



DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN:

Siéntate, ponte cómodo o cómoda...cierra los ojos...y deja libre tu cuerpo y tus pensamientos, para que vayan por el camino que describan mis palabras. Relaja los brazos, deja las piernas muertas, la mente en blanco...

Es sábado por la tarde, he estado trabajando toda la mañana y lo que me queda todavía. La semana que viene tendré exámenes y tengo el fin de semana repleto de trabajo. Aún no he acabado el libro de lenguaje, el profesor o la profesora de matemáticas nos ha dado a última hora un montón de ejercicios de los exámenes de los años anteriores, en historia tenemos que estudiar 18 páginas y ya se me han olvidado las primeras...

No lo he pensado bien, ¿por dónde empiezo?... vaya idolatría, tengo problemas hasta para tragar saliva... Aprieto las manos, endurezco los músculos abdominales, cierro los ojos y tomo aire profundamente, pero es en vano...Las lágrimas asoman por los ojos, pongo las manos en ellos y se me escapa un suspiro. No puedo seguir así... Me va a estallar la cabeza... Se me han acabado todas las neuronas.

En esta situación, lo único que voy a hacer es perder el tiempo, además, la próxima semana he quedado con mis amigos y amigas dos tardes, para terminar el trabajo de inglés... También tengo entrenamientos otras dos, no voy a tener tiempo para estudiar...Quería aprovechar esta tarde y aquí ando, sin poder hacer nada... Cruzo los dedos y me esfuerzo para que estos pensamientos se borren de mi mente.

La última vez escuché lo siguiente al profesor o la profesora; dejar la mente en blanco e inventarse una situación en la que se esté a gusto. ¡Este es el momento para sentarse tranquilamente y hacer la prueba!

El año pasado sí que fue bueno... En el viaje que hicimos los compañeros y compañeras de la clase después de terminar los exámenes de junio... Recuerdo que la noche anterior no pequé ojo, esperando a juntarme con los amigos y amigas y coger el autobús... Todos y todas empezamos a hablar: "haremos esto, esto otro también, en la playa..." Por la noche estuvimos con los ojos bien abiertos, de charla sin descanso.

¡Vaya sitio! Llegamos con el sol de la tarde. Hacía un tiempo muy agradable...y se veía mucha gente alrededor, muchos jóvenes como nosotros y nosotras... Teníamos los ojos bien abiertos para verlo todo... Los oídos pendientes de escuchar algo... El mar estaba en calma y no emitía sonido alguno... Pero olor sí... el olor del mar era hermoso... Corría brisa y traía el frescor del mar... Qué agradable era sentir ese frescor, junto al calor del sol.

Por la mañana, sin embargo, las cosas se torcieron, la mañana amaneció con cielo triste... El sol se escondía entre las nubes y llovía... Salí al balcón en bañador y hacía frío... Se me puso piel de gallina en las piernas y los brazos... ¡Ahora sí! Llegaba a nuestros oídos el sonido de las olas del mar. ¡El mar sacaba espuma blanca de encima de las olas!... Las gaviotas comenzaron a gritar en el cielo, en tierra... A pesar de todo, mis amigos y amigas no querían quedarse sin probar el esquí acuático. A mí no me gustan mucho estas cosas de riesgo, pero si tenía ganas de intentarlo, ¿ahora qué? Es la primera vez que trato de esquiar. ¿Y si con esta mar caigo al agua? Y seguro que caigo.

Dicho y hecho, cuando estoy esquiendo a toda velocidad, una ola me ha desequilibrado y me he quedado sobre una pierna. ¡Ahora me viene otra ola!... ¡y plas! Al agua. Se me ha soltado un esquí, pero el otro no y he ido bajo el agua. Me ha entrado agua por la nariz, ¡qué dolor ahí dentro! ¿Acaso nunca voy a salir de debajo del agua? No puedo respirar, ¡no veo nada!... Por fin estoy fuera. En cuanto abro los ojos, veo a mis amigos riéndose a mi cuenta. Ni se han dado cuenta del aprieto por el que he pasado.

He llegado reventado a la playa y en la arena me he caído boca abajo. Tengo la boca llena de arena. ¡Ahhg! La arena



SENSACIÓN FÍSICA (ESTADO)	CUÁNDO ME PASA	EMOCIONES
EMPEZAR A COMERME LAS UÑAS		
EMPEZAR A TOSER		
TAPAR LOS OJOS		
MOVER LOS BRAZOS Y PIERNAS CONSTANTEMENTE		
RASCARME LA CABEZA A MENUDO		
ARAÑARME LA CARA		
PONER LOS PIES ENCIMA DE LA MESA		
PONERME ROJO/A O PALIDECER		
SECAR LA BOCA		
TEMBLAR		
ACELERAR LOS LATIDOS DEL CORAZÓN		
GANAS DE LLORAR		
DOLOR DE TRIPA		



SENSACIÓN FÍSICA (ESTADO)	CUÁNDO ME PASA	EMOCIONES
EMPEZAR A COMERME LAS UÑAS		ANSIEDAD
EMPEZAR A TOSER		INSEGURIDAD
TAPAR LOS OJOS		VERGÜENZA
MOVER LOS BRAZOS Y PIERNAS CONSTANTEMENTE		GANAS DE HUIR
RASCARME LA CABEZA A MENUDO		FRUSTRACIÓN
ARAÑARME LA CARA		CULPABILIDAD
PONER LOS PIES ENCIMA DE LA MESA		SUPERIORIDAD (DOMINIO)
PONERME ROJO/A O PALIDECER		VERGÜENZA
SECAR LA BOCA		NERVIOSISMO MIEDO
TEMBLAR		NERVIOSISMO MIEDO
ACELERAR LOS LATIDOS DEL CORAZÓN		MIEDO, ALEGRÍA
GANAS DE LLORAR		NERVIOSISMO
DOLOR DE TRIPA		INSEGURIDAD MIEDO



Anexo

El ser necesita un nombre

a)

	DEFINICIÓN	PALABRA
1.	Sentimiento de repugnancia de cuerpo y de alma. Queja.	PREOCUPACIÓN
2.	Se le llama al hecho de que a uno/a le hierva la sangre, al hecho de estar fuera de sí.	PERTURBACIÓN
3.	Sentir tristeza o dolor por el bien ajeno. Envidia.	ENOJO
4.	Tristeza, abatimiento por razones sin concretar, frecuentemente y con prolongación en el tiempo.	MELANCOLÍA
5.	No tener esperanza ni valor, como consecuencia de la impotencia.	RESIGNACIÓN
6.	Sensación desagradable que nos provoca algo o alguien que no es de nuestro gusto.	REPUGNANCIA
7.	Preocupación, angustia, desgana.	TRISTEZA
8.	Sentimiento de tristeza interna que genera la infelicidad.	AFLICCIÓN
9.	Emoción especial, afición, o necesidad que se siente hacia una persona. Amor.	ENAMORAMIENTO
10.	Plenitud de alguien que no quiere más.	SACIEDAD



El ser necesita un nombre

b)

DEFINICIÓN		PALABRA
1.	Terror extremo.	PAVOR
2.	Enfado provocado por insultos o menosprecios.	INDIGNACIÓN
3.	Cólera o gran enfado.	RABIA
4.	Situación de falta de valor espiritual al ver que no se consigue algo que se ha deseado y se esperaba conseguir.	FRUSTRACIÓN
5.	Hacer el ridículo delante de alguien.	VERGÜENZA
6.	Sorpresa desagradable, aflicción, o contrariedad.	DISGUSTO
7.	Desconfianza, mala sospecha.	RECELO
8.	Idolatría, pasión desmedida.	DEVOCIÓN
9.	Felicidad que se muestra de forma intensa.	JÚBILO
10.	Sentimiento de pena que se suele tener hacia el mal o infelicidad ajenos.	COMPASIÓN

**FICHA DE FRASES:**

1. Sócrates "Conócete a ti mismo/a"
2. Oihenart "La creación empieza a morir"
3. Anónima "Carpe diem" (disfruta el día)
4. Sócrates "Sea cual sea la decisión que tomes, te arrepentirás"
5. P. Sartre "El hombre y la mujer nace libre, responsable sin excusas"
6. Solon "Hace falta saber obedecer, para saber mandar"
7. Tagore "Si tus problemas tienen solución, ¿por qué lloras? Si no tiene remedio, ¿por qué llorar?"
8. F. Hegel "Tened el valor de equivocaros"
9. A. Einstein "Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"
10. I. Kant "La paciencia es la fortaleza del/a débil y, la impaciencia, la debilidad del/a fuerte"
11. C. Goetz "Todos/as tienen la capacidad de pensar, muchos en cambio, ahorran en eso"
12. oriental "El viaje más largo empieza por un primer paso"
13. oriental "No hay árbol que el viento no haya sacudido"
14. Woody Allen "El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro/a"
15. Pericles "La felicidad está en la libertad, y la libertad en el coraje"

EMOCIONES:

ALEGRÍA**HUMOR****AMOR****FELICIDAD****SORPRESA****ESPERANZA****COMPASIÓN****MIEDO****ANSIEDAD****ENFADO****TRISTEZA****VERGÜENZA****AVERSIÓN**

Anexo

IMÁGENES QUE PUEDEN RESULTAR DE AYUDA PARA LAS REPRESENTACIONES

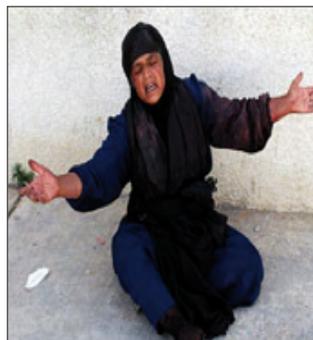
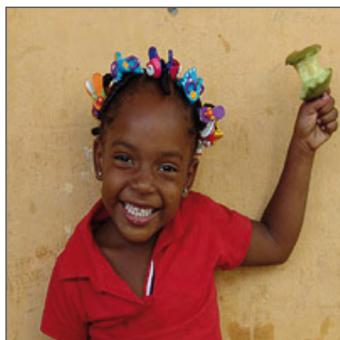
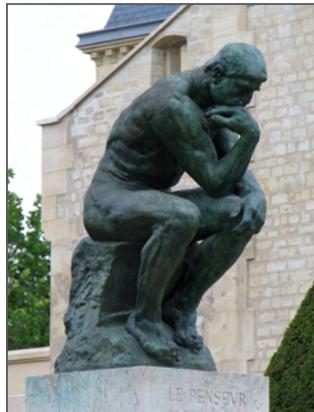
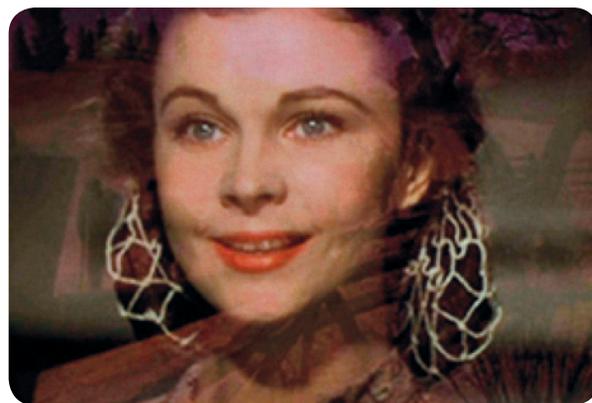
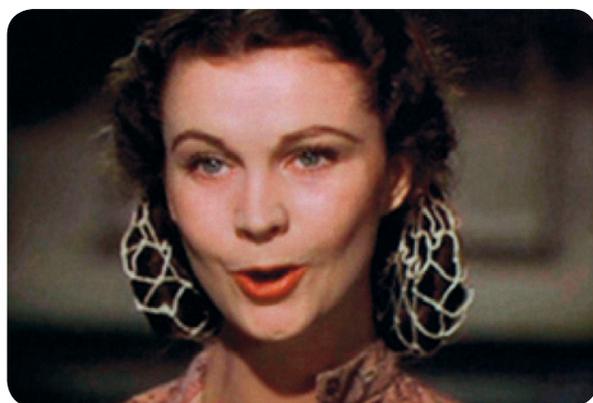


Tabla de las emociones básicas

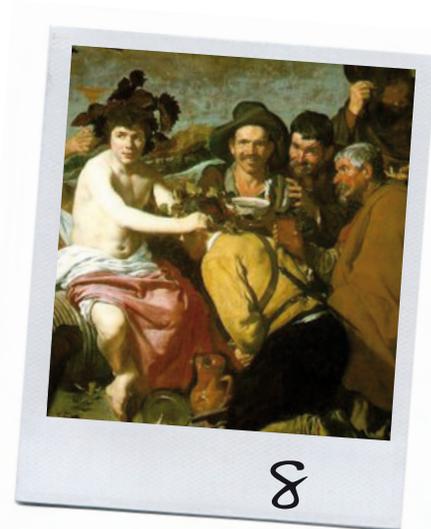
EMOCIONES

NEGATIVOS	REVUELTO	POSITIVOS
Miedo Inquietud Temor Terror ...	Sorpresa	Alegría Contento/a Deleite Agradecimiento ...
Enfado Pena Furia Odio ...	Esperanza	Amor Enamoramamiento Afinidad Confianza ...
Tristeza Desaliento Aflicción Remordimiento ...	Compasión	Humor Alegría Sonrisa Risa ...
Vergüenza Timidez Falta de seguridad Culpa	Felicidad Gozo Tranquilidad ...
Aversión Recelo Desprecio Asco

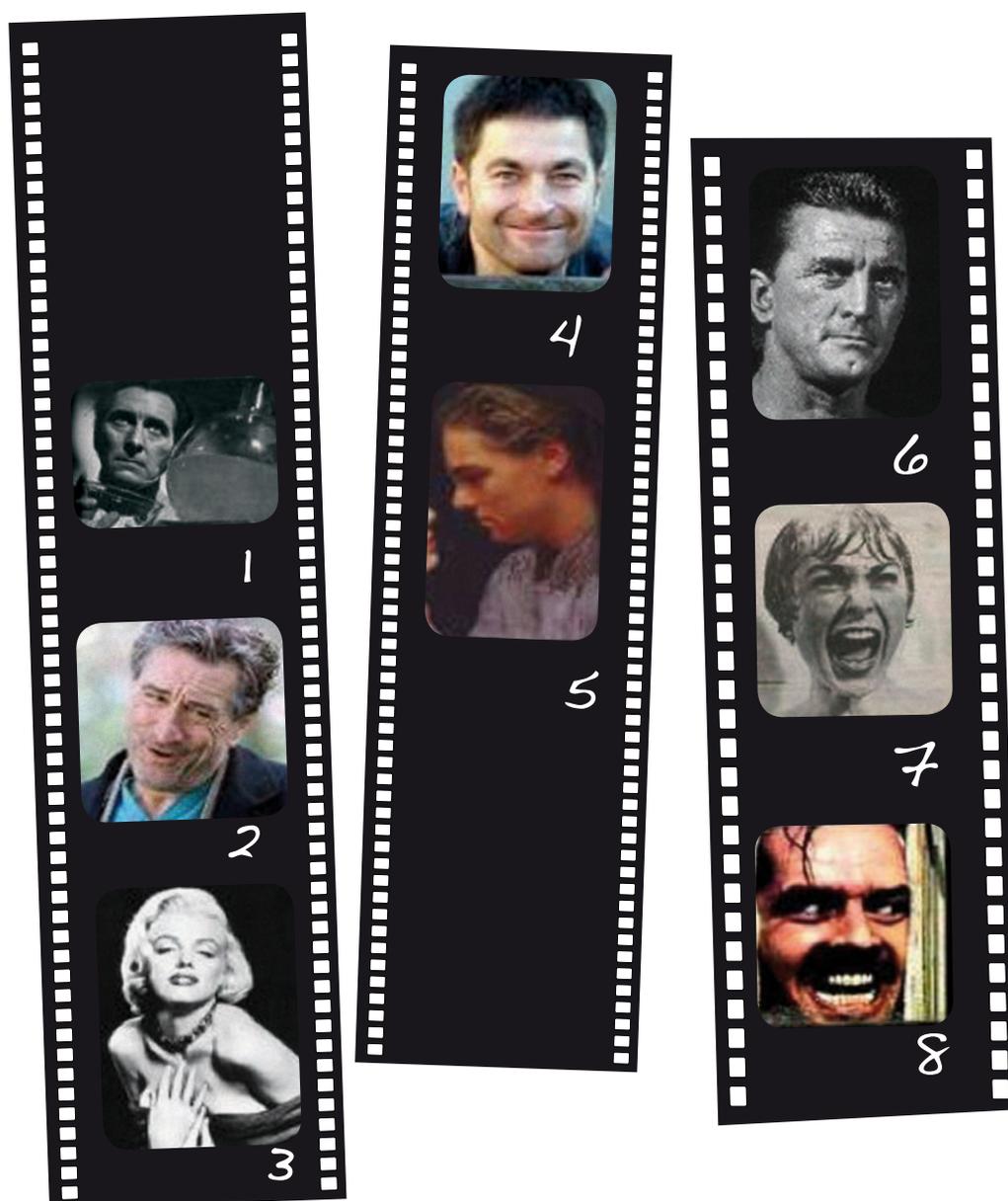
MÚLTIPLES CARAS DE ESCARLATA



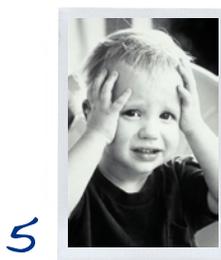
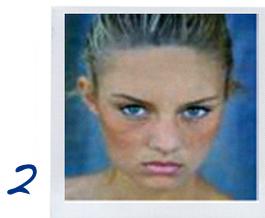
ENTRE EMOCIONES



Emociones en el cine



DESEANDO ADIVINAR EMOCIONES



EMOCIONES

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Notas para los comentarios de las fotos:

Múltiples caras de Escarlata

En la imagen Scarlett O'Hara (Vivien Leigh), protagonista de *Lo que el viento se llevó* (1939). Mujer de mucho carácter. En la misma escena, en unos segundos, refleja muchas emociones con su cara.

Entre emociones

1. Charles Chaplin "Charlot" en la película *El chico* (1921). Un necesitado acaba de coger un niño abandonado en la calle y lo educa. En el momento de la imagen, la autoridad decide que deben llevar a ese niño a un orfanato.
2. Los niños y niñas corriendo en la guerra de Vietnam. Foto premiada, conocida en todo el mundo.
3. Máscaras que se utilizan en el teatro Noh de Japón. Combinan música y baile, y los actores y actrices llevan máscaras. Cada máscara refleja un estado de ánimo.
4. La famosa Gioconda de Leonardo. ¿Qué emoción refleja?
5. La estatua hecha por Rodin refleja el momento (la guerra de los Cien Años) en el que le dan al rey las llaves de Inglaterra.
6. Cuadro "la habitación del hotel" del pintor Edward Hopper en el que se refleja uno de los temas que más le gustaba al autor: la soledad.
7. El *Gernika* de Picasso. Ataque contra civiles, el no sentido de la guerra, denuncia contra el fascismo.
8. Alegría, indiferencia en el cuadro *Los borrachos* de Velázquez.

Emociones en el cine

1. Peter Cushing, en el papel de doctor Viktor Frankenstein (1957). Momento en el que se da cuenta de lo que encuentra.
2. Robert de Niro.
3. Marilyn Monroe.
4. Anjel Alkain, *showman vasco*.
5. Leonardo di Caprio. *Titanic* (1997).
6. Kirk Douglas, *Espartaco* (1960). Jefe de los esclavos rebeldes, hizo frente a la armada romana.
7. Janet Leigh, víctima de un psicópata, *Psicosis* (1960).
8. Jack Nicholson, pierde la cabeza al ser obligado a pasar el invierno en un hotel aislado, se convierte en salvaje asesino, *El resplandor* (1980).

