica mecánica —secreta y patentada— que precisa menos agua y sustancias químicas, y emite menos CO₂, aseguran en la empresa. El hilo de coser, por otra parte, está hecho de botellas de plástico recicladas. Los botones se aprovechan de otras temporadas, y las etiquetas son confeccionadas a partir de papel reciclado.

(3) El acabado²⁾, que al cliente de hoy le gusta envejecido, se logra con una depurada técnica láser. El aspecto que se le pretende dar a la prenda (las
25 arrugas y los pliegues) se programa en detalle en un ordenador. Metido en una cápsula, el pantalón cuelga como en un tendedero, pero en lugar de moverse con el viento, un láser recorre ambas perneras de arriba abajo y por ambos lados, grabando el patrón deseado. Mientras el color índigo se quema y desaparece en volutas de azul, las fibras permanecen intactas. Son dos minutos,
30 en lugar de los cuarenta tradicionales, y se ahorra agua y se reducen los químicos.

(4) “El consumidor quiere transparencia y saber de dónde viene lo que compra, y ello promueve la innovación. Tommy Hilfiger quiere ser responsable e intenta ir un paso por delante. 20 hemos puesto un hilo de plástico reciclado en los
35 *jeans*. Nadie nos lo pedía, pero queremos ser cada vez más sostenibles porque no hay otro modo de avanzar. Creo que las empresas de la industria de la moda deben operar juntas en este campo para que resulte asequible. Porque el cliente no espera. Cuando pide algo lo quiere pronto”, dice Daniel Grieder, director ejecutivo de Tommy Hilfiger Global. Grieder reconoce que la tela de apariencia
40 usada y los rotos son una moda que no deja de sorprenderle. “Uno piensa que si una prenda es nueva ya está, pero con los *jeans* es otro mundo. En nuestra firma el denim supone el 15% y creemos que puede llegar al 25%. Forma parte de nuestra historia”.

adaptado de: <https://elpais.com>, 04-03-2019

noot 1 unos pantalones de tiro alto = een broek met hoge taille

noot 2 el acabado = de afwerking (van een kledingstuk)

Razones científicas para reír

La risa, esa habilidad única en los humanos, nos hace ser más felices, pero también más sanos. Según la ciencia, esta nos aporta una gran variedad de beneficios. En esta galería, te desvelamos cuáles son.



.....1.....
Un equipo de científicos de la Universidad Vanderbilt en Nashville, Tennessee (EE. UU.) concluyó que reírse durante 15 minutos al día puede ayudar a perder peso, ya que la risa hace que el corazón lata más rápido, trabajando a la vez una serie de músculos, lo que resulta en un aumento del gasto de energía. Podemos llegar a perder 2 kilos al año con nuestro aporte de risa diario.

.....2.....
Lo decía Erasmo de Rotterdam: “Reírse de todo es propio de tontos, pero no reírse de nada lo es de estúpidos”. Y es que la risa nos aporta alegría. Nuestro córtex cerebral libera impulsos eléctricos que obstruyen el paso de pensamientos negativos justo un segundo después de que empezamos a reír. Otro de los expertos que indagó sobre el tema fue Sigmund Freud, quien fue el primero en atribuir a la risa el poder de desechar de forma natural la energía negativa de nuestro cuerpo.

.....3.....
Las virtudes de la risa son claras y todos los expertos coinciden. Con una carcajada se activan los casi 400 músculos que hay en el rostro, algo que no sucede si tenemos un semblante serio. Además, gracias a la risa logramos desterrar nuestros miedos y nuestras preocupaciones, que son los que normalmente nos asaltan por la noche cuando lo que intentamos es dormir plácidamente. La risa nos hace estar relajados, tranquilos y, en general, sentirnos bien. Para dormir de un tirón, nada mejor que la risa.

.....4.....