Grupo de actores y actrices:

Se escogerán cinco o seis chicos y chicas y representarán la situación reflejada en el anexo, donde cada cual recibirá la información para representar su papel. La representación comenzará cuando preparen ese papel.

Narrador/a:

En un centro escolar como el nuestro, la profesora de euskera de segundo curso de Bachiller, ha enviado un trabajo para que los alumnos y alumnas lo hagan por grupos y fuera de las horas lectivas. El trabajo no es habitual, la profesora es nueva y por primera vez ha pedido que hagan un trabajo que vale más de la mitad de la nota de la evaluación.

La profesora les ha pedido el trabajo hoy al entrar en clase, ya que tiene un par de días o tres para corregirlos todos, antes de la evaluación.

Los alumnos y alumnas se han quedado sorprendidos/as. Según dicen, había dicho que ese trabajo era para la próxima evaluación, no para ésta y como es un trabajo largo, todavía tienen muchas cosas que hacer.

Aquí tenemos reunidos/as, a la profesora de euskera, la persona responsable del seminario de trabajo y a las personas representantes de los alumnos/as. Es la persona responsable del seminario de trabajo quien dirige la reunión y tienen 5 minutos para tomar una decisión.

La profesora:

Ella está segura de que ha explicado bien los plazos. Es nueva, pero, ¿se habrá confundido a la hora de dar las fechas? Seguro que estos alumnos y alumnas, como a lo largo de todo el curso, han visto al/la nuevo/a y lo están haciendo por dejarle/a en mal lugar.

Como saben que van a aprobar la asignatura, no dan ni golpe y ahora estos vagos y vagas vienen con cualquier excusa. Aún recuerda que pasó algo parecido con los trabajos de la anterior evaluación. ¡Ya aprenderán!

Pero, ¿y si eso que dicen es cierto? Recuerda que se confundió a la hora de repartir los temas en la evaluación y quizá pudo poner alguna fecha mal.

Pero aunque fuera así, da lo mismo, ella no puede quedar mal delante de todos y todas, ya que tiene buena fama. ¡Cueste lo que cueste, esta vez se va a salir con la suya! ¡A estos/as hay que darles duro!

Alumno 1:

Es cierto que no trabajan demasiado en euskera, ¡pero esta vez no! Algunos/as tienen la fecha apuntada en la agenda y todos/as coinciden en que era en la próxima evaluación.

Hay bastante mal ambiente en el presente curso. Como la profesora es nueva, en clase le hacen poco caso y se enfada. En la anterior también, puso un montón de suspensos por no entregar el trabajo a

tiempo, pero las cosas no han mejorado.

¡Si sigue en esa misma línea, no iremos a clase y se acabó! ¡Ya veremos quién gana!

Alumna 2:

¡Estoy muy quemada, como mi amigo! ¡No hay derecho! (al principio me siento así)

A decir verdad, según avanza la discusión, creo que deberíamos de poner algo de nuestra parte y facilitar a la profesora una salida digna.

Nosotros y nosotras estamos dispuestas a hacer estos trabajos, si ella reconoce que ha confundido las fechas.

Responsable del seminario de trabajo:

¡Lo que nos faltaba! ¡Todo el año con problemas y ahora esto! Es difícil que las cosas salgan bien con estos/as profesores/as nuevos/as.

¿Pero este alumnado qué se cree? Siempre son iguales con nuestra asignatura. ¡Si fuera una de ciencias, no andarían así, no!

En mi opinión tiene sentido que se entregue este trabajo en la presente evaluación, por lo tanto, el alumnado miente.

II.- PREGUNTAS

De entre las personas participantes, ¿quiénes crees que han estado intentando encontrar una solución y quiénes tratando de demostrar que tienen razón?

La profesora	_____
La persona responsable del seminario	_____
El alumno 1	_____
La alumna 2	_____

Describe las emociones que veas que han prevalecido en cada personaje:

La profesora	_____
La persona responsable del seminario	_____
El alumno 1	_____
La alumna 2	_____

¿Crees que cambiará la actitud de la profesora, si no lo hace la de los alumnos y alumnas? A la nueva profesora, de momento no le ha valido la actitud que ha mantenido, a la hora de tratar de cambiar la situación.

Recuerda alguna situación parecida que te haya sucedido en la escuela, en casa, con los amigos y amigas...

¿Qué emoción sientes cuando crees que el error ha sido de la otra persona?

¿Qué emoción sientes cuando crees que el error ha sido tuyo?

LA PROFESORA

EL ALUMNO O ALUMNA

Se le ha hecho tarde a la hora de preparar la clase y las cosas no le salen como hubiese querido.	Se le han venido encima las fechas de los exámenes y una vez más tendrá que hacer chuletas, si es que quiere aprobar.
Ha puesto mal una nota de un alumno/a.	El profesor o profesora puede probar que ha copiado, pero él/ella dice que no.
Ha echado a la calle a un alumno/a inocente, en una clase conflictiva.	Han castigado a todos los alumnos y alumnas de una clase, por un desplante de un alumno/a.
Ha vuelto de un viaje de clase, dejando a una alumna/o en el lugar.	Todos los alumnos y alumnas han adoptado el compromiso de conseguir dinero para el viaje y uno/a no ha cumplido lo acordado, pero buscará alguna justificación.
	No he ido a la partida que iba a jugar con la pareja y se ha suspendido.
	Tenías que avisar a un/a amigo/a dónde habéis quedado y no lo has hecho.



Cada uno su canción

Cuando una mujer de cierta tribu de África descubre que está embarazada, se va a la selva con las otras mujeres y medita y reza hasta que aparece la "canción de la nueva criatura".

Cuando nace el bebé, la comunidad se junta y le cantan su canción.

Luego, cuando el niño comienza su educación, el pueblo se junta y le cantan su canción.

Cuando se convierte en adulto, la gente se junta y le cantan.

Cuando llega el momento de su casamiento, la persona escucha su canción.

Finalmente, cuando su alma está por irse de este mundo, la familia y los amigos se aproximan y, al igual que en su nacimiento, cantan su canción para acompañarlo en el "viaje".

En esta tribu de África hay otra ocasión en la cual se canta la canción.

Si en algún momento la persona comete un crimen o un acto social aberrante, lo llevan al centro del poblado y la gente de la comunidad forma un círculo a su alrededor. Entonces le cantan su canción.

La tribu reconoce que la corrección de las conductas antisociales no es el castigo. Es el amor y el afianzamiento de su verdadera identidad.

Cuando reconocemos nuestra propia canción ya no tenemos deseos ni necesidad de perjudicar a nadie.

Tus amigos conocen "tu canción" y la cantan cuando tú la olvidas. Aquellos que te aman no pueden ser engañados por los errores que cometes o las oscuras imágenes que muestras a los demás.

Ellos recuerdan tu belleza cuando te sientes feo.

Tu integridad cuando estás quebrado.

Tu inocencia cuando te sientes culpable y tus propósitos cuando estás confuso.



Tolba Phanem
(Poema africano)

CADA UNO/A SU CANCIÓN

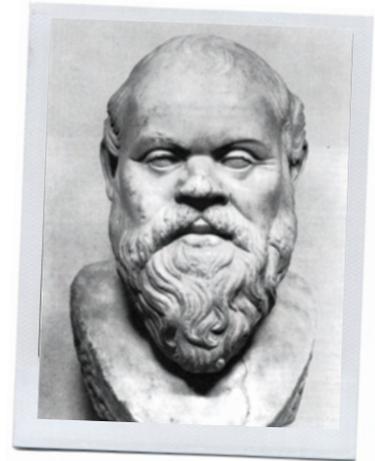
(Guión para preparar la presentación)

Nº DIAP.	TEXTO	IMAGEN / FONDO	EFEECTO	MÚSICA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Triple criba:

En la antigüedad, había en Grecia un hombre llamado Sócrates, que era muy famoso. La gente admiraba su sabiduría y todos lo respetaban, ya que era exigente, pero de buen corazón, por encima de todo. Le gustaba andar por las calles, hablando con unos y con otros. En una ocasión, se le acercó un conocido:

- *Oye, Sócrates, ¿sabes qué me dijeron en una ocasión sobre tal amigo tuyo?*
- *Espera un momento – le dijo Sócrates- , ya que antes de que continúes, quiero que analices lo que me vas a decir, yo a eso le llamo el examen de la triple criba.*
- *¿Criba, dices? – comentó el otro-.*
- *Eso es, si. Mira, antes de que me digas lo que me vaya a decir sobre mi amigo, quiero que “cribes” tres veces. Por eso le llamo la prueba de los tres filtros.*



Sócrates argumentó de la siguiente manera:

- *La primera criba que hay que pasar es la de la verdad, es decir, ¿es verdad eso que me vas a decir? ¿O sea, está seguro?*
- *A decir verdad...no – le respondió el hombre- pero eso he oído.*
- *Por lo tanto, a decir verdad, no sabes si es cierto o no. –Y continuó – El segundo filtro es el de la bondad. Es decir, ¿eso que me vas a decir sobre mi amigo es bueno?*
- *Qué va, al contrario, según me han dicho...*
- *Entonces –le interrumpió Sócrates- has venido a decir alguna cosa mala sobre él, aunque a decir verdad, no sepas si es cierto o no.*

Sócrates, al ver al otro acoquinado, añadió lo siguiente:

A pesar de todo, es posible que yo quiera saber lo que me vas a contar, siempre que pase por un tercer filtro, claro. La tercera criba es la validez. ¿Tendrá alguna validez para mí el hecho de saber lo que me vas a contar? ¿Me valdrá para algo?

- *No, claro –respondió el otro-.*
- *Entonces, si lo que me vas a decir no es verdad, ni bueno, ni provechoso... ¿para qué voy a querer saberlo?*

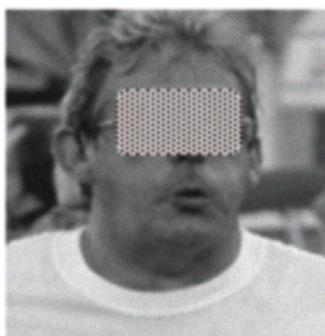
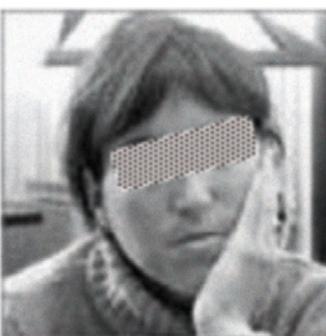
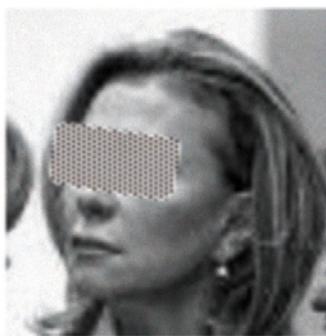
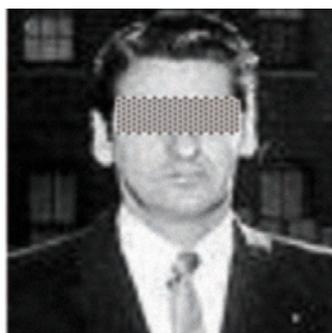
El hombre se despidió y se marchó cabizbajo”.

En grupos pequeños

Después, ordenados por grupos (grupos de cuatro o cinco), los alumnos y alumnas tratarán de responder al cuestionario, por espacio de unos veinte minutos.

Preguntas:

1. ¿Qué sabes sobre Sócrates?
2. Según dice, quien se comporta de forma incorrecta, causa sufrimiento, por desconocimiento. ¿Qué dices sobre este asunto?
3. ¿Qué piensas sobre lo que se cuenta en lo que has leído?
4. ¿Con qué filtro (verdad, bondad, o validez) fallamos más a menudo?
5. En tu opinión, ¿hablamos con demasiada ligereza, sin confirmar las cosas?
6. ¿Qué tipo de problemas puede acarrear esa actitud irresponsable?



1. Nació en Chile

Su hija murió siendo joven

Escritora, mujer



2. Casado/a

Tiene tres hijos

La persona más rica del mundo



3. Fontanero

Le encontraron muerto a navajazos

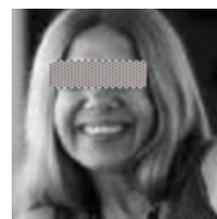
Mató a trece mujeres



4. Casado/a dos veces

Tiene seis hijos

De la aristocracia



5. Ha escrito libros

Trabajó con su hermano

Cocinera



6. Periodista

Alemán

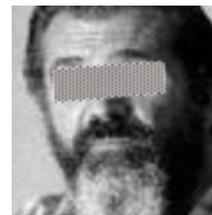
Aparece disfrazado



7. De ideología conservadora

Trabaja en el cine

Estadounidense



8. Quedó minusválido tras un accidente

Deportista

Mujer



9. Fue soldado de joven

Jefe de una religión

Vivió en Roma



10. Nacido en Izaba, Navarra

Euskaldun berri

Físico



11. Deportista

Británico

Su mujer es cantante



12. Su padre fue judío

Empresaria muy conocida

Mujer



Respuestas

**Isabel Allende**

Escritora nacida en Chile en 1942. Estudió en Europa y Estados Unidos. Desde entonces ha viajado mucho. Tiene mucha conciencia social. Ha escrito muchos libros: La casa de los espíritus, Eva Luna, El plan infinito, La ciudad de las bestias... En 1992 murió su hija, siendo ésta muy joven. Desde entonces su implicación en la actividad (educación, alimentación...) a favor de los niños/as del mundo ha sido constante.

**Bill Gates**

Hombre de negocios Estadounidense. Nacido en 1955. Con veinticinco años creó la empresa Microsoft. Dicen que es la persona más rica del mundo. Está casado y tiene tres hijos/as.

**Albert De Salvo**

El "estrangulador" de Boston. Entre 1962 y 1964 mató a trece mujeres. Haciéndose pasar por fontanero entraba en las casas de sus víctimas. Todas las víctimas eran desconocidas para él. Cuando le encarcelaron (por acoso sexual) confesó los hechos. Hubo muchos debates entre los/as expertos/as sobre la "responsabilidad" que tenía en los crímenes. Según algunos/as fue "obligado" a hacerlo, sin tener más opciones. Aún así le encarcelaron de por vida. Cuando llevaba seis años en prisión, apareció muerto por un navajazo.

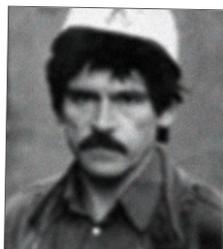
**Cayetana Fitz-James Stuart**

Duquesa de Alba, veinte veces Grande de España, persona con mayor número de títulos del mundo, y de las más ricas de España en cuanto a dinero y tierras.



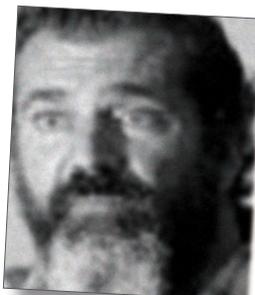
Eva Argiñano

Hermana del famoso cocinero Karlos Argiñano. Ella también trabaja como cocinera desde que tenía 16 años. Trabaja en repostería y ha hecho varios libros y programas de televisión sobre el tema.



Gunter Walraff

Periodista y escritor nacido en Alemania, en 1927. En la década de los cuarenta escribió un libro sobre el estilo de vida que tenían los/as turcos/as en Alemania. Para ello, se hizo pasar por turco durante dos años, escondiendo su personalidad periodística.



Mel Gibson

Actor estadounidense nacido en 1956. Hemos tenido la oportunidad de verle en diferentes películas: Mad max, Braveheart, Gallipoli... A menudo menciona su ideología conservadora (religión, sexo, familia...). Hace poco, la policía le detuvo por conducir ebrio (en la foto).



Joane Somarriba

Ciclista vizcaína nacida en 1972. Cuando era joven tuvo un grave accidente que la hizo pasar un tiempo en silla de ruedas. Luchó mucho y consiguió ganar el Tour de Francia varias veces. Hace un año dejó el deporte profesional.



Joseph A. Ratzinger

Papa actual. Nació en 1927 en Alemania. Con 14 años, en el seminario, estuvo en las juventudes Hitlerianas (en la foto). Toca el piano y es capaz de hablar diferentes idiomas.



Pedro Miguel Etxenike

Físico navarro que nació en Izaba en 1950. Fue consejero del Gobierno Vasco. Es Premio Príncipe de Asturias.



David Beckham

Futbolista británico nacido en 1975. Ha jugado en algunos de los equipos de fútbol más importantes de Europa, entre otros, Manchester United y Real Madrid.



Alicia Koplowitz

Hija un empresario judío, que llegó a España cuando huía de los nazis. Nació en 1952. La fortuna que heredó de él ha ido creciendo hasta llegar a ser una de las empresarias más importantes de España.

I.- El significado de las emociones

EMOCIÓN	SIGNIFICADO
Ansiedad	Situación que vivimos con nerviosismo y falta de seguridad. Esto nos provoca un alto nivel de apuro, trance, emergencia. Se nos remueve todo en la cabeza, los pensamientos negativos se suceden uno detrás de otro, todo lo vemos imposible y nos entran ganas de llorar.
Enfado	Ha sucedido algo que no nos gusta y no lo aceptamos. Esto nos trae cambios importantes en nuestro organismo; malestar, sudor, nerviosismo...
Envidia. Codicia	Eso que sólo quisiéramos para nosotros/as mismos/as, la inquietud y el malestar que nos provoca el hecho de que además de no tenerlo, lo tenga el resto.
Celos	El miedo o amenaza que sentimos ante el hecho de que puedan dejar de querernos.
Frustración	El sentimiento de que no podemos hacer nada ante una situación, o la apatía y desgana que nos provoca el hecho de no haber conseguido un objetivo.
Miedo	Vivir una situación concreta como una amenaza, siendo ésta real o no. Esto provoca, en gran medida, falta de seguridad.

II.- Tabla para entrenar las emociones

a) Pensar:

¿Qué cadena de emociones he creado? ¿Cómo ha influido en esto el hecho de estar reflexionando?

¿Acaso me ha llevado a regularme a mí mismo/a?

PREGUNTAS

RESPUESTAS

1	Eragina duten gertaerak (zure animoa, besteen jarrerak, aurre iritziak, behin eta berriz hausnarketan aritzea, hitz sensibleak, inguru fisikoa...) eta ondoriozko pentsamenduak	
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

b) Sentir:

¿Cómo me he sentido? ¿Cómo he identificado y expresado las emociones?

¿Me he dado cuenta de los cambios fisiológicos que han generado esas emociones?

PREGUNTAS

RESPUESTAS

1	Las emociones que sentimos	
2	Los cambios fisiológicos que notamos	

c) Comportamiento

¿Cómo me he comportado? ¿Es coherente con lo que he pensado y he sentido? ¿Ha sido un comportamiento adecuado?

QUÉ HE HECHO	QUÉ NO HE HECHO	QUÉ COMPORTAMIENTO ME GUSTARÍA TENER LA PRÓXIMA VEZ

A.- Reunir en grupos a las personas que aparecen en el cuadro, en función de sus emociones, pensamientos y comportamientos

	PENSAMIENTO	EMOCIONES	VARIABLES FISIOLÓGICAS	COMPORTAMIENTO
1				
2				
3				
4				
5				

B.- Incluye en el siguiente cuadro, las consecuencias que se derivan de los diferentes comportamientos de la gente de cada grupo, basándote en estos dos aspectos: por un lado la influencia que tiene su ánimo y por otro lado, la influencia que tiene en los intentos de salvación.

	LA INFLUENCIA QUE TIENE EN EL ÁNIMO DE UNO/A MISMO/A	LA INFLUENCIA QUE TIENE EN LOS INTENTOS DE SALVACIÓN
1		
2		
3		
4		
5		

C.- Reflexiona sobre si cada persona puede pasar de su comportamiento habitual, a otro más positivo, aunque en su entorno más cercano no se haya registrado ningún cambio (nos podemos servir de estos ejemplos)

DESESPERACIÓN

Cuando superamos el hecho de pensar que el resto nos fallan

En una situación de miedo o ansiedad

AUTOMOTIVACIÓN

La reestructuración del conocimiento

Tranquilidad



I.- LA FICHA DEL ALUMNO O ALUMNA:

De estas pruebas que se nos presentan, divididas en cuatro grupos, tienes que escoger una de cada grupo, para realizar delante de los compañeros y compañeras de grupo, cuando llegue tu turno.

Grupo I

1. Sin mediar palabra, ni emitir sonido, a través de muecas, el resto deberá adivinar qué tipo de animal eres (dos diferentes). Tendrás que conseguir que el resto se ría, también a través de los gestos.
2. Usando ropas, u otros complementos (gorro, gafas –ponerse/quitarse- forma de peinarse, pintándose los ojos...), cambiar tu aspecto habitual y desfilas ante el resto.

Grupo II

1. Soltar un irrintzi. Hacer el grito de Tarzán.
2. Cantar unos versos (puestos o inventados)
3. Repetir esta frase seis veces, rápido y sin equivocarse:
“Un tigre, dos tigres, tres tigres
trigaban en un trigal.
¿Qué tigre trigaba más?
Todos trigaban igual”.

Grupo III

1. Cuenta al resto cuál es la principal virtud de tu personalidad y tu mayor carencia.
2. Comenta lo que más te gusta y lo que menos, sobre un amigo/a tuyo/a (un/a amigo/a cercano/a).
3. A qué personaje famoso te gustaría parecerle y comenta en qué. Y a cuál no y en qué no.

Grupo IV

1. Haz el pino boca abajo con las manos (si lo necesitas, pide ayuda).
2. Da la voltereta hacia atrás (si no hay otra, también vale hacia delante).
3. Haz diez flexiones apoyándote en las manos y las puntas de los pies.



2ª FICHA

QUÉ ES EL ESTRÉS

Más de la mitad de las personas adultas sufrimos estrés. El estrés es un fenómeno psicológico, una respuesta que da el organismo ante estímulos amenazantes. Por eso, el “estrés bueno”, es positivo: ayuda a superar las situaciones difíciles y a reaccionar ante las peticiones del entorno. Cuando el organismo no es capaz de amoldarse a una situación, se crea el “estrés negativo”. En esa situación, se crean activaciones por encima de lo normal, ansiedad, problemas de concentración, para conciliar el sueño etcétera. El estrés perjudica nuestra calidad de vida y hay que hacer lo posible para reconducirlo ya que no se puede escapar eternamente de las causas que generan el estrés, hay que afrontarlas en alguna ocasión y para ello existen instrumentos válidos:

1-ORGANIZACIÓN

En el ejercicio propuesto, puede crearse estrés, como consecuencia de la acumulación de trabajo. Hay demasiados estímulos y no se puede responder a todos. Por ello, la organización racional del trabajo y el tiempo nos ayuda a disminuir o evitar el estrés.

Para que la organización sea correcta, hay que ser conscientes de la importancia de las cosas, cuáles son las que hay que hacer de inmediato y cuáles las importantes. Al realizar las cosas, es más importante hacerlas en función de la importancia y no de la inmediatez.

2-UTILIZAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y PARA TRANQUILIZARSE

Realizando respiraciones hondas se relajan los músculos. En el caso de oxigenarse bien, se siente bienestar.

3-EJERCICIO FÍSICO

Tiene que estar adecuado a la edad y la situación física de cada persona. Es bueno para aliviar tensiones.

4-DORMIR LO SUFICIENTE

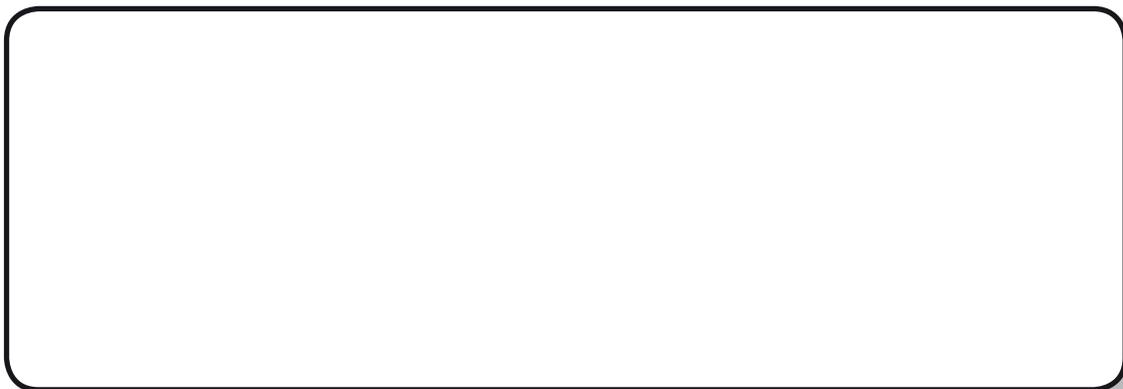
El sueño tiene que ser renovador y sentirse descansado/a al levantarse de la cama.

5-DIFERENCIAR EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL

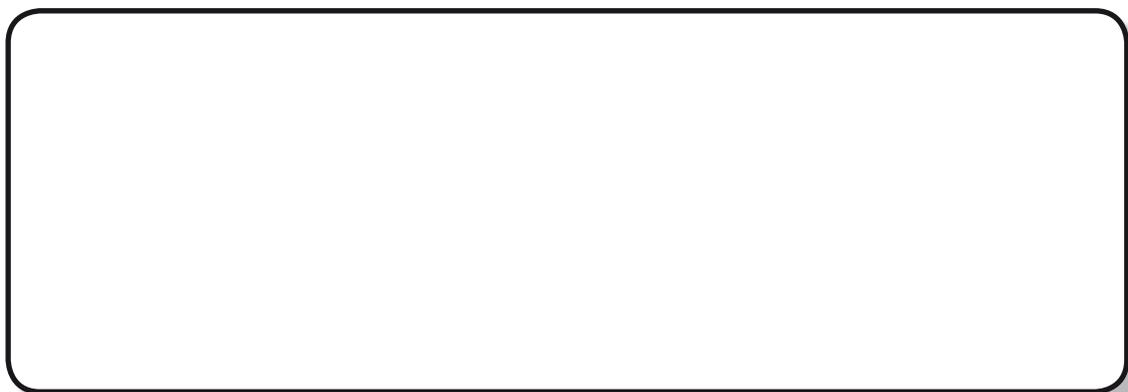
CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS DEL ESTRÉS



ASPECTOS COGNITIVOS (COMPRESIÓN DE LA SITUACIÓN)



COMPORTAMIENTO



Con todo el grupo

Al rellenar las fichas, se comentarán y analizarán las respuestas entre todos y todas.

Posteriormente, tratando de desechar las malas, trataremos de sacar consecuencias de las actitudes que pueden ser positivas. Para dirigir al grupo, el profesor o profesora puede utilizar esta lista de consejos:

**CONSEJOS PARA HACER FRENTE
ADECUADAMENTE A SITUACIONES
QUE NOS PUEDEN PROVOCAR
NERVIOSISMO, TALES COMO
EXÁMENES, PRUEBAS,
ENTREVISTAS Y SITUACIONES
SIMILARES**



Preparación fisiológica

- Relajación y respiración tranquilizante
- Dormir lo necesario
- Hacer comidas adecuadas
- Saber combinar el esfuerzo intelectual y el ejercicio físico

Área del pensamiento

- Ser consciente de las capacidades de uno/a mismo/a
- Saber medir la importancia real que tiene la prueba

Área del comportamiento

- Hacer el plan de estudios para el examen con antelación
- Cumplir los con los trabajos y los horarios establecidos
- Analizar las dificultades y tratar de buscar soluciones
- Hacer la preparación en grupo, cuando sea posible

EMOZIOEI AURRE EGITEKO MODUEI BURUZKO GALDEKIZUNA:

En estas preguntas encontrarás veinticuatro situaciones y también una actitud determinada que se puede adoptar ante cada una de ellas. Tú deberás valorar si esas actitudes coinciden con tu comportamiento habitual o no. Tendrás en cuenta los siguientes criterios, a la hora de puntuar:

0. Nunca
1. Muy pocas veces
2. Algunas veces
3. Casi siempre
4. Siempre

En esta actividad no hay respuestas correctas e incorrectas. El objetivo es que cada cual analice sus comportamientos habituales y del mismo modo, ver si en ese comportamiento hay desequilibrios que puedan perjudicarlo.

1. Habéis estado tomando algo en un bar. A la hora de pagar, te has dado cuenta de que lo que te quieren cobrar no coincide con los precios que figuran en los carteles...

YA QUE NO HAY TANTA DIFERENCIA, HAS DECIDIDO PAGAR SIN PRONUNCIAR PALABRA
(Puntuación:)

2. Cuando estabais en clase, el profesor o profesora te ha dicho delante del resto algo que te ha dolido...

COMO EN TU OPINIÓN NO TIENE RAZÓN, HAS IDO A HABLAR CON ÉL O ELLA DESPUÉS DE TERMINAR LA CLASE ()

3. Ibas por la calle y te has encontrado a dos tipos pegándose...

COMO NO QUIERES PROBLEMAS, HAS COGIDO Y TE HAS IDO ()

4. Cuando estabas medio dormido/a en la cama, has sentido un ruido en la puerta de afuera...

TE HAS METIDO EN LA CAMA TRANQUILO/A, SIN HACER NADA ()

5. El ruido de la música que viene de la casa de al lado, no te deja dormir. Mañana tienes que ir a trabajar, además temprano. Son las doce de la noche...

HAS IDO DONDE EL VECINO Y LE HAS CON BUENAS FORMAS QUE BAJE LA MÚSICA ()

6. En la calle, una persona que iba mirando para el otro lado, ha tropezado contigo. Pero como si la culpa fuera tuya, ha empezado a reñirte...

NO QUERÍAS PELEA Y HAS DEJADO QUE TE RIÑERA ()

- 7. Estas frente al televisor, viendo un programa que te gusta. En una de estas, ha venido tu hermano o hermana y ha cambiado de canal sin decirte nada...**
LE HAS DICHO INMEDIATAMENTE QUE PONGA LO QUE HA QUITADO ()
- 8. Te ha llegado la invitación para una fiesta. Irías a gusto. Ya sabes, que también va a estar un amigo o amiga que hace poco ha tenido una gran pelea contigo...**
TE HAS QUEDADO SIN IR, CON TAL DE NO VERLO/A ()
- 9. De noche, cuando vas solo/a camino a casa, le has visto mala pinta a un/a tipo/a que va un poco más adelante...**
RECELOSO/A, TE HAS PARADO, HASTA QUE EL/LA OTRO/A SE HA ALEJADO ()
- 10. Cuando estabas tumbado/a en la playa, se te ha acercado una abeja y ahí anda dando vueltas...**
TE HAS QUEDADO TOTALMENTE QUIETO/A, PENSANDO QUE ASÍ NO TE VA A PICAR ()
- 11. Sin decirte nada, tu pareja ha quedado para que cenéis con unos amigos y amigas que tú no soportas...**
PREFIERES IR CALLANDO A LA CENA, ANTES QUE DISCUTIR ()
- 12. Has pedido solomillo en un restaurante y lo has pedido muy hecho. Sin embargo, te lo han traído bastante crudo**
HAS HECHO VENIR AL/A CAMARERO/A Y LE HAS PEDIDO QUE TE LO SIRVAN COMO A TI TE GUSTA ()
- 13. En un lugar en el que no se puede fumar, un autobús, por ejemplo, una persona ha empezado a fumar a tu lado. No te hace ninguna gracia...**
A PESAR DE TODO, EN LUGAR DE DECIRLE ALGO, HAS DECIDIDO LARGARTE ()
- 14. En el banquete de boda de unos amigos/as, un/a camarero/a te ha ensuciado la ropa...**
TE HAS QUEDADO CALLADO/A, POR NO ARMAR FOLLÓN ()
- 15. En la media noche, suena el teléfono. Has cogido y un/a desconocido/a te ha amenazado...**
HAS APAGADO EL TELÉFONO Y HAS VUELTO A METERTE EN LA CAMA ()
- 16. Un/a amigo/a te ha devuelto muy estropeado un libro que le dejaste hace tiempo...**
NO LE HAS DICHO NADA Y SI EN UNA PRÓXIMA OCASIÓN TE PIDE OTRO, SE LO DEJARÁS SIN DECIRLE ABSOLUTAMENTE NADA ()



- 17. Cuando ibas corriendo por el parque has visto un perro, ahí adelante...**
POR NO PASAR A SU LADO, HAS CAMBIADO TU RECORRIDO HABITUAL ()
- 18. Has entrado en la sala de espera del ambulatorio y has visto una única silla libre. Cuando te acercabas, has visto a otra persona con las mismas intenciones...**
HAS IDO CORRIENDO, PARA QUE NO TE quite EL SITIO ()
- 19. Has sabido por una tercera persona, que un/a compañero/a te anda buscando. Has pensado que tendrá la intención de pedirte los apuntes de matemáticas...**
COMO NO TIENES VALOR PARA DECIRLE QUE NO, VAS ESCAPÁNDOTE DE ÉL/ELLA, POR NO ENCONTRÁRTELO/A ()
- 20. Han pasado unos cinco minutos desde que has entrado en el bar y te has sentado junto a la mesa. A pesar de que no hay demasiada gente, el/la camarero/a no ha hecho aún ningún gesto para acercarse a ti...**
HAS DECIDIDO QUE COMO VENDRÁ PRONTO, VAS A ESPERAR ()
- 21. Cuando estabas jugando al fútbol, un/a jugador/a del equipo rival te ha dado una patada y te ha tirado al suelo, por cuarta vez de una forma similar...**
MUY ENFADADA/O, LE/LA HAS AMENAZADO CON PEGARLE/A ()
- 22. Estás jugando a pelota con un/a compañero/a y dice que has echado una fuera. Tú, sin embargo, has visto claramente que ha botado dentro. Encima, es la segunda vez que te hace la misma trampa...**
HAS GRITADO ENFADADO/A QUE EL TANTO ES TUYO ()
- 23. Está esperando tu turno, en una tienda que está abarrotada. Una persona que ha llegado más tarde, quiere colarse...**
TE HAS SENTIDO INCÓMODO/A, PERO NO LE HAS DICHO NADA ()
- 24. Vas con la moto por la carretera, a la par de una cola generada por un camión. El coche que va detrás de ti insiste sin tregua en adelantarte...**
¡¡HAS HECHO LO POSIBLE PARA QUE NO TE ADELANTE, AL MENOS HASTA QUE TÚ HAYAS ADELANTADO AL CAMIÓN!! ()

Rellena ahora esta tabla, haciendo la suma de los puntos que corresponde a cada una de las respuestas que has dado a cada una de las situaciones.

Preguntas tipo A		Preguntas tipo B		Preguntas tipo C	
número	puntos	número	puntos	número	puntos
2		1		3	
5		4		6	
7		10		8	
12		11		9	
18		14		13	
21		16		15	
22		20		17	
24		23		19	
Total _____					

Notas para la valoración (para el profesor o profesora)

Podemos diferenciar tres formas de hacer frente a las situaciones que nos generan emociones fuertes:

- A: Hacer frente a la situación, o a quien la haya provocado (ataque).
- B: Adoptar una actitud pasiva, es decir, quedarse sin hacer nada.
- C: Evitar esas situaciones, cuando sea posible.

Todas estas estrategias son válidas, cada una en su caso. Utilizar siempre, o casi siempre la misma, sería una utilización pobre de los medios que tenemos a nuestro alcance. Por eso, cada uno de nosotros y nosotras tiene que ver cómo suele actuar (el objetivo del cuestionario no era otro que ese) y en función de eso, cómo hay que actuar en el futuro, siempre que quiera sentirse a gusto consigo mismo/a.



La vita è bella (Italia, 1997, 117')

<i>Título</i>	La vida es bella
<i>Director</i>	Roberto Benigni
<i>Producción</i>	Elda Ferri y Gianluigi Braschi
<i>Guión</i>	Roberto Benigni y Vincenzo Cerami (Autor del libro Testigo del holocausto)
<i>Música</i>	Nicola Piovani
<i>Fotografía</i>	Tonino Delli Colli
<i>Reparto</i>	Roberto Benigni (Guido) Nicoletta Braschi (Dora) Giorgio Cantarini (Josue)
<i>Premios</i>	Premio del jurado (Cannes, 1998) Premio a la mejor película y mejor director en los Premios Europeos del Cine (1998) Tres premios Oscar: al mejor actor, a la mejor película extranjera y a la mejor banda sonora (otras cuatro candidaturas, 1998)

Sinopsis:

Nos encontramos en Italia, en 1939. El fascismo ha llegado al poder y de su mano, el antisemitismo va cobrando fuerza. Nuestro protagonista es Guido. Después de haber trabajado en muchas otras cosas, ha comenzado a cumplir sus sueños. Se ha enamorado, se ha casado, ha tenido un hijo y ha abierto una librería. Pero su felicidad está cerca de llegar a su fin. Sabedor de su origen judío, los alemanes llevarán a toda su familia a un campo de concentración. En el lugar del miedo, Guido tratará de que su hijo no sea consciente de lo que está sucediendo.

Comentario:

Bebiendo del gran humor de Chaplin, Benigni realiza un filme extraordinario, de esos que no dejan a nadie indiferente. Algunos/as lo han tratado de poco creíble y de irrespetuoso. Otros/as, sin embargo, se lo han tomado como una obra de arte redonda y la han alabado. Dentro de la tragedia, abre una vía para el humor, presentando en muchos casos lágrimas y sonrisas, totalmente mezcladas. Para al final, darnos un mensaje positivo: por encima de todo, siempre prima el amor.

NOTAS PARA DIRIGIR LA CONVERSACIÓN SOBRE LA PELÍCULA

Notas para dirigir la conversación sobre la película

El film abre el camino para comentar muchos aspectos sobre las emociones. Algunas escenas concretas (lo que sucede en la escuela, la conversación que fuera tienen Guido y el médico alemán), o algunos personajes (el mismo médico, el director de la escuela, Guido...) merecen una mención especial por la actitud y el comportamiento que reflejan (en algunos casos actitud positiva, empatía o falta de ella en otros, la presión del grupo, etcétera...).

En esta ocasión, tomaremos el filme en toda su extensión para realizar los comentarios, sobre todo, la actitud del protagonista, por estar en las garras de la tragedia, presentándose positivo (al menos en apariencia) delante de su hijo.