Además, la risa juega un papel social muy importante. Para las personas cohibidas es una buena forma de perder el miedo a relacionarse con otras personas. Combate miedos y fobias, expresando emociones y favoreciendo la existencia de lazos afectivos. Además, fortalece nuestra autoestima.

.....5.....

Un estudio reveló que nos cuesta mucho menos recordar información que nos parece graciosa, y que estos recuerdos se consolidan mejor en el cerebro, incluso cuando ha pasado un largo periodo de tiempo. Los resultados refuerzan la idea de que lo mejor para aprender es, sin duda, divertirnos.

adaptado de: www.muyinteresante.es, 2019

¿La plaga del siglo XXI?



(1) A sus 66 años, Carmen sigue sintiendo las tardes en la plaza, las reuniones en los portales y las confidencias en las escaleras como algo intrínseco a su carácter. Una manera propia y distinta de vivir la ciudad. Aunque se mudó a Madrid con apenas 10 años, no se ha olvidado de los ritmos y tiempos de su pueblo natal. Una realidad en la que no pierde de vista los rostros de sus vecinos que a diario conviven con la soledad como única compañera. En 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), 4 687 400 personas vivían solas en España.

(2) Con las cifras en la mano, esta vecina del madrileño barrio de Trafalgar pide recuperar esa escucha, esas tradiciones y modos de vida que a menudo se pierden por culpa del ritmo de vida de la ciudad. “Quiero que el barrio se convierta en algo más auténtico, en pueblo. Hay que achicarlo, hacerlo más asequible. Aquí cabe todo el mundo. Si creamos el clima de escucha apropiado, nos sentiremos 24. Tenemos que volver a sentirnos, a acercarnos”, asegura.

(3) Según datos facilitados por la aplicación *Nextdoor*, que ya se ha lanzado en 1500 barrios de toda España con especial repercusión en Madrid y Barcelona, un 52% de los españoles ha sentido soledad en ocasiones, mientras que un 13,9% la ha padecido frecuentemente. La parte positiva es que el 52% de los encuestados por el INE “está dispuesto a invertir una hora o más de su tiempo personal al mes en su vecindario”. Un propósito al que no dejan de sumarse iniciativas pasadas, presentes y futuras: desde voluntariados hasta proyectos como *Por una casa para todos*, que organiza talleres intergeneracionales.

(4) Juan Cruz, psicólogo clínico, es el director de esta última iniciativa, que ya lleva existiendo más de 10 años. Convencido de que la calidad de las
25 interacciones sociales beneficia la maduración y salud, sostiene que las
personas mayores son, a menudo, las que tienen más necesidad de sentirse
integradas en la comunidad al experimentar una mayor soledad ante la pérdida
de familiares y amigos. “Con la edad, las capacidades físicas, cognitivas y
económicas se debilitan, y esto dificulta realizar actividades cotidianas y de ocio
30 de manera independiente. Por ello, apostamos por un envejecimiento activo en
el que se estimulen los apoyos sociales y las relaciones intergeneracionales”.

(5) Según explica Blanca Lozano, profesora del Departamento de Antropología
Social y Psicología Social de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad
Complutense de Madrid, el sentimiento de pertenencia a una comunidad
35 contribuye a satisfacer una serie de necesidades psicológicas y sociales.
Además, “ayuda a conseguir objetivos y a obtener conocimientos a los que no
podríamos acceder de otro modo”, así como a “experimentar una sensación de
seguridad contra enemigos comunes y a adquirir una identidad social positiva
que se hace parte de nuestro autoconcepto”, sentencia. Contraria a quienes
40 definen la soledad como “la plaga del siglo XXI”, Lozano insiste en la necesidad
de delimitar el significado que tiene esta para cada uno: “No es buena ni mala; la
forma de interpretarla, de asumirla y de saber de dónde surge es lo que
determina el impacto que tiene en nuestra vida”.