Aquí tenemos algunas preguntas que se podrían utilizar, para poner en marcha el coloquio:

- *¿Qué emociones ha provocado el filme en ti? ¿Qué emoción dirías que ha prevalecido?*
- *¿Acaso ha tenido alguna influencia la música utilizada en la película? ¿Y la utilización de la iluminación?*
- *Escoge una escena que te haya impactado especialmente. ¿Por qué?*
- *Escoge un personaje (el que has sentido más cercano, el más odioso...)*
- *¿Qué opinas sobre la actitud de Guido, ocultándole la verdad a su hijo? ¿Te parece creíble? ¿Ha obrado correctamente? De no ser así... ¿qué otra cosa habría podido hacer?*
- *En algunos casos, cuando las cosas van mal, ¿te puede ayudar una actitud positiva, a ser más feliz? ¿Y puede ayudar a la gente de nuestro entorno? ¿Está en nuestra mano comportarnos de esa forma?*
- *¿Cuál es en tu opinión el mensaje que nos han querido dejar los autores? ¿Cómo entiendes la elección de ese título?*
- *En el caso de haber sido el director/a, ¿habrías cambiado alguna cosa?*

I.- FRASES

1. En algunas ocasiones, has creído que las cosas que hacías estaban muy mal y luego te has dado cuenta de que no era para tanto.
2. Reconoces y admites algunos sentimientos positivos y negativos en ti mismo/a y los aceptas. También eres capaz de compartir las que te parecen correctas.
3. En algunas ocasiones te sientes insatisfecho/a contigo/a mismo/a.
4. Te consideras a la par del resto, a pesar de ser consciente de las diferencias
5. Eres una persona con valores y principios duraderos, pero estás dispuesto/a a cambiarlos si ves que estás equivocado/a.
6. Estás seguro/a de que eres de utilidad para tus amigos/as.
7. Te resulta difícil decir NO, porque crees que no será del gusto de tus amigos/as.
8. Sientes que el resto te agraden con frecuencia.
9. Eres capaz de obrar en función de tus criterios, sin sentirte culpable, aunque al resto no les parezca correcto.
10. En el trabajo, paseando, leyendo, hablando...eres capaz de sentirte bien.
11. Eres muy crítico/a, casi todo te parece mal, no degusta y la mayoría de las veces no te sientes satisfecho/a.
12. Te esmeras en hacer las cosas con orden y de forma correcta, sin ningún error y cuando no es así no te quedas a gusto.
13. No dejas que el resto te manipulen, pero estás dispuesto/a a colaborar.
14. No sueles perder el tiempo preocupándote por lo que te ha pasado, o rompiéndote la cabeza, por lo que vaya a venir.
15. Tienes confianza en ti mismo/a, para resolver los problemas.
16. Tienes miedo de tomar decisiones, por no equivocarte.
17. Tienes tendencia a ver las cosas de color negro.
18. Tu sensibilidad te lleva al enfado con frecuencia.

I.- Tabla de acciones y porcentaje

Cant.	Actividad	Bien	Porcentaje
	En el aula		
	Entre amigos y amigas		
	Con los y las de casa		
	Total		

Equipo de fútbol:

Escoge el equipo que más te guste. Ahí habrá más de 20 personas haciendo diariamente lo que es su trabajo, chutar el balón. Nos detendremos en uno de ellos/as y calcularemos cuántos tiros, pases realiza al día, semana, año... Posteriormente, cuántas de estas va a realizar correctamente: los que han sido gol, los que han ido a parar a la cabeza, pie del compañero/a...

Teniendo en cuenta a todas las personas del equipo, qué porcentaje de pases o tiros crees que realizarían correctamente. ¡Y eso que se entrenan para ello!

Para hacer películas:

¿Sabías que cuando Steven Spielberg hizo la famosa "Jurassic Park", el equipo de efectos especiales pasó todo el año haciendo pruebas con la cría de un triceraptor, ensayando con un niño puesto enci-

ma, para incluirlo en la escena en la que corre en la película? Pues al final el director decidió suprimir esa escena, porque ralentizaba el ritmo de la película.

¿Sabías que cuando en la película "Alien" al protagonista John Hurt le sale un Alien de esos del estómago y para que los actores y actrices que estuvieran alrededor pusieran verdadera cara de sorpresa, estos no conocían a la criatura frente a frente y sin embargo, el director hizo la toma con 5 cámaras, para tener que repetir lo menos posible?

¿Cuántas tomas se harán por cada secuencia en una película de ese nivel?

¿Cuánto tiempo suelen necesitar los actores y actrices para una película que vemos en una hora?

¿Cuántas veces habrán repetido la misma escena?

3.- Viendo el porcentaje de actividades mal realizadas por parte de los personajes de este ejemplo, ¿por qué están tan bien valorados? ¿Por qué perdona o admite la sociedad, que sean así? ¿Por qué somos tan duros/as con nosotros/as mismos/as?

1.

*Sin ti no soy nada,
una gota de lluvia mojando mi cara
mi mundo es pequeño y mi corazón pedacitos de hielo
solía pensar que el amor no es real,
una ilusión que siempre se acaba
y ahora sin ti no soy nada
sin ti niña mala,
sin ti niña triste
que abraza su almohada
tirada en la cama,
mirando la tele y no viendo nada
amar por amar y romper a llorar
en lo más cierto y profundo del alma,
sin ti no soy nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
me siento tan rara,
las noches de juerga se vuelven amargas
me río sin ganas con una sonrisa pintada en la cara
soy sólo un actor que olvidó su guión,
al fin y al cabo son sólo palabras que no dicen nada
los días que pasan,
las luces del alba,
mi alma, mi cuerpo, mi voz, no sirven de nada
qué no daría yo por tener tu mirada,
por ser como siempre los dos
mientras todo cambia
porque yo sin ti no soy nada
sin ti no soy nada
sin ti no soy nada.*

Amaral "Sin ti no soy nada"



2.

*Por que no supiste entender a mi corazón
Lo que había en el por que no tuviste el valor de ver quien soy
Por que no escuchas lo que esta tan cerca de ti
Solo el ruido de afuera y yo
Estoy a un lado desaparezco para ti*

*No voy a llorar y decir
Que no merezco esto
Por que
Es probable que
Lo merezco, pero no lo quiero por eso me voy*

*Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy
Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy*

*Por que se que me espera algo mejor
Alguien que sepa darme amor
De ese que endulza la sal
Y hace que salga el sol
Yo pense que nunca me iria de ti
Que es amor del bueno de toda la vida
Pero hoy entendí que no hay suficiente para los dos*

*No voy a llorar y decir
que no merezco esto
Porque
Es probable que
Lo merezco, pero no lo quiero por eso me voy*

*Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy
Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy*

*Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy
Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy*

*Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy
Que lastima pero adiós
Me despido de ti y me voy*

Julieta Venegas "Me despido y me voy"

I.- “LOS CÍRCULOS DE INFLUENCIA”

Tal como hemos dicho al principio, cada uno de nosotros y nosotras tiene muchos quebraderos de cabeza: la salud, la familia, problemas en los estudios, relaciones entre amigos/as, el futuro, el dinero, las cosas que tienen otros amigos y nosotros no, el cambio climático, la globalización... Está claro que ante todos esos no sentimos el mismo nivel de compromiso, ni emocionalmente, ni en la capacidad de influir. Podríamos hacer la siguiente clasificación, en función de ese compromiso y esa capacidad de influir.

El círculo de las cosas sobre las que tenemos influencia, el círculo de las cosas sobre las que tenemos una influencia indirecta y el círculo de cosas que están fuera de nuestra influencia (esas que nos crean preocupaciones sin solución).

Junto con esta clasificación, podemos diferenciar dos tendencias: la de quienes suelen dedicar el mayor tiempo a las cosas sobre las que más pueden influir y la de quienes pasan la mayor parte del tiempo preocupándose por cuestiones que no tienen solución.

Los primeros consiguen que las preocupaciones y los quebraderos de cabeza disminuyan y amplíen su influencia.

Los segundos están mirando a los defectos del resto, preocupados y preocupadas por cuándo van a cambiar las condiciones que no están bajo su influencia. Como consecuencia de ello, echamos la culpa al resto y decimos que el resto son culpables de los problemas. Esta actitud hace que aparquemos las preocupaciones que están bajo nuestra influencia y cada vez tendremos menor influencia en nuestro entorno. “Yo no soy el responsable, no puedo decidir la respuesta”.

Cuando nos encontramos en un círculo sin salida, mandarán las cosas que estén ahí. Y viceversa, “dedicándonos a las cosas que están en nuestra mano, sin preocuparnos por las condiciones de nuestro entorno, tendremos la capacidad de influir en esas condiciones”.

Esta actitud, también se hace notar en el modelo lingüístico:

LENGUAJE REACTIVO**LENGUAJE PROACTIVO**

No puedo hacer nada	Vamos a ver qué posibilidades hay
Yo soy así	Quizá pueda elegir otro punto de vista
Me vuelve loco/a. Me saca de mis casillas. No puedo con esto	Yo regulo mi mente
No me van a dejar	Si me esfuerzo, quizá consiga el beneplácito
Tengo que hacer eso	Yo elegiré la respuesta adecuada
No puedo (hacer eso)	He elegido (hacer eso)
No me queda otro remedio	Lo prefiero
Si sucediera esto, (...), entonces sí	Pase lo que pase...¡adelante!
Si fuera agradable conmigo, entonces sí	Yo mismo/a voy a ser más agradable
No tengo tiempo para hacer eso	Eso no, he decidido hacer esto

Quienes se mueven en el círculo de las preocupaciones, utilizan muchos verbos como “tener que hacer”, “si tuviera”. Quienes se mueven en su círculo de influencia, sin embargo, tienen predilección por las frases “yo ser”, “yo hacer”.

Mientras pensemos que el problema “está ahí fuera, al lado”, no veremos razones para cambiar nosotros y nosotras, mientras lo de fuera tampoco cambie.

El punto de vista proactivo es hacer de dentro hacia fuera: tratando de ser/hacer diferente y generar en eso que está fuera cambios positivos.

Nosotros y nosotras somos responsables de nuestras vidas, somos nosotros/as quienes debemos ASUMIR LA RESPONSABILIDAD, influyendo en nuestro entorno, trabajando lo que somos y lo que hacemos.

Este resumen ha sido tomado de este libro:
Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.
 Stephen R. Covey

I.- NO CULPES

No culpes a Nadie
Nunca te quejes de nadie, ni de nada,
porque fundamentalmente
Tu has hecho lo que querías en Tu vida.

Acepta la dificultad de edificar te a ti mismo
y el valor de empezar corrigiéndote
El triunfo del verdadero hombre
surge de las cenizas de su error.

Nunca te quejes
de Tu soledad o de Tu suerte,
enfrentala con valor y acéptala.

De una manera u otra
es el resultado de tus actos y prueba que Tu
siempre has de ganar.

No te amargues de Tu propio fracaso
ni se lo cargues a otro,
acéptate ahora
o seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento
es bueno para comenzar
y que ninguno es tan terrible para claudicar.

No olvides
que la causa de Tu presente es Tu pasado
así como la causa de Tu futuro será
Tu presente.

Aprende de los audaces,
de los fuertes,
de quien no acepta situaciones,
de quien vivirá a pesar de todo,
piensa menos en tus problemas
y más en Tu trabajo
y tus problemas sin alimentarlos morirán.

Aprende a nacer desde el dolor
y a ser más grande
que el más grande de los
obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo
y serás libre y fuerte
y dejarás de ser
un títere de las circunstancias porque Tu mismo eres
Tu destino.

Levántate y mira el sol por las mañanas
y respira la luz del amanecer.

Tú eres parte de la fuerza de Tu vida,
ahora despiértate, lucha,
camina,
decídete y triunfarás en la vida;
nunca pienses en la suerte,
porque la suerte es:
el pretexto de los fracasados.

Pablo Neruda

II.- “STOPP SPA”

Y compórtate de manera responsable:

Esta herramienta mencionada, divide en partes más fáciles y manejables un proceso que sea complicado. Podríamos convertir directamente los pasos de estas partes en asignatura, para tratar de superarlo.

El hecho de conocer los sentimientos, me impulsará a actuar después de haber reflexionado:

Ser dueño/a de mis sentimientos me hará ver que estoy ante un problema que hay que resolver, que si no se resuelve, el problema irá más allá. Conociendo los sentimientos realizaremos una reflexión más directa, antes de empezar con nada.

Tenemos que hablar de sentimientos, no tenemos que reflejar cuál es el problema (¿estabas enfadado/a? ¿nervioso/a? ¿te sonrojaste?...)

Tengo un problema

En este paso no debemos empezar a repartir culpas, tenemos que reconocer que el problema lo tiene que resolver uno/a mismo/a. Lo primero que hay que hacer es reflejar el problema por escrito.

Tenemos que darnos cuenta de que los problemas no se van a resolver a golpe de sentimiento, sino dando pasos adecuados.

Tratar de dar detalles y tratar de entenderlo, al concretar el tema. Analizar y entender al detalle cuál ha sido la concatenación de los hechos, o cuál va a ser (quién lo hizo, cuándo, cómo).

Mis objetivos, serán mi guía:

El objetivo es aquello que uno quiere que suceda (poner atención en aquello que quiero, no en aquello que debería de hacer o quisiera hacer). Podemos abordar el problema, como si fuéramos de atrás hacia delante: el problema es que hice tarde los deberes, mi objetivo es hacer los deberes dentro del plazo.

Los objetivos guiarán la dirección de nuestra actividad, para que a través de ellos, consigamos aquello que queremos o deseamos.

Pienso qué puedo hacer:

Estaría muy bien tener una varita de oro para arreglar el problema, pero eso es cosa de los cuentos.

El objetivo de este paso del proceso es modesto: pensar en el máximo número de soluciones, sin juzgar si son soluciones adecuadas o no (dejar en el aire cualquier rechazo). Una idea sin sentido, ayuda en muchas ocasiones a encontrar la idea adecuada. O en otras ocasiones, la solución puede venir de la mano de la combinación de dos ideas. La vida es enrevesada y pocas veces habrá una respuesta clara y contundente para un problema.

Al ponernos a pensar antes de actuar, estamos tratando de que interioricen el control de los impulsos internos.

Adivino las consecuencias:

Además de la varita de oro, ¿nos gustaría tener la bola de cristal de los/as adivinos/as, verdad? Podríamos adivinar todo lo que vaya a suceder. Hasta que eso sea así, tendremos que aprender a prever el futuro por nosotros/as mismos/as. No podemos esperar que los y las jóvenes hagan esto por sí mismos/as, es algo que hay que enseñar.

Después de ver qué se puede hacer para solucionar el problema, es necesario saber con antelación, qué va a suceder en el momento en el que esas ideas se hagan realidad. No es trabajo en vano, cada acción tiene una consecuencia.

Podría ser importante hacer una tabla que recogiera todas esas consecuencias. Diferenciando las consecuencias a corto y a medio plazo y lo que van a ser consecuencias para uno/a mismo/a y para el resto.

Tomaré la mejor decisión:

A la hora de tomar la decisión, tener presentes el problema y los objetivos.

No olvides que la solución puede consistir en la combinación de varias soluciones.

Pienso cómo lo voy a hacer: tomo la delantera a los obstáculos, me esfuerzo y no cedo:

La planificación no surge por sí misma, igual que lo hacen las acciones espontáneas, pero se podría aprender. Podemos evitar la frustración y el fracaso, tomando la delantera a los problemas que puedan surgir en el camino que hemos escogido para solucionar el problema y sabiendo qué puede obstaculizar la consecución del objetivo. También nos ayudará a preparar la frustración, el hecho de esforzarnos y no conseguir el objetivo.

Al definir las tareas, hay que concretar los siguiente detalles: qué, quién, dónde, cómo y cuándo.

Soy consciente de lo que sucede, ¿y ahora qué?

Tras dar los pasos planificados, llega el momento de evaluarse a uno/a mismo/a; ¿cómo me siento con respecto a esa situación que era un problema? ¿Ha valido el plan? ¿He tropezado con algún obstáculo inesperado? ¿El objetivo que fijé era realmente lo que quería?

Quizá no hayamos seguido ese camino trazado al principio, pero no te preocupes demasiado.

Aunque lo haya planificado, no he llegado al punto que esperaba, así es la vida. Lo mejor que podríamos hacer es dar todo lo que llevamos dentro.

Llegados a este punto, quizá sea un buen momento para volver al procedimiento STOPP SPA, ¿qué sentimos al ver que no hemos solucionado el problema?...

PREGUNTAS O CONVERSACIONES SOBRE CADA UNA DE LAS SECCIONES

S	Conocer los sentimientos me llevará a realizar la reflexión necesaria, antes de actuar	<p>¿Cómo te encuentras? ¿Qué otros sentimientos tienes? Me parece que estás...(enfadado/a, alicaído/a, preocupado/a)</p> <p>Cuando estoy triste, yo tampoco suelo tener ganas...</p> <p>Por lo que parece hay algo que te preocupa. No eres el o la de siempre.</p> <p>Cuando te veo hacer eso...ya sé que algo te está pasando.</p> <p>En algunos casos, esto...quiero decir... ¿tengo razón?</p> <p>No juzgues, ni menosprecies los sentimientos. Manifiesta aceptación y conocimiento (así te sientes... sí). No tienes por qué estar de acuerdo con ese sentimiento.</p> <p>Cuando hables de otros/as; ¿cómo crees que se va a sentir...?</p>
T	Tengo un problema	<p>Me gustaría conocer con precisión todo lo que ha sucedido.</p> <p>¿Y qué sucedió antes de eso? ¿Qué estabas haciendo entonces? ¿Qué estaba haciendo...? ¿Qué sucedió después? ¿Qué hiciste tú entonces?</p> <p>Ponte a pensar qué puede suceder concretamente...</p> <p>¿Qué vas a hacer? ¿Qué va a hacer tal persona...? ¿Qué sucederá si haces tal cosa...? ¿Qué es eso que te preocupa tanto?</p>
O	Mis objetivos serán mi guía	<p>¿Qué te gustaría que sucediese?</p> <p>¿Cuál es el objetivo?</p> <p>¿Cómo deberían ser las cosas, para que tú te sintieras mejor?</p>
P	Pienso qué puedo hacer	<p>¿Qué intentaste hacer? ¿Qué piensas que puedes hacer?</p> <p>¿Qué otra cosa se te ocurre?</p> <p>Se pueden realizar actividades y juegos, para trabajar la imaginación: ir sacando, por turnos, cosas de una maleta imaginaria e ir diciendo para qué pueden servir; preguntar a través de dibujos, qué es lo que han visto...</p> <p>Tratar de utilizar el humor ante una actitud negativa, ampliar el punto de vista y poner puntos de vista del resto a modo de ejemplos...</p>

<p>P</p>	<p>Adivino las consecuencias; tanto para mí, como para el resto, a corto y a largo plazo</p>	<p>¿Adivinas qué sucedería entonces...?</p> <p>Cierra los ojos y trata de imaginar eso que has decidido, ¿qué ves que está pasando? ¿Cuándo? ¿Y si hubiera sucedido más tarde? ¿Y si fuera así cómo te afectaría? ¿Y si en medio se meten otros y otras? ¿Qué otra cosa puede suceder? ¿Qué pasaría si tú hicieras...?</p> <p>En eso que has pensado...como posibilidad. ¿Qué me dices sobre esto...y sobre esto otro...?</p>
<p>S</p>	<p>Voy a escoger la mejor solución</p>	<p>Entre las cosas que has pensado, ¿cuál crees que es la más adecuada para comenzar? ¿Cuál de estas te va a llevar a alcanzar el objetivo?</p>
<p>P</p>	<p>Pienso cómo lo voy a hacer, hago frente a los obstáculos, me esfuerzo y no cedo</p>	<p>¿Cómo lo vas a hacer? ¿Cuál es tu plan (qué quién, dónde, cómo, cuándo)?</p> <p>Enséñame qué tienes intención de hacer.</p> <p>Quizá podríamos probar, antes de intentarlo juntos/as. ¿Y si las cosas no salen como tú crees? ¿Entonces, qué vas a hacer? ¿Qué otras cosas puedes probar? ¿Y si lo que sucede es esto...? ¿Cómo le vas a hacer frente?</p>
<p>A</p>	<p>Soy consciente de lo que ha sucedido; ¿y ahora qué?</p>	<p>De acuerdo, piénsalo con tranquilidad e inténtalo, ¿cómo crees que podemos hablar en torno a lo que ha sucedido?</p>

SITUACIONES HIPOTÉTICAS:

- Vas conduciendo el coche y notas que en la parte de atrás, tus hijos/as se están peleando (página 165).
 - Hablar de cuestiones de actualidad, mientras estamos cenando.
 - Cuando hay que decidir las vacaciones familiares (o alguna otra actividad común).
 - Al tomar decisiones en el ámbito familiar.
 - Para solucionar problemas entre hermanos/as.
 - Al analizar cuestiones que tienen que ver con los estudios: deberes (página 199), organización (página 201), confirmación (página 205).
 - Para preparar actividades profesionales (preparar clases, entrevistas...).
 - Para trabajar el miedo que tenemos en situaciones comunes.
 - Para tomar posteriormente decisiones sobre los estudios y la carrera.
 - Para hablar sobre los problemas que perduran en nosotros y nosotras.
 - Para responder a una crisis de cualquier tipo (cuando alguien enferma de repente, en una discusión, con algo para lo que está a punto de acabar el plazo...). En situaciones de crisis, existe el peligro del “secuestro emocional”. Como son situaciones a las que hay que responder a corto plazo, aunque no sean todos los pasos del procedimiento, conviene dar los tres siguientes:
- S:** Los sentimientos son básicos, a la hora de solucionar problemas. Ser consciente de los sentimientos que tienen tanto uno/a mismo/a, como los/as demás. Mantener la tranquilidad y tratar de que los/as demás también la mantengan.
- T:** Tengo un problema y necesito un objetivo. Imaginar tanto lo que está sucediendo, como lo que más necesitaríamos que sucediera.
- P:** Piensa en las cosas que se pueden hacer. Enumera rápidamente las opciones principales que se te presentan y escoge la más viable. Piensa cómo la vas a ejecutar. Pero no te pares ahí; haz seguimiento de lo que sucede y asegúrate de que el problema se está resolviendo.