(6) En esta misma línea, mantener y cuidar las relaciones con la familia, retomar
45 el contacto con amistades o buscar espacios de ocio compartidos son algunas
de las rutinas que el psicólogo clínico Juan Cruz enumera para combatir la
soledad no deseada. “La soledad consciente y equilibrada es muy saludable
para mantener la estabilidad mental y emocional. Sin embargo, cuando se lleva
a un cierto extremo, puede crear un aislamiento social y ser perjudicial para la
50 salud”, asegura Cruz. Por eso, concluye lo siguiente: “Si nos viene impuesta por
circunstancias de la vida para las que no estamos preparados, puede llegar a ser
un gran problema, pero si es querida, buscada y aprovechada, es sinónimo de
libertad y no de aislamiento social porque nos permite, en muchos casos,
concernos a nosotros mismos y disfrutar y entender el significado de las
55 cosas”.

adaptado de: www.elmundo.es, 22-12-2018

DESAYUNAR



(1) Si hay una comida que ha levantado polémica en nutrición durante los últimos años, ha sido sin duda el desayuno, especialmente desde que las redes sociales han entrado en juego. La primera comida del día ha protagonizado muchos conflictos. Hace años que España empezó a darse cuenta de que las galletas no eran tan saludables como se pensaba. Desde entonces se han sucedido episodios de conflictos de interés entre sociedades sanitarias e industria alimentaria, reacciones desorbitadas en Twitter por darle garbanzos para desayunar a un niño, polémica porque los desayunos de hospital sean tan poco saludables, o la reciente y absurda discusión sobre lo que es peor, desayunar mal o no desayunar.

(2) Una evidencia científica bastante robusta ha tardado mucho tiempo en hacerse un hueco en la sociedad: el desayuno no es esa comida tan imprescindible que muchos anuncios y paquetes de galletas y cereales nos hicieron creer. Y no, ni siquiera es concluyente para el rendimiento mental de los pequeños (salvo que estuvieran malnutridos previamente). En este contexto en el que el desayuno estaba perdiendo la importancia que había ganado a golpe de publicidad durante tantos años, se ha producido el último golpazo, una revisión sistemática y meta-análisis sobre el efecto del desayuno en el control de peso.

(3) El estudio, publicado en *British Medical Journal*, sugiere que, a pesar de las recomendaciones generalizadas de los dietistas de incluir un buen desayuno en la estrategia para perder peso, hay que tener precaución, especialmente en el caso de los adultos, ya que “podría tener el efecto contrario”. Tras el análisis de los trece estudios incluidos en el informe, se observa que las personas que desayunaban acababan incluyendo una mayor ingesta energética a lo largo del día que aquellas personas que no lo hacían. Independientemente de que el desayuno es una comida más a lo largo del día, no debería sorprendernos que aquellas personas que desayunan frente a las que no lo hacen tengan a priori una mayor ingesta calórica a lo largo del día, ya que empiezan la jornada con una comida más de “ventaja”.

(4) No debería sorprender que el desayuno se asocie a una mayor ingesta de kilocalorías puesto que se trata de una comida que en nuestro entorno no suele ser precisamente la más saludable. Este nuevo estudio, por tanto, viene a afirmar una evidencia ya existente: actualmente no podemos decir que el desayuno sea la comida más importante del día. Y 33 está justificado promover el desayuno como una estrategia para la pérdida de peso.

(5) Si algo podemos sacar en claro de estas últimas polémicas y estudios es que el desayuno no es tan imprescindible como se nos ha hecho creer durante décadas. Pero especialmente deberíamos extraer una reflexión de cómo divulgamos los mensajes de salud pública. Durante décadas se ha estado repitiendo un mantra que no era cierto, no era prioritario y la población además estaba ejecutando de manera poco saludable. Nunca tuvo sentido que se le dijera a la gente que tenía que desayunar sí o sí (menos aún con motivaciones de pérdida de peso). En lugar de centrarnos en la importancia de mantener esta comida parece más sensato centrar el mensaje sobre la calidad de la misma, especialmente dada la alta presencia de malos desayunos.