Educar con Inteligencia Emocional

*Maurice J. Elias y otros
Grijalbo*



Good Will Hunting (AEB, 1998, 126')

<i>Título</i>	El indomable Will Hunting
<i>Dirección</i>	Gus Van Sant
<i>Producción</i>	Lawrence Bender
<i>Guión</i>	Ben Affleck eta Matt Damon
<i>Música</i>	Danny Elfman
<i>Actores</i>	Matt Damon (Will) Robin Williams (Sean) Minnie Driver (Skylar) Ben Affleck (Chuckie) Stellan Skarsgard (Lambeau)
<i>Premios</i>	Dos premios Oscar: al mejor guión y al mejor actor de reparto.

Sinopsis:

Will, el protagonista, es una persona con grandes cualidades para las matemáticas, aunque no haya tenido la oportunidad de estudiar demasiado en la escuela. A pesar de saberlo, él no le da demasiada importancia, ya que no le ha costado nada y tampoco saca ningún beneficio. Por otro lado, ha leído muchísimos libros, desde muy pequeño. De esta forma ha adquirido un gran nivel cultural, siempre de una forma autodidacta.

Trabajando como operador de limpieza en una prestigiosa universidad, ha resuelto un problema que estaba escrito en una pizarra y que por lo visto era muy complicado. Viendo eso, un profesor del centro (Lambeau), tratará de convencerle de que tome el camino de las matemáticas. Sin embargo, Hill le responderá con un no rotundo.

Y es que la vida que le gusta es otra diferente: trabajo fácil, tomar unas cervezas con los amigos del barrio, pelear de vez en cuando, no quiere más complicaciones. Como consecuencia de una de esas peleas y en lugar de cumplir el castigo impuesto por el juez, Hill quedará bajo la custodia del mencionado profesor. Este, viendo que va a cumplir sus deseos, lo enviará donde su amigo psiquiatra (Sean): A partir de ahí, Hill tratará de desenredar los nudos que unen a Hill con su pasado, para aclarar qué es lo que quiere hacer realmente en la vida.

Anexo:

Es una historia original y realmente interesante. La película tiene varias escenas reseñables, los diálogos cuidados y emocionantes, son claras compensaciones de la lentitud y falta de acción. Es el final, en opinión de algunos, el momento más flojo, demasiado bonito y previsible.



Notas para dirigir la conversación en torno a la película:

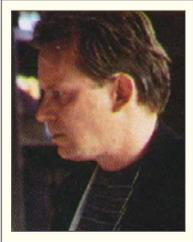
El protagonista de esta película es un joven asustado. Su forma de vida (beber, pelearse etc.) lo llevará a una situación inesperada. Ama la libertad y de repente, le han empezado a apretar por todas partes.

Por una parte, sufre la presión del profesor que se ha dado cuenta de sus cualidades. El profesor quiere cumplir a través de su alumno sus sueños incumplidos y frustrados. Hill no puede entender que alguien tenga esas cualidades y las tire por la borda. Tratará de azucarar al chaval mencionando todo tipo de incentivos, tales como el dinero, la fama, los cargos, el favor que le puede hacer a la humanidad...De forma más atenta, pero de la misma manera, su mejor amigo (Chuki), también empujará al protagonista por ese camino.

Por otro lado, Hill siente la presión de la chica. Ella tiene las cosas muy claras, quiere una relación estable y fuerte, compromiso. A pesar de estar enamorado, el chico quiere huir del compromiso.

A pesar de todo, la mayor presión es la que el psiquiatra ejercerá sobre él. Y es que Sean quiere poner a Hill ante su pasado, una infancia horrorosa que no quiere recordar de ninguna manera. Su imposibilidad para sincerarse, para abrir su corazón a los/as demás, está condicionada por lo que padeció de pequeño. Y es que fue entonces cuando aprendió, eso piensa al menos, que las personas suelen ser malvadas, que no te puedes fiar de nadie y todo eso. Sin embargo, aprenderá de la mano de Sean, que cuando menos te lo esperas puedes encontrar un amigo de verdad, alguien que escuchará lo que digas, sin juzgarte, que hablará contigo, que compartirá tu risa y tu llanto. Poco a poco, Hill irá abriéndose, soltando los nudos de dentro y curando las heridas.

Propuesta para que el alumno o alumna se capacite en el día a día: tómate, de vez en cuando, un tiempo para recapacitar sobre lo que estás haciendo (en los estudios, con los/as amigos/as, en casa...); sobre lo que están haciendo bien y lo que te deja contento, concretamente.



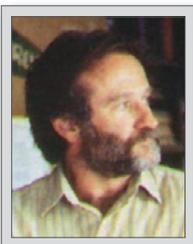
LAMBEAU



SKYLER



WILL



SEAN



CHURCKIE

EL INFIERNO DEL HOGAR

“Para mí era un hombre formado, de esos que no te encuentras más que una vez en la vida”. Alejandra ha repetido estas palabras hasta la saciedad, al recordar el infierno que le hizo vivir aquel amor. “Estaba loquita, totalmente enamorada, él lo era todo para mí”. Por eso lo sufrió todo, desplantes, insultos y palizas... Necesitó cinco años – como media se suelen necesitar ocho años para que la víctima que sufre malos tratos tome la decisión de denunciar- para que el amor se convirtiera en grito de pánico. “Tenía miedo” dice una y otra vez Alejandra.

El noviazgo fue como el de cualquier otra pareja. “Me conquistó”, dice ella. Ahora, sin embargo, desde el punto de vista del tiempo pasado, encuentra rastros que le podían haber hecho ver la que se le venía encima. De esta forma, enseguida empezaron los insultos, “decía que era idiota, que no sabía de lo que hablaba y me ordenaba callarme. Entonces no quise ver todas esas cosas”, dice.

El amor y el miedo van de la mano en la vida de una mujer que sufre la violencia en el hogar. Los sentimientos se mezclan, en muchas ocasiones se produce una extraña relación de sometimiento, entre el agresor y la agredida. Los/as expertos/as llaman a esto el síndrome de la dependencia afectiva. Sólo así se puede entender por qué las víctimas perdonan una y otra vez a sus agresores.

Las víctimas se van debilitando, hasta que se hunden y piensan que no sirven para nada. “Llegué a sentirme una nulidad total”, dice ahora Alejandra. Con su autoestima totalmente destruida, se sienten inseguras, sumergidas en la pasividad. Con el paso del tiempo, la subordinación se convierte en total.

De la mano de la subordinación viene también la sensación de ser culpable en muchas ocasiones: “Después de pegarme, me pedía perdón...entonces era yo quien se sentía culpable, pensando que me merecía ese trato”. “Ante la gente daba la imagen de que todo estaba bien. En casa, sin embargo, hacía todo lo que él quería, para que no se enfadara”.

Totalmente aislada de su entorno – en muchos casos, porque el propio agresor ha propiciado la situación- estas víctimas se sienten muy solas, como si hubieran fracasado en todos los aspectos de su vida y como si la culpa de ese fracaso fuera sólo suya. Por eso, les resulta muy difícil pedir ayuda. La educación recibida, el hecho de que algunos valores que todavía están en vigor, ayudan a que este tipo de situaciones se perpetúen. Pero el hecho de salir de ahí, aunque sea difícil, no es imposible. Por suerte, cada vez son más las mujeres que huyen de ese infierno del hogar y que tienen el valor y la posibilidad de comenzar una vida nueva.



Posteriormente, el profesor o profesora tratará de resolver las dudas que puedan tener sobre lo leído, utilizando para ello el esquema llamado “Dependencia”.

DEPENDENCIA

1 EN QUÉ CONSISTE LA DEPENDENCIA

Necesidad afectiva desmedida que una persona siente hacia otra.
Falta de autonomía total de quienes no soportan la soledad.

2 ANTECEDENTES (Supuestos)

- Falta de afecto sufrida durante la niñez (no haber reconocido suficientemente sus aspectos positivos).
- Perpetuación de la relación con quienes no subrayan con suficiente énfasis sus aspectos positivos.
- La sumisión es una estrategia aprendida para hacer frente al chantaje

3 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONAS SUMISAS

- Tiene pocos amigos/as.
- Continua necesidad de amistades “del alma”.
- Necesita la aprobación del resto.
- Se maravilla con facilidad con los nuevos amigos y amigas.
- Acepta ser sumisa a su pareja.
- La idealiza.
- Necesita pareja.
- Nunca se siente totalmente feliz.
- Muestra continuamente su malestar.
- Le asusta la soledad.
- Falta de asertividad (no sabe decir que no).
- Tiene poca autoestima.

4 CARACTERÍSTICAS DEL AMIGO/A QUE BUSCA

- Con gran seguridad y autoestima (al menos en apariencia).
- Narcisistas y chantajistas emocionales.
- A su manera, pero éstos/as también pueden ser dependientes.

5 MODELO DE RELACIONES QUE CONSTRUYE

- La persona sumisa siempre busca la aprobación del resto.
- Acepta de buen gusto su papel de sumisión.
- Idealiza la propia relación.
- Son relaciones posesivas (celosas).
- Acepta que se le desprecie frecuentemente (malos tratos de maneras diferentes).
- Siempre teme la separación.
- Frecuentemente tiene un final dramático.

6 CUESTIONES A SUPERAR

- Aprender que la sumisión es una mala estrategia.
- Alejar los sentimientos de culpa.
- Hacer desaparecer el odio hacia quienes, en nuestra opinión, no nos han manifestado suficiente amor.
- Romper el aislamiento.
- Afrontar el miedo.

CUATRO DE CADA DIEZ ADOLESCENTES DE GIPUZKOA TIENEN BAJA LA AUTOESTIMA

Tienen miedo a fallar. Les preocupa su imagen física, en algunos casos les preocupa tanto que les lleva a enfermizas costumbres alimenticias. También les preocupa el miedo a no ser capaces de dar lo que se espera de ellos y ellas. Uniendo a estos factores la imagen de los padres, madres, a quienes ven demasiado protectores y la tendencia a consumir alcohol, se crea el borrador del retrato de los y las jóvenes guipuzcoanas de entre 11 y 18 años, la primera imagen sin muchos detalles. El 40 por ciento se subestima a sí mismo/a, y llega hasta un 54 por ciento en las chicas de más de 17 años. En los chicos de la misma edad, el porcentaje de los que tienen la autoestima baja es de un 38 por ciento.

Esta es la conclusión más significativa de un estudio que se acaba de realizar en la CAV. Hace dos años, bajo la dirección de Alberto Espina, el grupo de trabajo estudió los trastornos alimentarios que aumentaban entre los y las jóvenes. Hoy en día el grupo lo dirige Iñigo Otxoa de Alda y, aunque el trabajo esté sin terminar, los datos que corresponden a los y las jóvenes guipuzcoanas están completos. Esta es una de las conclusiones más destacables de un estudio que se acaba de realizar en la CAV.

Aunque pretendían aclarar la influencia de las enfermedades relacionadas con la alimentación, también preguntaron a los y las jóvenes sobre otros aspectos, como la opinión sobre su cuerpo, la autoestima, la utilización de las drogas, la importancia que dan a las emociones o la adhesión hacia su familia. Para realizar la investigación eligieron a más de mil jóvenes, 535 chicas y 497 chicos, estudiantes de Secundaria, ESO y Bachiller, de colegios públicos y privados, de modelos lingüísticos diferentes. Eran jóvenes de Donostia, Irún, Arrasate, Hernani y Zarautz. Se les pidió permiso a los padres, madres y a todos y a todas se les hizo rellenar un cuestionario, anónimo, se les realizó una entrevista y se les midió el índice de masa corporal.

Aunque las conclusiones no son definitivas, en opinión de las personas investigadoras, en los resultados se pueden apreciar resultados significativos. El primero, realmente reseñable, la gran cantidad de jóvenes que se subestiman a sí mismos/as, sobre todo entre las chicas mayores de 16 años. Detrás de la baja autoestima, la influencia que encontramos es la siguiente: la no aceptación de su imagen corporal. Además, les preocupa la imagen de los padres y madres que les piden demasiado (siempre hablamos de lo que creen los y las jóvenes). Tienen miedo a no poder dar lo que se espera de ellos y ellas.

En el caso de los chicos y chicas también es abundante la cantidad de quienes se subestiman, de hasta un 40 por ciento entre las personas de más edad. Pero notoriamente menor que entre las chicas, quizá porque los chicos en general no muestran una gran preocupación por su aspecto corporal. Su mayor miedo es fracasar en los estudios o en el trabajo. Por eso, se rinden más fácilmente que las chicas, por ejemplo, cuando empiezan a obtener malos resultados en los estudios.

Esa insatisfacción hacia la imagen corporal puede llevar a nuestros/as jóvenes a adoptar actitudes muy peligrosas. El peligro de caer en estos trastornos alimenticios es, así lo parece hasta ahora, mayor entre las chicas.

(28.10. 2006)

I. Otxoa de Alda: “No tenemos por qué preocuparnos”

Baja autoestima, preocupación desmedida hacia la imagen corporal, consumo de drogas extendido... Aunque parece atemorizante, los jóvenes guipuzcoanos no están tan mal en opinión del experto que ha dirigido la investigación. La adolescencia siempre ha debido ser una época de confusión. No hay más que recordar las palabras de Sócrates: *“Tienen todo a mano. No tienen educación, ni respeto hacia la autoridad ni a los adultos. Pasan el tiempo tumbados holgazaneando. Tienen siempre preparada la mala contestación a los padres, el gesto insultante hacia los profesores”*. En opinión de Otxoa, en la época en la que se está formando su manera de ser, en los jóvenes se impone la inseguridad y el nerviosismo. Es verdad que algunos datos son preocupantes, pero a su lado han florecido datos positivos. Por ejemplo, pensamos que los jóvenes siempre se quejan, pero es muy buena la imagen que tienen de sus padres. Están contentos por el amor que reciben de ellos y también, en cierta medida, del apoyo y control que reciben. Por lo tanto, los jóvenes, en general, estiman a sus padres. En cuanto al apego, la mayoría de los jóvenes se sienten seguros, a gusto, en la familia y entre sus amigos.

CUESTIONARIO SOBRE LA AUTOESTIMA (Educación Secundaria)

 Chica Chico

Edad: _____

Puntúa estas frases según tu grado de conformidad

“Estoy a gusto con mi imagen corporal o imagen física”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto, en general, siendo como soy”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Creo que en casa esperan de mí más de lo que puedo dar”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Me parece que mi padre y mi madre me protegen demasiado”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“A menudo tengo miedo de fracasar en la escuela, en el trabajo...”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con el ambiente y relaciones que tengo en la familia”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con el ambiente que tengo entre amigos/as”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Estoy a gusto con las relaciones que tengo en el colegio”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“En general, creo que la gente me estima”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

“Me siento semejante al resto con mis lados buenos y malos”

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



REBELIÓN EN EL AULA 1D (planteamiento de la situación)

“Desde que comenzó el curso el grupo 1D ha sido bastante problemático. Los profesores y profesoras no acuden a donde ellos y ellas a gusto –en opinión de los profesores y profesoras- porque los alumnos y alumnas no demuestran ninguna gana de aprender. También lo demuestran los resultados de la evaluación de acaba de terminar, son notablemente peores que los/as demás. Además, últimamente, andan peor en cuanto a limpieza se refiere. La escoba que tienen que pasar a turnos ya no la pasan y la clase está hecha un asco. Ante esta situación, la persona tutora va a clase a decirles que si no cambian de actitud, la dirección va a tener que tomar medidas que no gustarán a nadie.

Pero los alumnos y alumnas se le han rebelado diciendo lo siguiente: que su clase no está más sucia que las demás, que quienes hacen la limpieza no hacen su trabajo como deben... y reivindican la larga lista de cosas que hay que arreglar en la clase: algunas luces apagadas, otras iluminan de forma intermitente, la calefacción regular, una persiana que se ha quedado arriba y no se puede bajar (con esto están especialmente enfadados/as porque dicen que al mediodía el sol les pega sin compasión). Escuchándo a ellos y ellas, parece que se sienten víctimas no culpables”.

**El objetivo de la actividad es impulsar la discusión sobre esta situación. Por lo tanto, realizaremos una actuación de una reunión organizada para buscar una solución. Para comenzar con la reflexión, elegiremos unos actores y actrices y les repartiremos los personajes: quien representa los/as alumnos y alumnas, el/la profesor/a tutor/a, la persona directora, la persona encargada de la limpieza, el/la alumno/a que ha estropeado la persiana, el/a(los/as) alumno/a(s) que sabe quién ha estropeado la persiana, dos padres y/o madres y el resto del alumnado de la clase.

LA PERSONA REPRESENTANTE DEL ALUMNADO DE CLASE: Él o ella sabe perfectamente que en el grupo hay gente de todo tipo. Algunos/as no pasan la escoba, muchas veces ensucian adrede el suelo, la persiana tampoco se rompió por casualidad... pero todos y todas no son así. En el caso de que se tome alguna medida mencionada por la persona tutora (no dar clases hasta que no ordenen el aula, por ejemplo, o pagar los arreglos entre todos y todas) las personas inocentes pagarían lo que han hecho unos pocos/as. No es justo. Preferiría que los alumnos y alumnas fueran capaces de arreglar estos problemas entre ellos y ellas, sin la necesidad de la persona directora y los padres y/o madres, pero con algunos/as no se puede.





PERSONA TUTORA DEL AULA: Conoce bien a sus alumnos y alumnas. Aunque últimamente andan algo descuidados/as, en general, cree que es gente maja. Cree que la situación se puede reconducir hablando. Está aburrida de escuchar las quejas de los profesores y profesoras que tienen que dar clases a su grupo. En su opinión están metidos/as en un círculo vicioso. La mala actitud de la clase ha traído la paciencia escasa de los profesores/as y... Ha discutido con el director/a, ya que como persona tutora no ve bien la intención de tomar medidas especiales, por ahora por lo menos no. De todos modos entiende que con los alumnos y alumnas de 1D no se pueden hacer excepciones, que como el resto tienen que tener la clase ordenada.

PERSONA QUE EJERCE LA DIRECCIÓN: No conoce directamente a los alumnos y alumnas de clase, sí de oídas. Desde que ha empezado el curso no ha recibido más que quejas sobre ellos y ellas de los profesores/as, las personas de la limpieza... Los profesores/as dicen que allí no se puede dar clase y las personas de la limpieza que dejan la clase hecha un asco. En cuanto a la persiana, ha llamado un padre para preguntar por qué tienen que aguantar eso los alumnos y alumnas. La Dirección tiene más cosas que hacer estos días. A pesar de todo, ha decidido hincar el diente al problema personalmente. Porque si no se arregla pronto lo que está sucediendo en el aula 1D, se puede extender al resto de grupos.

ALUMNOS/AS QUE SABEN QUIÉN ESTROPEÓ LA PERSIANA (3 alumnos/as): Ellos/as, como otros tantos de clase, saben quién rompió la persiana y quiénes hicieron la mayoría de los demás destrozos. Ya que son muy pocos/as quienes no pasan la escoba, quienes ensucian la clase, etc. No les parece bien que si les castigan tengan que soportarlo todos y todas por igual. Pero no les es cómodo delatar a las personas culpables. Según avance la discusión pueden decidir explicar lo que saben (o no).



PADRE/MADRE 1: No ve con buenos ojos que todos y todas tengan que sufrir las consecuencias por lo que han hecho algunos/as. Paga todos los meses y su hijo/a tiene derecho a recibir las clases en un entorno cómodo y limpio. No le parece bien tener que pagar lo de las roturas entre todos y todas, si su hijo/a no ha roto nada.

PADRE/MADRE 2: Siendo un problema de dentro del colegio aceptaría la solución acordada por las personas de dentro. Si la actitud del grupo ha sido mala, le parece comprensible la actitud del de la limpieza y de la dirección. Hay que tomar alguna medida...

EL RESTO DEL ALUMNADO: Pueden participar todos y todas. No tienen por qué seguir ningún guión concreto.

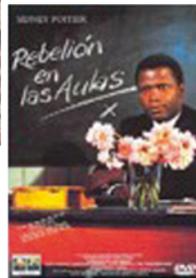
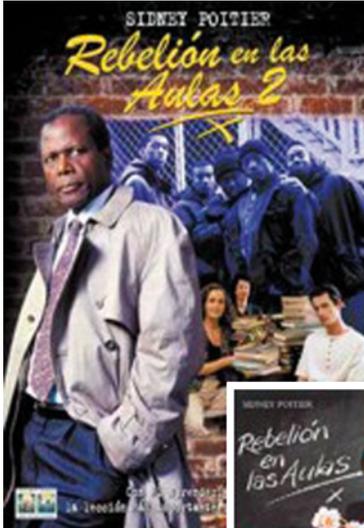
LA PERSONA DE LA LIMPIEZA: Él/Ella ya tiene trabajo suficiente con limpiar las clases. Para eso conviene que los alumnos y alumnas pasen la escoba y dejen las sillas recogidas y los/as de este grupo no han hecho eso nunca desde que ha comenzado el curso. No ve mal tener que hacer algún arreglo de vez en cuando, pero a esta clase ya ha subido dos veces a arreglar la persiana. Cuando la vio estropeada por tercera vez, decidió dejarla así hasta que terminara el curso porque está harto/a. Primero agujerearon la puerta de una patada, luego el colgador de abrigos...

EL ALUMNO/A QUE ESTROPEÓ LA PERSIANA: Sabe perfectamente que no ha sido un accidente. La ha estropeado a posta. Al menos esta última vez, otras veces han sido otras personas. Está en sus manos confesar. En función del debate, puede escoger una cosa u otra.

UNIFICACIÓN DE OPINIONES

Haz una lista con las cosas que se pueden hacer para arreglar el problema

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	



To Sir, with love II (Peter Bogdanovich, 1996) es la continuación de la película de 1967 del mismo nombre. En la segunda, el profesor protagonista Thackeray (Sidney Poitier) vuelve a Chicago, después de trabajar durante años en el Reino Unido y jubilarse.

En su lugar de nacimiento encontrará otro reto: dar clase a un grupo de alumnos/as problemáticos/as y faltos/as de motivación.

Poco a poco, conseguirá acercarse a esos/as jóvenes, que al principio le reciben de forma muy grosera. Para ello, primero tendrá que impulsar su autoestima.

Preguntas para orientar la charla sobre la película (para responder en grupo)

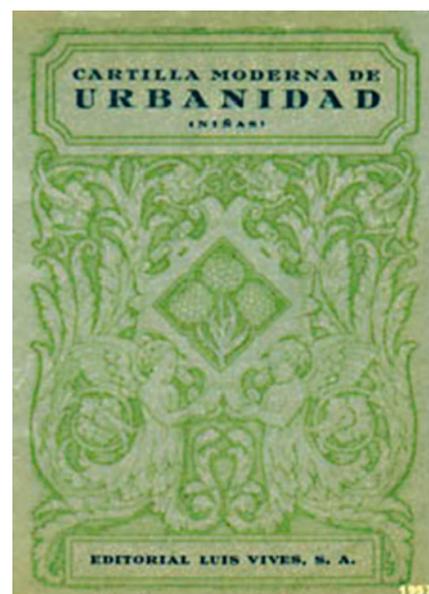
1. ¿Por qué han elegido *To Sir, with love* para titular la película?
2. ¿Qué te parece el recibimiento que le hacen los alumnos y alumnas a Thackeray en cuanto llega?
3. ¿Es aceptable la actitud que muestran (hacia los/as compañeros/as de clase, los alumnos, alumnas...)?
4. ¿Cuál es la opinión que tienen los alumnos y alumnas sobre ellos/as mismos/as? ¿Por qué crees eso?
5. ¿En qué o cómo les ayuda el profesor/a a mejorar esa opinión?
6. ¿Cómo "atrae" Thackeray a los alumnos/as?
7. ¿Es creíble lo que se ve? ¿Has conocido algo parecido?

Sobre la escena en la que aparece el "experimento" que hacen en la calle:

1. ¿Qué es, en tu opinión, lo que les quiere enseñar el profesor?
2. ¿Es verdad? ¿Te ha pasado alguna vez algo parecido?
3. ¿En qué casos nos puede resultar favorable actuar con amabilidad? Pon ejemplos.
4. ¿Es tan difícil actuar siempre así?



Los manuales conocidos con el nombre de Cartillas de Urbanidad comenzaron a finales del siglo XIX. Y permanecieron vigentes durante toda la primera mitad del siglo siguiente. A partir de ésa época, los consejos sobre respeto o cortesía se recogieron en un capítulo más breve de manuales más generales (Las Enciclopedias) y la asignatura desapareció por completo en 1970, de la mano de la reforma del sistema educativo.



Ejemplo del trabajo que tienen que hacer los alumnos y alumnas:

Objeto de estudio: Cartilla moderna de urbanidad (niñas), Barcelona: Ed. FTD, 1929.

Capítulo: “Comportamiento dentro de clase”, páginas 14-15.

ACTOS DEL/A BIEN EDUCADO/A	A	B	C	D
Saludar al profesor/a (y al resto) al entrar en clase				
Mantener la mesa arreglada (limpia y ordenada)				
Prestar atención durante las clases sin molestar al resto				
Estar dispuesto a ayudar al resto				
ACTOS DEL/A MALEDUCADO/A				
Llegar siempre tarde				
Tener la mesa sucia y muy desordenada				
Estropear las cosas de clase adrede				
Andar siempre incitando y provocando al resto con malas intenciones				

A: Consejo muy válido, básico

B: Válido, pero sin gran importancia

C: Podían resultar válidos en una época, pero hoy en día no

D: No tiene ninguna importancia

EN EL COLEGIO. — LA NIÑA BIEN EDUCADA



Al entrar en clase saluda
Atenta y respetuosamente
a la señora profesora. +++++

Es un gusto ver su pupitre
siempre muy limpio y arre-
glado con mucho orden. ++



Guarda atención y com-
postura para no estorbar
ni distraer a las compañeras.

Es servicial siempre que pue-
de y que lo permite el re-
glamento del colegio. +++++

EN EL COLEGIO. — LA NIÑA MAL EDUCADA



Lega siempre atrasada,
porque es perezosa y sale
muy tarde de casa. ++++++

Su pupitre es una leonera en
donde guarda muchas cosas
que no debería tener. +++++



Da muestras de instintos
perversos destrozando y
manchando de tinta las mesas.

Gasta bromas pesadas,
por gusto de molestar a
sus compañeras de clase. +--+

¿Qué sienten las máquinas?

Los robots del futuro serán capaces de reconocer las emociones humanas y actuar condicionados por estas. Ya que los gestos que expresan tristeza, alegría, enfado o sorpresa son universales y, por eso, se pueden aprender y enseñar. Un grupo internacional de investigadores e investigadoras trabaja en intentar enseñar esas señales del cuerpo a las máquinas. Quieren conseguir que mediante premios y castigos los robots interpreten nuestras emociones y respondan ante ellas de forma adecuada. Una máquina que haya aprendido a hacer eso, por ejemplo, notará cuando se enfada su jefe o jefa y, por lo tanto, se percatará de cuándo ha metido la pata, es decir, se dará cuenta de que ha hecho algo mal e intentará arreglar el error.

Hasta el día de hoy, la mayoría de las veces los hemos visto realizando trabajos de fábrica, reemplazando el trabajo de una persona en una cadena de montaje, o haciendo de cirujanos/as en un quirófano y también jugando al ajedrez. Pero los robots del futuro, los veremos realizando funciones hasta ahora impensables, haciendo compañía a la gente sola, ayudado en las tareas de casa, cuidando a niños/as o ancianos/as.

Puede ser consecuencia del hecho de superar una dificultad que hasta ahora parecía insuperable: las máquinas del futuro sabrán interpretar nuestras emociones y tendrán la capacidad de cambiar sus actitudes condicionadas por nuestras emociones. En dos palabras: aprenderán a convivir con nosotros/as, es decir, aprenderán a conocernos y a relacionarse con nosotros/as.

*Un grupo de científicos/as formado por veinticinco personas, trabaja en instruir a los robots de esta manera. La profesora de la Universidad de Hertfordshire (Inglaterra) **Lola Cañamero** es la responsable de este grupo de expertos/as psicólogos/as, neurocientíficos/as y expertos/as en robótica internacionales. Dice lo siguiente: “Si van a vivir entre gente, las máquinas tienen que aprender entre nosotros y nosotras, es decir, tienen que saber interpretar nuestras emociones. Por eso, utilizando premios y castigos, les tendremos que enseñar ciertos comportamientos humanos, como cuánto se pueden acercar a una persona, etc.”. Pero no será fácil, ya que “cada robot tendrá que aprender a vivir con cada persona, acostumbrarse a eso”. De todos modos, “todas las personas expresamos muchas emociones concretas de forma parecida, utilizando los mismos gestos. Y son esas expresiones universales las que más nos interesan en estos momentos”.*



Lola Cañamero

La universalidad de los gestos para reflejar emociones es conocida desde hace mucho tiempo. El mismo Darwin lo mencionó y escribió sobre ello en un libro (Expresión de las emociones en el hombre y los animales, 1872) en el que recogió también unas imágenes.



Al parecer, las investigaciones actuales dan la razón a Darwin. Los gestos que utilizamos para expresar tristeza, felicidad, asco, miedo, sorpresa, amor u odio son universales, los mismos en todas las culturas, como si estuvieran establecidos en las profundas raíces de la especie. Esos gestos manifiestos son perceptibles para nosotros y nosotras y también pueden serlo para los robots.

Así dice Cañamero: *“Esos gestos que son el reflejo de las emociones, son los que más estamos investigando: la distancia entre las personas, la forma de andar de cada uno/a y la velocidad, la forma de mover los brazos. Todos esos movimientos son diferentes cuando estamos enfadados/as, contentos/as o tristes. Al igual que cambia la postura general del cuerpo y la forma de tumbar la cabeza. También expresamos miles de cosas con los gestos de la cara o con el tono de la voz”.*

Las personas continuamente intercambiamos mensajes de este tipo. Ese es el lenguaje corporal, carente de palabras, pero lleno de significado.

Preguntas para dirigir la reflexión en torno a lo leído:

1. ¿Crees que conseguirán los/as científicos/as su objetivo?
2. ¿Cuáles crees que son las expresiones emocionales más fáciles de enseñar a las máquinas?
¿Y las más difíciles?
3. ¿En el día a día tenemos consciencia de la importancia que puede tener el lenguaje corporal?
4. ¿Puedes poner algún ejemplo?

En una reunión, entre amigos y amigas, cuando te encuentras con la persona que te gusta... en todas las situaciones de la vida, el cuerpo manifiesta las señales que reflejan los sentimientos que tenemos. El saber interpretar esas señales, nos puede ayudar en nuestras relaciones. Intenta buscar la interpretación adecuada (en la columna de la derecha) de los siguientes comportamientos y numéralos.

	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	

Con todo el grupo

Se unificarán las opiniones y, de paso, se corregirá el ejercicio que corresponde a la tabla.

(Respuestas)

	EXPRESIÓN FÍSICA	SIGNIFICADO	?
1	Frotarse la barbilla	Impaciencia, necesidad de comenzar con alguna tarea	5
2	Cruzar los dedos o unirlos	Que te parece mal lo que oyes o ves	6
3	Tocarse el lóbulo de la oreja	Gran seguridad y tranquilidad, quizá una actitud vanidosa	8
4	Dirigir la mirada al suelo	Curiosidad sobre lo que escuchas	9
5	Tocarse o acariciarse una mano con la otra	Falta de seguridad, falta de confianza hacia uno/a mismo/a	13
6	Coger la nariz entre los dedos y apretar	Preocupación, miedo, nerviosismo	16
7	Dar golpecitos con los dedos en la mesa, Tiki-taka	Enfado, nerviosismo	17
8	Sentarse con las manos colocadas detrás de la cabeza, echando la cabeza para atrás	Actitud defensiva, disconformidad, enemistad	19
9	Acercar el habla a la persona interlocutora torciendo la cabeza	Mentir, no creer a la persona interlocutora	4
10	Mostrar la palma de la mano	Falta de seguridad, nerviosismo	3
11	Andar erguido/a mientras caminas	Que tiene el mando o el liderato, sentirse dueño/a de la situación	2
12	Poner las manos en las caderas	Estar valorando algo	21
13	Jugar con el pelo	Necesidad de tomar una decisión	1
14	Comerse las uñas	Inquietud, nerviosismo, prisa	7
15	Agarrar la cabeza con las manos, mirando para abajo	Aburrimiento, resignación	15
16	Apretar los tobillos el uno contra el otro	Seguridad, no tener miedo, confianza en uno/a mismo/a	11
17	Unir las manos detrás de la espalda	Honestidad, honradez	10
18	Cruzar las piernas y colgarlas	Aburrimiento, nerviosismo	18
19	Cruzar los brazos frente al pecho	Inquietud, falta de seguridad, angustia	14
20	Meterse las manos en los bolsillos y andar encogido/a	Tener buena actitud para el trabajo, para ayudar, para hacer algo...	12
21	Ponerse las manos en los mofletes	Mentir, dudar, negar algo	23
22	Tocarse los ojos o frotarlos	Dudar	22
23	Tocarse ligeramente la nariz	Cansancio, estar agotado/a o resignado/a	20

- a) “Entre los labios del ciego fluían babas sucias, mediante una firmeza de cal, los ojos muertos parecían dos granos de maíz amarillos inmersos en pozos de sangre; las membranas de la nariz las tenía fuera de ira; las manos recogidas hasta la mitad, los dedos recogidos: parecía que había saltado sobre el posadero y había roto su garganta”.

A. Lertxundi: **Piztiaren izena**

- b) “Estoy harto de la adolescencia. Me siento mal sin saber porqué. Tengo ganas de llorar, necesito gritar, como si tuviera un agujero negro que me chupa toda la energía que necesito para seguir adelante... Y siento rabia. Sólo sé eso y eso es lo que importa. Una rabia profunda que me ahoga, que me impide dominarla y bloquea la capacidad de disfrutar, siempre enfadado, de morros con todos. Me siento solo, enfurecido... la constante inquietud insoportable... Dicen que es la adolescencia... ¡¡Mierda!!”.

J. Sierra i Fabra: **Rabia**

- c) “Pongo a Dios por testigo, lo juro, que nunca más van a hacer que me rinda. Permanecerá vivo y cuando pase esta época oscura, no voy a volver a pasar hambre, ni yo ni nadie más de mi casa. Aunque tenga que mentir, pedir, robar o incluso si tengo que matar, a Dios pongo por testigo de que no voy a volver a pasar hambre”.

Gone with the wind (película)

- d) “Me duele haberte perdido/ el dolor dejado por tu ausencia/ Estoy llorando y aunque tú no lo sepas/ Mis lágrimas son negras / Lágrimas negras/ Del mismo color que mi vida”.

M. Matamoros: **“Lágrimas negras”**

- e) “No te diré que tienes una voz con olor a mañana / ni que eres el río abundante/ No te diré que tienes ojos de gacela / Ni que tu pelo es tan suave como el viento del atardecer / No te voy a decir que tus andares tienen el sosiego de las lomas de los montes de oriente/ Porque no es verdad / Tu cuerpo es bastante normal / Pero cuando no estoy contigo enfermo de tristeza”.

O.K.hayyam: **“Amor”**

- f) “Trabajadores compatriotas. He puesto mis esperanzas en vosotros y en el futuro de este querido pueblo. Aunque hoy se ha impuesto la traición, llegarán tras nosotros, chilenos que pongan fin a esta penumbra. Y sin más dilación, juro, que las avenidas de nuestras ciudades volverán a abrirse, dando vía a ciudadanos que creen una sociedad más justa”.

S. Allende (**discurso**)

- g) “Si pudiera vivir de nuevo/Si tuviera la ocasión de volver atrás/Trataría de no tener nada más que buenos momentos/Y es que la vida no es más que eso/Una simple sucesión de momentos/Por eso, no desaproveches el día de hoy”.