(6) Si hubiera que resumir esto en un mensaje más moderno y actualizado, probablemente deberíamos formularlo de la siguiente manera: el desayuno no es imprescindible, pero es una oportunidad de empezar el día de manera saludable. Si decides hacerlo, incluye alimentos que sean saludables. Si por el contrario fueses a consumir opciones superfluas como galletas, dulces, bollería o bebidas azucaradas, el consejo más adecuado sería o bien mejorar ese desayuno, o mejor saltarse esa ingesta hasta media mañana o la comida.

adaptado de: <https://elpais.com>, 04-02-2019

Mafalda, la niña inconformista y encantadora



Portada del primer número de la colección *Mafalda*, de EL PAÍS

EL PAÍS reúne en una colección todas las viñetas¹⁾ del popular personaje Mafalda, creado por el dibujante argentino Quino.

(1) La primera revista de Mafalda que compró el dibujante argentino Agustín Sciammarella fue en el quiosco de la esquina de su casa, con 12 años. Vivía en la calle Talcahuano de Buenos Aires, justo encima de la editorial de la niña argentina más famosa del mundo: Mafalda. “Es imposible recordar solo una viñeta porque cada número tiene muchísimas para recordar”, sostiene, aunque alguna le viene a la memoria. En 2019 la creación de Joaquín Salvador Lavado, mejor conocido como Quino, cumple 55 años y EL PAÍS lo celebra con una colección de once libritos que reúnen todas las tiras²⁾ de la irreverente, concienciada³⁾ y encantadora Mafalda.

(2) Mafalda nació de las manos de Quino (Argentina, 1932-2020), en los años sesenta, casi por casualidad, pues es fruto de un encargo publicitario. Este proyecto fracasó, pero Mafalda ya había visto los primeros rayos de luz y Quino la usó para añadir un poco de humor a la revista *Primera Plana*. A partir de ahí, esta tira cómica publicada entre 1964 y 1973 se fue colando en las casas de casi todo el mundo, con más de 30 traducciones, las últimas al hebreo, el guaraní y el armenio.

(3) A la casa de otro dibujante, Fernando Vicente, Mafalda llegó para formar parte de la familia. “A mí me encanta y ahora mi hijo de 15 años lo tiene todo de Quino”, apunta. “Una imagen de Mafalda decora incluso su habitación. No es que se lo haya intentado inculcar como padre, es que le gustan los chistes, las ironías, le encanta por los mismos motivos que me gustaba a mí de pequeño”.

(4) El lenguaje directo y rápido que habla de lo cotidiano ha enganchado a generaciones. Sciammarella considera que parte de este éxito surge porque “la revolución siempre triunfa” y “Mafalda iba contra todo y antes o después, todo el mundo se siente atraído”. En las 11 entregas de la colección *Mafalda*, se recoge toda la crítica social que define a la niña, pero también otro rasgo que el viñetista Sciammarella subraya: “La inolvidable ingenuidad de todos los personajes”.

(5) Como profesional del dibujo, Agustín Sciammarella discute la aparente simplicidad que, a veces, se atribuye al trazo⁴⁾ de Mafalda. “Lo que parece sencillo es difícilísimo de conseguir, la familia de Mafalda, con los amiguitos, ese coche del padre fantástico, toda esa sencillez de líneas y cómo gesticula cada personaje es muy potente”, explica. Coincide con él Fernando Vicente: “Quino tiene una mirada capaz de reducir a la mínima expresión cosas muy complejas de sintetizar; de una manera muy clara reduce los conceptos que quiere y eso no es nada sencillo, sino todo lo contrario”.