J.L.Borges: **“Instantes”**

*Tú no puedes volver atrás,
porque la vida ya te empuja,
como un aullido interminable,
interminable.*

*Te sentirás acorralada,
te sentirás, perdida o sola,
tal vez querrás no haber nacido,
no haber nacido.*

*Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.*

*La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares,
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.*

*Un hombre solo, una mujer,
así tomados, de uno en uno,
son como polvo, no son nada,
no son nada.*

*Entonces siempre acuérdate,
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.*

*Nunca te entregues, ni te apartes,
junto al camino, nunca digas
no puedo más y aquí me quedo,
y aquí me quedo.*

*Otros esperan que resistas,
que les ayude tu alegría,
que les ayude tu canción,
entre sus canciones.*

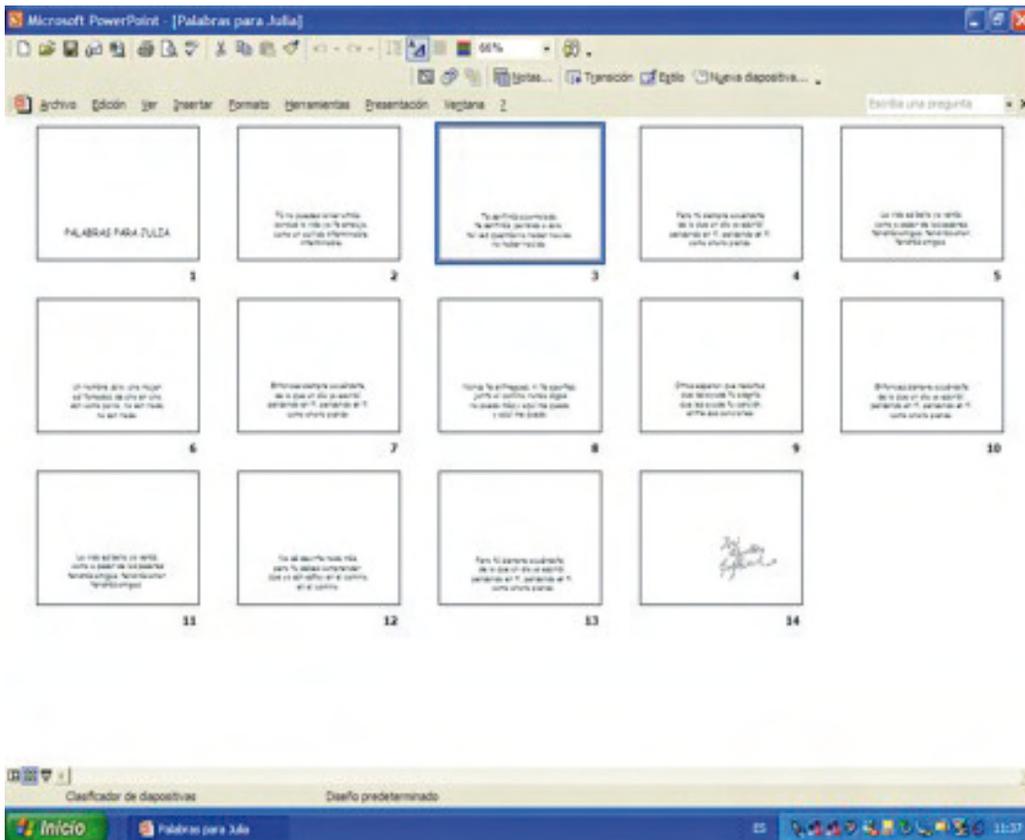
*Entonces siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti.
Como ahora pienso.*

*La vida es bella ya verás,
como a pesar de los pesares
tendrás amigos, tendrás amor,
tendrás amigos.*

*No sé decirte nada más,
pero tú debes comprender,
que yo aún estoy en el camino,
en el camino.*

*Pero tú siempre acuérdate
de lo que un día yo escribí,
pensando en ti, pensando en ti,
como ahora pienso.*

*José
Agustín
Gofritsalo*



I.- Para concretar los roles

Persona narradora:

Tendrá que controlar sus actitudes, fijándose en estas características básicas:

- Actitud corporal: estar de pie, seguro/a, pero sin arrogancia.
- La mirada: mirar a los ojos de quien le está escuchando, de forma tranquila, sin hacerle sentirse mal.
- Lenguaje: utilizar el lenguaje adecuado. Expresar lo que siente en una conversación, evita comentarios de desprecio.
- Tono de voz: utilizar un tono tranquilo, ni susurrando ni gritando.

Quien escuchará a gusto:

Tendrá que controlar sus actitudes, fijándose en las siguientes características básicas:

- La mirada: mira a la cara a quien habla, intenta mirarle a los ojos de forma tranquila.
- Preguntas: haz preguntas interesantes dando a conocer que sigues el tema.
- Partes del cuerpo: no cruces brazos y piernas. Afirma con la cabeza. Que la cara muestre interés.

Quien va a escuchar sin ganas:

Tendrá que controlar sus actitudes fijándose en estas características:

- Mirada: mírale pocas veces a la cara a quien está hablando, mira a otros sitios (al otro/a amigo/a, a los otros grupos, al reloj).
- Preguntas: haz pocas preguntas y que no tengan una relación directa con el tema.
- Partes del cuerpo: ten los brazos y las piernas cruzadas la mayor parte del tiempo. Que la cara exprese que estás pensando en alguna otra cosa.

Haz todo esto de forma controlada, disimulando, como si no te dieras cuenta de qué estás haciendo.

Después, la historia que se va a contar puede ser un resumen de un libro o película realizado con muchos detalles. Puede estar preparada con anterioridad o puede ser una historia preparada por ellos y ellas en poco tiempo. Por ejemplo:

Spiderman 3

El personaje más famoso del imperio de Marvel vuelve a la gran pantalla. Esta vez Spiderman tendrá que hacer frente al enemigo más fuerte y terrible: sus miedos. Por supuesto tampoco faltarán otro tipo de malos, se recrearán las peleas más duras contra ellos y el super-héroe pondrá una y otra vez su vida en peligro, pero su verdadera lucha está en su traje. Un extraterrestre cambia la esencia del héroe de Spiderman: ya no es el personaje bueno y bondadoso.

El ambiente de esta película es muy gótico, recuerda a las películas de Batman. Además el ambiente nocturno tiene una gran importancia, ya que quiere reflejar el "lado oscuro" de Peter Parker. Menos mal que tiene a su tía May cerca otra vez; gracias a su ayuda consigue volver a la realidad.

En la tercera edición, el director San Raimi ha querido participar en el guión y se puede encontrar alguna diferencia que otra frente a las otras dos películas: la película "Spiderman 3" tiene más escenas irónicas, así se trabaja más el lado cómico del personaje y, por otro lado, esta vez serán tres los malos y perversos que quieren vencer y destruir a Spiderman.

Esta edición es diferente, redondea la historia de Spiderman y deja el camino abierto para hacer otras nuevas.

También son interesantes las escenas en las que aparecen personajes conocidos, si se presta atención, se pueden ver muchos.

Al terminar todo, quienes no van a prestar atención se pondrán a escuchar la historia y cumplirán con su papel. Al final, las otras dos personas escucharán la misma historia, dejando fuera a las personas anteriores.

Con todo el grupo

Les preguntaremos cómo se han sentido cuando han realizado la actividad. Tanto a quien ha hablado, como a quienes han escuchado sin ganas y con ganas.

Les preguntaremos sobre las actitudes que facilitan la conversación: qué actitudes nos gustan más de la persona que habla y cuáles de las que están escuchando.

I.- FRASES

1. Cada tres segundos muere en el mundo un niño/a menor de 5 años; al día 30.000 y al año 11 millones doscientos mil. Según esta cifra, todos los niños y niñas menores de 5 años de la Comunidad Autónoma morirían en tres días.
2. En la guerra de Irak de 2003, en la Guerra del Golfo, mataron a 10.000 iraquíes, de estos 4.000 civiles y 170 militares americanos/as y británicos/as.
3. Como consecuencia del cambio climático, algunos/as científicos/as han dicho que el nivel del mar subirá un metro hasta el año 2100 y que si se derritiera todo el hielo de la Antártida subiría 125 metros.
4. En Estados Unidos de América hay 200 millones de armas de fuego registradas en manos privadas, y otros 65 millones sin registrar. Cada año se venden 4,5 millones más. 800.000 niños/as llevan armas a las escuelas y al año mueren 32.000 personas por culpa de ellas.
5. En el Estado español, al año se registran 720.000 accidentes laborales, de estos 12.500 son graves y en 1.500 casos muere el trabajador o trabajadora.
6. Estos son algunos de los datos de la pesca de la anchoa, el boquerón: en 1960 se pescaron 58.000 toneladas, de estas 1.000 lo hicieron los pescadores franceses y lo demás los españoles (en los dos grupos había vascos). En 2003 12.000 Toneladas los franceses 7.500. en 2006 1.400 Toneladas en total y los franceses 900.
7. En el Estado español murieron en 2006 2.700 personas en accidentes de tráfico; de estas, 440, un 15%, eran jóvenes de entre 15 y 24 años.
8. Estos son algunos de los datos sobre deporte escolar en Gipuzkoa: los y las benjamines son en total 32.000 niños y niñas, de estas 12.000 son chicas; los/as alevines son 28.000, de estas 11.000 chicas; en la categoría infantil son 10.000, de las cuales 4.500 son chicas, y los/as cadetes son 2.300 niños y niñas, de las que 1.150 son chicas.
9. Las carreras más elegidas entre el alumnado son las siguientes: Medicina 20.000 personas; Enfermería 18.000 alumnos/as; Magisterio de Educación Infantil 14.500 jóvenes; Ciencias Empresariales 12.500 personas y Derecho 9.500 alumnos/as.
10. Las carreras que más trabajo ofrecen son las siguientes: Ciencias Empresariales, empleo para 14.000 personas; Dirección de Empresas 8.500 puestos; Ingeniería Industrial, 7.000; Arquitectura Técnica, 6.500; Técnicos/as de Gestión Informática 5.500 y los estudios de Relaciones Sociales, en cambio, 5.000.



Questionario

1. Un/a amigo/a de tu misma clase te ha pedido los apuntes. Pero tú también los necesitas, porque tienes examen al día siguiente:
 - A. Le dices que no se los vas a dejar.
 - B. Se los dejas pero piensas que era mejor que no lo hubieras hecho.
 - C. Le dices que la siguiente vez ande más atento/a, a ver si se cree que siempre vas a hacer su trabajo.

2. Estás en una tienda, esperando, en la cola, y uno/a que estaba detrás de ti se pone delante. Tú no tienes ninguna prisa.
 - A. Le dices que es un/a sinvergüenza y que no tiene educación.
 - B. Como no tienes prisa no le dices nada.
 - C. Le dices que estabas antes que él/ella.

3. En un grupo grande de amigos y amigas, merendando, comienza a hablar mal de Michael Jackson, de su vida y de su música. A ti te gusta mucho Michael Jackson:
 - A. Por no discutir te callas.
 - B. También participas en la discusión y explicas por qué te gusta Michael Jackson.
 - C. Les dices a tus amigos y amigas que son unos/as ignorantes y que aprendan qué es la buena música.

4. Tu hermana o hermano, sin querer, te rompe un CD. Ese CD es muy importante para ti porque te lo ha regalado un/a amigo/a a quien quieres mucho:
 - A. Le echas una bronca terrible.
 - B. Le haces ver que no te gusta en absoluto lo que ha hecho, que era un recuerdo con mucho significado.
 - C. Te rindes y piensas que te comprarás otro.

5. Hoy te quieres quedar de fiesta hasta las seis de la mañana, pero tu padre y tu madre, los/as dos, te dicen que tienes que estar en casa para la una. Tú te sorprendes y:
 - A. Como son tu padre y tu madre, aceptas de buena gana lo dicho por ellos/as.
 - B. Discutes y les dices que no se puede hablar con ellos/as; les dices que no entienden a los/as jóvenes y que son unos/as intolerantes.
 - C. Les das las razones para llegar a las seis e intentas acordar una hora intermedia con ellos/as.

Asertividad

En la vida y las relaciones es habitual que surjan dificultades y conflictos. Ante estos conflictos los hombres y las mujeres tienen tres opciones: huir, luchar o intentar razonar. El huir trae consigo el no hacer frente al problema, esconderse. Las consecuencias psicológicas de huir, a la larga, son la aflicción y la inquietud. La lucha, por su parte, significa utilizar la fuerza para enfrentarse al conflicto, fuerza física o verbal. El razonamiento significa utilizar el lenguaje, utilizar el sentido común, utilizar la inteligencia e intentar conseguir acuerdos. En el aspecto psicológico, el razonamiento trae consigo bienestar y no daña la autoestima.

A este último comportamiento se le llama asertividad y lo definiríamos así: actitud que reconduce la expresión de los sentimientos, las necesidades, los derechos y las opiniones de cada uno/a, sin castigar ni amenazar al resto, ni a sus derechos.

Las actitudes impetuosas suponen expresarse de forma inadecuada o dañando los derechos del resto. La actitud pasiva, por otro lado, significa no ser capaz de expresar los sentimientos y dejar que el resto nos pise.

Técnicas de asertividad

Si nuestra tendencia principal es alguna de las mencionadas anteriormente y si no nos parece la más adecuada, podemos cambiarla. Entrenándose sin rendirse y con continuidad, es posible cambiar de actitud.

1. Abrir el camino para recibir información
2. Auto-revelación
3. Aprender a hacer pactos
4. Aprender a decir que no
5. Hacer frente a las críticas:
 - 5.1. Niebla
 - 5.2. Autoafirmación negativa
 - 5.3. Interrogatorio negativo
 - 5.4. Ironía asertiva

1. Abrir el camino para recibir información

Si partimos de escuchar lo que diga el resto y de recoger la información que nos dan, será posible llevar a cabo una conversación agradable y larga. Haciendo caso puedes hacer preguntas y la otra persona podrá hablar con tranquilidad sobre sí misma. Es un paso adecuado para comenzar con una relación asertiva.

2. Auto-revelación

Daremos información sobre nosotros/as, aunque no nos la pidan. También significa dar la opinión sobre el tema del que hablamos. Por lo tanto, nuestra persona interlocutora verá que prestamos atención y que seguimos el tema con interés.

3. Aprender a hacer pactos

Si la conversación se convierte en discusión y si tenemos opiniones contrarias, una solución es terminar haciendo pactos. El objetivo de los pactos es que ganen las dos personas interlocutoras y no que uno/a gane al/a otro/a. El pacto cumplirá estas condiciones: no será contrario a la autoestima de nadie, no tiene que perjudicar a las partes, no tiene que tener una influencia negativa en el aspecto emocional de las personas interlocutoras. En el pacto los dos lados tienen que ceder, pero no se “rendirá” nadie.

4. Aprender a decir que no (disco defectuoso)

Es expresar nuestros deseos y emociones una y otra vez, tranquilamente y de forma firme. La firmeza es la característica más adecuada de esta técnica. Cuando queremos decir que no, lo diremos con seguridad, sin dar explicaciones, sin hacer ruido, sin mal humor. Sólo así nos sentiremos a gusto, sino tendremos dentro la culpa del sí, porque queríamos decir que no.

5. Hacer frente a las críticas

Si quieres conseguir manipular a una persona y conseguir herirla, no hay como criticarla una y otra vez. Por eso, es importante tener medios para hacer frente a las críticas, aunque sean reales. Al recibir críticas hay dos actitudes principalmente. Una, turbarse y responder de forma agresiva, y dos, quedarse callado/a, irse y llorar en silencio. Las siguientes son técnicas para responder de forma asertiva:

5.1. Niebla

Esta es una técnica que ayuda a aceptar esas críticas sin negarlas. “Quizá tengas razón. Ya hablaremos en otra ocasión...”, “No te diré que no...”, “Puede ser...”, pero no le damos ninguna razón a nuestro interlocutor/a, nosotros/as decidiremos si nos parece que es verdad o mentira lo que dice, pero no él/ella.

5.2. Autoafirmación negativa

Damos por buenas las críticas recibidas (cuando son reales, claro), pero no tenemos que justificarnos. Tenemos derecho a meter la pata y no tenemos porqué sentirnos culpables. “La otra vez llegaste tarde”, “Sí, es verdad, llegué tarde”.



5.3. Interrogatorio negativo

Es complementario al anterior. Es pedir críticas sobre nuestra actitud y provocar. Pedirle a la persona interlocutora una información más amplia sobre nuestro comportamiento. Se consigue pedirle detalles a la persona interlocutora y no quedarse en las frases recurrentes de siempre. “Siempre haces todo mal”, “¿Me puedes detallar qué hago mal y cuándo?”.

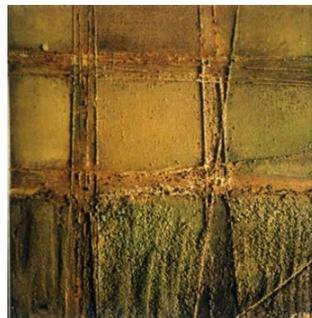
5.4. Ironía asertiva

Cuando la crítica no es real o busca provocar consiste en responder afirmando. “¡No eres más que un/a arrogante!”, “Gracias”.

Desconóctete a ti mismo/a

A partir de la página 91

Güell y otros. Paidós



II.- Asertividad y pactos

Es habitual que en la vida y en las relaciones surjan dificultades y conflictos. Ante estos conflictos, los hombres y las mujeres tienen tres opciones; huir, luchar o intentar razonar.

El huir trae consigo el no hacer frente al problema, esconderse. Las consecuencias psicológicas de huir, a la larga, son la aflicción y la inquietud. La lucha, por su parte, significa utilizar la fuerza para enfrentarse al conflicto, fuerza física o verbal. El razonamiento significa utilizar el lenguaje, utilizar el sentido común, utilizar la inteligencia e intentar conseguir acuerdos. En el aspecto psicológico, el razonamiento trae consigo bienestar y no daña la autoestima.

A este último comportamiento se le llama asertividad y lo definiríamos así: actitud que reconduce la expresión de los sentimientos, las necesidades, los derechos y las opiniones de cada uno/a, sin castigar ni amenazar al resto ni a sus derechos.

Las actitudes impetuosas suponen expresarse de forma inadecuada o dañando los derechos del resto. La actitud pasiva, por otro lado, significa no ser capaz de expresar los sentimientos y dejar que el resto nos pise.

Ganar/pensamiento de ganar

Ganar / Ganar

Se trata de pensar que siempre tenemos una tercera opción. La cuestión no es que ganes tú o que gane yo, sino el pensar que hay una mejor opción gracias a la cual los/as dos ganamos. Los pactos y las salidas son buenos para los dos lados. Todos los lados ayudan a tomar un compromiso y a ayudar en el plan de actividad.

En algunos casos sólo se podrá conseguir la aportación más pequeña de la actitud *ganar/ganar*. En cambio, los pactos reunirán las siguientes condiciones: no será contrario a mi autoestima, no tiene que perjudicar a las partes, no tiene que influenciar negativamente en el lado emocional de la persona interlocutora. En el pacto las dos partes cederán, pero no se “rendirá” nadie.

He ganado/Has perdido

Esta actitud es autoritaria e impetuosa. En la sociedad tenemos a menudo situaciones que son un ejemplo de esta forma de pensar: en la familia, en el grupo de amigos y amigas, en la escuela, en el deporte, ante la ley...

Es verdad que el pensamiento *he ganado/has perdido* se da en ciertas situaciones competitivas y en las que no hay confianza. Pero la vida no siempre es competición. La vida no es la competición que tenemos con nuestros padres, madres, amigos/as, pareja, profesor/a o vecino/a. Cuando nos viene una persona que tiene la actitud *he ganado/has perdido*, la clave está en la relación. Si nosotros y nosotras actuamos de forma amable, con respeto, estimándolo/la de verdad y si prestamos la suficiente atención a lo que dice; si damos nuestra opinión con valentía y si intentamos conseguir una y otra vez la solución, quizá vea que busco el bien de ambos y cambie su actitud. Si no es así, siempre queda la opción *no hay trato*.

He perdido/ has ganado

Esta es todavía peor que la anterior. Así actúan quienes quieren agradar, quienes no tienen valor de expresar sus sentimientos y creencias. Ésta y la anterior son actitudes que se basan en las debilidades interiores del ser humano.

Los dos perdemos

Cuando se juntan dos personas con esta actitud, es decir, dos personas obstinadas, tercas, egoístas y que ya han tomado su decisión antes de juntarse, la consecuencia es que van a perder las dos. Las dos personas se vengarán e intentarán hacérselo pagar a la otra persona. Es una actitud conflictiva, filosofía de guerra.

He ganado

La persona que adquiere esta actitud quiere asegurarse de que va a conseguir sus objetivos y le parece bien que el resto también atienda los suyos.

¿Cuál es la más adecuada?

La respuesta será diferente en cada caso. Lo mejor es analizar la realidad y tomar la mejor decisión. Eso sí, a la larga o ganamos los dos o perdemos los dos. Por lo tanto, la única solución es *ganar/ganar*.

Ganar/ganar o no hay trato

Si no conseguimos una solución que nos satisfaga a todos y todas, podemos recurrir a la frase “no hay trato”. En este caso nos hemos hecho ilusiones, no hay trato, los/as dos somos libres. Muchas veces, si no hay una salida adecuada, ir a una negociación pensando que no se va a conseguir un trato da una gran libertad y nos da la opción de pensar mejor.

El pensamiento *ganar/ganar* trae consigo los siguientes aspectos:

Forma de ser

Madurez: Equilibrio entre la valentía y el respeto. Tener valentía de expresar mi punto de vista, respetando el del resto.

Pensamiento de la abundancia: En el mundo tenemos suficiente para todos y todas. Que gane el resto no es malo para mí. No es beneficioso desear el mal ajeno.