(6) Todos esos elementos que Quino conjugó en sus viñetas han convertido a Mafalda en una obra que, como buen clásico, no solo aguanta la revisión de los años, sino que va ganando en contenido. “Ahí reside 41”, concluye Sciammarella.

adaptado de: <https://elpais.com>, 16-05-2019

noot 1 la viñeta = de striptekening

noot 2 la tira = de strip / het stripverhaal

noot 3 concienciada = gewetensvol

noot 4 el trazo = de belijning/de manier waarop het getekend is

Carta del lector

A mis hijos les gusta el fútbol. Ven fútbol, juegan al fútbol y hablan de fútbol. Está bien. Hacer deporte es sano y favorece su desarrollo físico y su bienestar social. Todo correcto hasta que, después de comer, cambiamos de canal y un entrenador de Primera División repite hasta la
5 saciedad la expresión “estamos jodidos” después de perder un partido que, presumiblemente, esperaban ganar. ¿De verdad es necesario utilizar este término tan poco apropiado para referirse a su estado de ánimo y al de su equipo? ¿No hay, acaso, montones de adjetivos calificativos equivalentes que se puedan utilizar en ese contexto? Fastidiados,
10 descontentos, disgustados... Se me ocurren un sinfín de sinónimos mucho más adecuados que esta persona podría haber utilizado en esa rueda de prensa multitudinaria. Por favor, sed un modelo deportivo al que poder seguir, pero, sobre todo, sed el modelo de persona al que poder seguir. Sois el espejo en el que muchos niños y jóvenes se miran. Todos
15 lo agradeceremos cuando veamos que vuestros labios pronuncian palabras con connotaciones positivas y no términos malsonantes que interfieren en la educación de nuestros hijos.

Lara Odriozola Garmendia (Guipúzcoa).

de: www.xlsemanal.com, 15-10-2019

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 10

Consejos para madrugar sin lanzar el despertador por la ventana

Hemos reunido algunos consejos imprescindibles para que levantarte pronto no sea una tortura ni termines lanzando el despertador por la ventana.

1. Duerme suficientes horas

El secreto para levantarte pronto sin echarte a llorar cuando suena la alarma es claro, ¿no? Dormir bien y las suficientes horas. Pero, ¿cuántas son las adecuadas? Los expertos aconsejan unas siete horas de media, pero a eso hay que sumarle el tiempo que estamos en la cama y sin estar dormidos, lo que puede superar las ocho y media.

2. ¿Me ducho por la mañana?

Es una duda eterna que se resume, al fin y al cabo, en una decisión personal. Pero si hacemos caso a los científicos, la noche es el momento más apropiado para darse la ducha del día. ¿Por qué? Pues por cuestiones de higiene, pero también biológicas, ya que los biorritmos decaen según se acerca la noche, y una ducha te ayudará a relajarte.

3. Una buena música

Es más importante de lo que piensas. Hay quien necesita sonidos o canciones realmente estridentes para levantarse, pero algo más relajado será mejor. Una buena idea es ponerse una composición de música clásica, y una no tan buena es tu canción preferida, porque puedes terminar cogiéndole manía. También puedes probar a grabar mensajes positivos e inspiradores con tu propia voz.

4. Una rutina para antes del sueño

Nos referimos a todos esos consejos que has escuchado más de una vez. Por ejemplo, no tomar bebidas con cafeína en las horas previas al sueño. Tampoco es saludable que te metas una superdosis de tecnología cuando ya estás en la cama, así que evita comprobar el *timeline* de Instagram justo antes de cerrar los ojos. Lo que sí es buena idea es ordenar tus reflexiones sobre lo que ha pasado durante el día o escribirlas, para sacudirte ciertas inquietudes y pensamientos tóxicos.

5. Sírvete de la tecnología

Antes te decíamos que huyeras de la tecnología para dormir, pero puede servirte para levantarte. ¿Cómo? La app *Sleep Cycle*, por ejemplo, monitoriza tus ciclos REM, que suelen ser de hora y media, y te ayudará a despertarte sin perturbarlos.

adaptado de: www.revistagq.com, 09-07-2018