Relaciones

Las dos partes tienen que tener confianza. Para eso, es adecuado que tengan tiempo para estar juntos/as. La relación no arregla los problemas, pero sí los odios y malentendidos.

Acuerdo

Al conseguir acuerdos no ponemos fuerza en eso que nos separa, trabajaremos para encaminar nuestros acuerdos al éxito.

Procedimientos

Este punto de vista parte de diferenciar la persona y el problema; toma en cuenta nuestras necesidades y deseos, y no sólo las decisiones y actitudes. Trabajar las opciones de que ganemos ambos, y tiene como objetivo buscar los criterios objetivos que podamos compartir.

- Primero, hay que mirar el problema desde el punto de vista de la otra persona. Tenemos que intentar entender y expresar las necesidades y preocupaciones que tiene la otra persona, mejor de lo que lo haría ella, si podemos.
- En segundo lugar, hay que identificar los temas que son claves básicas (no puntos de vista).
- En tercer lugar, hay que especificar resultados que serían soluciones aceptables.
- En cuarto lugar, tenemos que intentar buscar nuevas opciones para conseguir esos resultados.

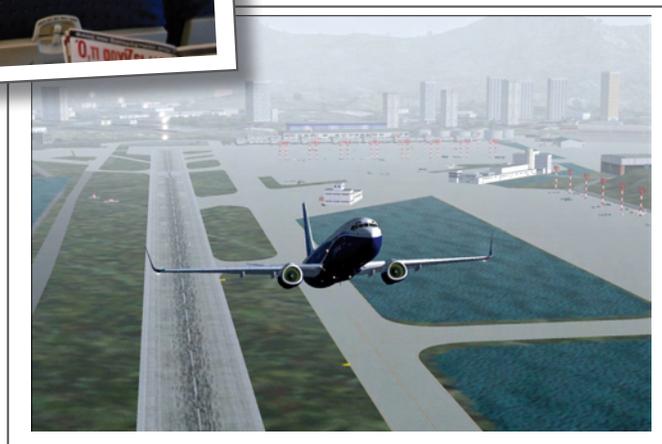
Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Cuarto hábito. Pag. 230

S.R. Covey

CONDICIONES IMPRESCINDIBLES PARA TRABAJAR EN GRUPO Y TENER ÉXITO

- Amistad y confianza (básica) para trabajar en equipo
- Si surgen problemas explicarlos claramente y afrontarlos
- Tener objetivos unificados (comunes) y claros
- Tener bien definida la función de cada uno/a
- Primar el beneficio del grupo frente a los intereses propios



Jon: viajero de la fila 22
(Planteamiento)

“Como acostumbraba, Jon llegó muy justo de tiempo al aeropuerto. A pesar de todo, tuvo tiempo de coger el billete de avión y de comprar lotería, antes de partir hacia la salida especificada. No tuvo que facturar equipaje, ya que no llevaba más que el de mano.

Dentro del avión, le correspondió sitio en la fila 22, el del medio, ni pasillo ni ventana. Se le ocurrió que tendría que aguantar los ataques de los fumadores. Para cuando él entró los demás viajeros ya estaban sentados en sus sitios y los cajones de encima de los asientos para entonces estaban repletos de trastos. En todo el viaje entre Bilbao y Roma Jon tendría que llevar la bolsa entre las piernas.

Jon ató el cinturón y se quedó esperando a que les dieran el permiso para despegar. No les prestó mucha atención a las indicaciones y consejos habituales que daban desde los altavoces de dentro de la cabina.

En cuanto el avión se puso en marcha, Jon se levantó y comenzó a gritar como un loco: ¡Parad! ¡Hay que parar el avión! ¡No puede despegar! ¡No, no, no!

Los/as trabajadores/as de la compañía intentaron tranquilizar a Jon... en vano. El avión despegó, alejándose del suelo.

Cinco minutos después... ¿QUÉ PASO? ¿POR QUÉ?

Jon: viajero de la fila 22
(Pistas)

1. Nada de lo que tiene nuestro protagonista a la vista nos ayudará a resolver el misterio.
2. Él no conoce a nadie de quienes ve alrededor.
3. La información que le lleva a actuar de forma tan peculiar no la ha recibido de los compañeros y compañeras que tiene alrededor ni la ha leído en la prensa.
4. Al despegar el avión ha explotado.
5. El causante de la explosión no ha sido Jon.
6. Lo que Jon ha reconocido ha sido la voz del piloto cuando éste ha saludado a los pasajeros y pasajeras.
7. El comandante del avión (el piloto) no es famoso, ni amigo de Jon ni de la familia. Realmente, sólo viéndolo nuestro protagonista no lo habría reconocido.
8. El causante de la explosión ha sido el piloto. Jon tuvo relación con él por el trabajo que tiene.
9. Jon no es médico, ni abogado, ni psicólogo, ni psiquiatra.
10. Jon iba a Roma, al Vaticano, Jon es cura.

Jon: viajero de la fila 22**(Solución)**

Jon, el viajero de la fila 22 es cura. Este fin de semana va a Roma, a una reunión eucarística que van a celebrar en el Vaticano. El hecho de que llegara tarde y el número de asiento que le correspondió no tienen ninguna importancia para resolver el caso. Jon le tiene mucho miedo al avión. Por eso, en cuanto ha entrado en la cabina, ha comenzado



a leer el periódico, para intentar tranquilizarse. Cuando está leyendo, les llega la voz del comandante desde los altavoces. Ha saludado a los viajeros y les da los detalles del vuelo además de otros consejos. Se ha alargado bastante y al cura le ha parecido una voz conocida. Unas horas antes, Jon ha recibido la confesión de un hombre que le ha contado el último delito que iba a cometer antes de morir. Según le indicó la voz nerviosa del hombre, ha colocado una bomba que provocaría la muerte de mucha gente. El cura ha intentado sacarle algún dato más, pero no ha dado ningún detalle. Se ha marchado sin decir nada más, deprisa. Jon no ha tenido tiempo de ver su cara.



Jon ya había oído cosas por el estilo en su confesionario. Por fortuna, nunca había sucedido nada grave. Hoy, en cambio, había sentido desde el principio que el confesor hablaba en serio. Se ha pasado toda la tarde dándole vueltas al asunto, a quién se lo podía contar... Por otro lado, siendo una información recibida en confesión, se sentía obligado a guardarlo en secreto.

Cuando seguía dándole vueltas a esto, ha reconocido en los altavoces de dentro de la cabina la voz del hombre que ha ido a confesarse. Por eso, cuando el avión ha comenzado a despegar, Jon se ha levantado y ha comenzado a gritar. Había que parar el avión. Lo han tomado por loco y cinco minutos más tarde el avión ha explotado en el aire muriendo todas las personas que iban a bordo.

EL MÉTODO DE LOS TRES TURNOS

Bases teóricas

Ante cualquier incidente, cuando alguien dice “hablemos”, demuestra una actitud positiva. Diríamos que por lo menos tiene voluntad de arreglar las cosas de buena manera.

Pero, muchas veces, ese “hablemos” no resulta suficiente. Demuestra una buena intención, pero puede tener carencias. Por ejemplo. A pesar de ser capaz de hacer aportaciones positivas, el silencio de quienes no se atreven a hablar en grupo; la influencia maligna de quienes, por la facilidad que tienen de explicar las cosas, manejan la discusión; la aportación estéril de quienes creyendo que tienen razón intentan persuadir al resto y, además, la conversación inútil de quienes no se escuchan (monólogo sin unión de por sí).

Por eso, porque no es suficiente decir “Hablemos”, Elkarri propuso un nuevo paradigma: “Escuchemos”.

Esto tampoco garantiza el éxito. Eso sí, supera muchas debilidades del anterior modelo. Ya que, para desarrollar el modelo “Escuchemos” es imprescindible, primero, poner sobre la mesa el problema y aclarar cómo lo ve cada uno/a. De todos modos, la pregunta principal no es “¿Dónde está el problema?” ni “¿Quién es el/la culpable?”, sino “¿Dónde está la salida?” y “¿Cómo la podemos encontrar entre todos y todas?”. Tenemos que tener claro que todas las partes tendrán una parte de razón y que la solución nos beneficiará a todos y todas. Para ellos/as, es imprescindible escuchar las razones del resto y también, por supuesto, explicar las nuestras.





MÉTODO DE LOS TRES TURNOS

Guía para dinamizar la discusión

PRIMERA PARTE

1º paso	Elegir un conflicto, discusión o problema / Lo elegirá el/la dinamizador/a del grupo. El tema tiene que ser lo más polémico y discutible posible, que cree por lo menos dos actitudes contrarias (por lo menos en apariencia) que provoque desacuerdos. Una vez elegido, conviene presentar el título de la discusión de forma positiva (en lugar de subrayar el problema plantearlo como un intento para la resolución). Después de la presentación a los alumnos y alumnas se les dejarán cinco minutos para que hagan la primera reflexión personal sobre el tema.
2º paso	Discusión abierta y espontánea / Puede hablar quien quiera, sin pedir turno. Si el ambiente es frío al principio, el/la dinamizador/a tendrá que encenderlo. Una vez iniciada la discusión él o ella no moderará. Dejará a los alumnos y alumnas a su aire. El objetivo es que quede clara la disputa entre las diferentes actitudes. Cuando comienzan a repetirse los argumentos, cuando nos quedemos sin avanzar (unos 20-25 minutos) la persona dinamizadora parará la discusión. Cuando les haga entender a los alumnos y alumnas que la discusión está bloqueada se seguirá con el siguiente paso.
3º paso	Bloqueo de la discusión y primera conclusión / La persona dinamizadora analizará lo conseguido hasta ahora. Después de discutir durante media hora, las posturas contrarias están más lejos que al principio. En consecuencia, hay que volver a ver la forma de discutir.

SEGUNDA PARTE

4º paso	Comenzar de nuevo la discusión con nuevas normas / Olvidamos la anterior discusión y comenzamos otra nueva (de unos 45-50 minutos). Se les recordará el título de la discusión, de forma positiva y constructiva. En la segunda discusión tendremos nuevas normas y las personas participantes (la persona dinamizadora intentará que participen cuantas más mejor) tendrán tres opciones de hablar, tres turnos.
5º paso	Primer turno / Pueden participar todas las personas del grupo, pidiendo turno. Cada persona tendrá un tiempo limitado (dos minutos). En el tiempo que tengan para hablar sólo podrán explicar sus opiniones (no discutir ni responder el resto). Nadie podrá interrumpir al resto.
6º paso	Segundo turno / Pueden participar todas las personas del grupo, de una en una. Este turno será para plantear preguntas (sobre las explicaciones del resto) y responderlas. No se puede interrumpir al resto. Está prohibido discutir lo dicho por el resto o enfrentarse a ellos/as.
7º paso	Tercer turno / Pueden participar todos y todas, siempre sin interrumpir las intervenciones del resto. En este turno, las personas participantes tomarán la palabra para destacar los aspectos más interesantes y positivos del resto. La persona dinamizadora (o alguna persona ayudante) recogerá lo dicho en un acta.
8º paso	Preparar el acta / Mientras el grupo se toma un descanso de diez minutos, la persona dinamizadora intentará resumir y estructurar las ideas parecidas (objetivos, estrategias, propuestas...).

**TERCERA PARTE**

9º paso	Presentación del acta y valoración / La persona dinamizadora presentará el acta subrayando su característica constructiva. Los acuerdos de las personas del grupo pueden ser puntos de partida útiles para comenzar con el trabajo en equipo.
10º paso	Intercambiar opiniones e imaginar opciones / Tomaremos unos minutos para intercambiar opiniones sobre el contenido del acta. Es posible que surja alguna idea o iniciativa para el trabajo en común.
11º paso	Evaluación de la experiencia / A los alumnos y alumnas se les puede pasar un cuestionario como el siguiente. <ol style="list-style-type: none">1. ¿Te ha parecido interesante? (de 1 a 10)2. ¿Te ha aportado algo?3. ¿Qué te ha parecido la discusión? Larga / Normal / Corta.4. ¿Te ha gustado el tema elegido? (de 1 a 10)5. Valora el trabajo de la persona dinamizadora del grupo (de 1 a 10) .6. Propuestas para mejorar este método.

I.- Frases sobre el éxito

<http://www.frasescelebres.net/frases-de-exito.2.html>

- Intenta aprender siempre todo lo que puedas, la sabiduría es la llave que te abrirá muchas puertas.
 - Ser exitoso/a es sentirse bien con cada cosa que hagas.
 - Conseguir el éxito es fácil. Lo difícil es merecérselo.
 - El éxito sólo está antes que el trabajo en el diccionario.
 - Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: “tira” y “empuja”.
 - No esperes el éxito. Te vendrá.
 - El éxito es el fracaso superado mediante el esfuerzo.
 - ¡¡El éxito no es más que buena suerte!! Y si no pregúntales a quienes no lo tienen.
 - Lleva más de 10 años alcanzar el éxito por un día...
 - Es agradable ser una persona importante, pero más importante es ser agradable.
 - Para lograr el éxito, mantén un aspecto bronceado, vive en un edificio elegante, aunque sea en el sótano, déjate ver en los restaurantes de moda, aunque sólo te tomes una copa, y si pides prestado, pide mucho.
 - Si quieres tener éxito, promete todo y no cumplas nada.
 - No sé cual es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo...
 - Un día, cuando el conocido guitarrista Andrés Segovia salía de dar un concierto alguien le dijo:
 - Daría la vida por tocar como tú.
- Y este le respondió:
- Ése es el precio que yo también he pagado.

Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: “tire” y “empuje”

Siempre intenta aprender todo lo que puedas, pues el conocimiento es una llave que abre muchas puertas.

El éxito es cuestión de buena suerte!!! y si no, pregúntale a los que no tienen?

Ser exitoso es sentirse bien con cada cosa que hagas.

El éxito sólo está antes que el trabajo en el diccionario.

El éxito es el fracaso superado por la perseverancia.

El éxito es fácil de obtener. Lo difícil es merecerlo.

Nunca esperes al éxito. Él te sorprenderá.

Lleva más de 10 años alcanzar el éxito por un día...

Es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable.

Para lograr el éxito, mantenga un aspecto bronceado, viva en un edificio elegante, aunque sea en el sótano, déjese ver en los restaurantes de moda, aunque sólo se tome una copa, y si pide prestado, pida mucho.

Si quieres tener éxito, promete todo y no cumplas nada.

No sé cual es la clave del éxito, pero la clave del fracaso es intentar agradar a todo el mundo.

II.- Tabla de recogida de datos

EDAD: 6-11

PERSONA EXITOSA

POR SUERTE O
TRABAJANDO

QUÉ SENTIMIENTOS
TE PRODUCE

EDAD: 12-19

PERSONA EXITOSA

POR SUERTE O
TRABAJANDO

QUÉ SENTIMIENTOS
TE PRODUCE

EDAD: 20-60

PERSONA EXITOSA

POR SUERTE O
TRABAJANDO

QUÉ SENTIMIENTOS
TE PRODUCE

EDAD: 60-100

PERSONA EXITOSA

POR SUERTE O
TRABAJANDO

QUÉ SENTIMIENTOS
TE PRODUCE

TEXTO

Según la teoría publicada hace unos treinta años por el famoso psicólogo Abraham Maslow, la conducta de los humanos dependía de la jerarquía de sus necesidades. Es decir, las personas tendemos a saciar primero las necesidades más básicas, por ejemplo, las necesidades fisiológicas. Sólo cuando estas están saciadas florecen las otras necesidades de mayor nivel. En palabras de Maslow, *“Es una verdad absoluta que el ser humano no necesita más que pan para vivir cuando no tiene pan o tiene poco. Pero, ¿qué pasa con los deseos del ser humano cuando hay pan de sobra y cuando el hecho de llenar la tripa deja de ser una preocupación?”*.

Un grupo de psiquiatras de la Universidad de Ohio (EEUU) publicó en el año 2000 un estudio que nos puede dar la respuesta. Los resultados recabados en un cuestionario realizado durante unos cinco años a seis mil personas, demostraban lo siguiente, que las necesidades a saciar de los/as que vivimos a principios del siglo XXI son éstas: salud, independencia, curiosidad, sentirse aceptado/a, orden, poder ahorrar dinero, el honor, el idealismo, relaciones sociales adecuadas, buen ambiente familiar, amor, comida, actividad física y tranquilidad. Es realmente curioso que las necesidades sin saciar que rigen el comportamiento de la gente de una sociedad tan desarrollada y consumista como la de EEUU sean éstas. Lo que es aún más curioso es lo siguiente: en las sociedades en las que tienen menos comodidades, incluso cuando tienen sin resolver las necesidades más básicas, la gente le da prioridad a saciar las necesidades de más alto nivel, como aumentar el conocimiento o tener objetos de lujo, incluso en algunos casos por delante de resolver sus necesidades básicas. En opinión del profesor Steven Reiss, jefe de los/las investigadores/as, detrás de estos comportamientos que pueden resultar difíciles de entender, se situarían los que denomina “presuntos deseos”, es decir, las necesidades o deseos surgidos de nuestro entorno – por ejemplo, la publicidad-. Según indica Reisse, como consecuencia de esos mensajes, la sociedad se divide en dos. Por un lado los/las que pueden conseguir esos objetos; y, por otro, mirando a los/as otros/as, quienes viven sin poder conseguirlos. Estos deseos provocados, además, tienen otra característica: nunca nos sacian del todo. Los consigamos o no, nunca es suficiente, siempre necesitamos más. Por lo tanto, siempre nos crean una frustración.

Cuando partimos en busca de cosas que pueden estar fuera de nuestro criterio, siempre hay que prever que, quizá, no las vamos a conseguir. Si no lo hacemos podemos sentir pesar y daño. Según el profesor, la razón principal del estrés e inquietud que se está extendiendo en nuestra sociedad se debe principalmente a esa razón, es decir, al hecho de andar como tontos/as detrás de cosas que no se pueden conseguir. *“Por eso, los/as psicólogos/as suelen dar el siguiente consejo a sus clientela: ponerse a sí mismos/as objetivos cercanos y pequeños, para poder llegar poco a poco a objetivos más grandes y difíciles. Esto es como subir una escalera. Como no sabes qué encontrarás arriba, lo mejor es ir mejorando de escalón en escalón. Sea como fuere, la necesidad de llegar hasta arriba no puede condicionar nuestra forma de vida”*. De la misma manera, hay que decir que una vida sin ilusiones ni deseos puede ser realmente triste. Así lo explica el neurólogo Acarin:

“Desde el punto de vista de la neurobiología, la ilusión es una emoción que ayuda a la motivación. La motivación nos ayuda a mantener encendido el interés por la vida. Más aún, cuando se cumplen los deseos nos aportan placer”...

Preguntado sobre los beneficios o perjuicios de soñar con las cosas que no se pueden conseguir, el psiquiatra Arribas nos responde: *“Muchas veces, soñando con cosas que no podemos conseguir, le abrimos una vía de escape a nuestra mente, una especie de trampa, para que pueda huir de una situación real que no nos gusta. El problema surge cuando ese engaño no se puede controlar. Entonces, el hecho de no cumplir el deseo trae la decepción. En algunos casos los objetivos difíciles de conseguir los convertimos en objetivos reales. Y eso nos impide encontrar la primera cosa que realmente tenemos que buscar: el ser feliz”...*

(Fuente: Revista Quo, número 113, febrero de 2005, Pág. 58-61)

1. Escribe el título que, en tu opinión, mejor le viene al texto.
2. Haz una lista con las ideas principales del texto, clasificándolas en un esquema.
3. Comentario crítico. Explica la opinión que tienes sobre el tema que se trata en el texto, comenta las ideas que aparecen argumentando las opiniones que tengas a favor o en contra. Cuida la forma de tu comentario (ortografía, estructura, sintaxis...) y el contenido (coherencia etc.).

META = UN SUEÑO QUE HE DECIDIDO HACER REALIDAD

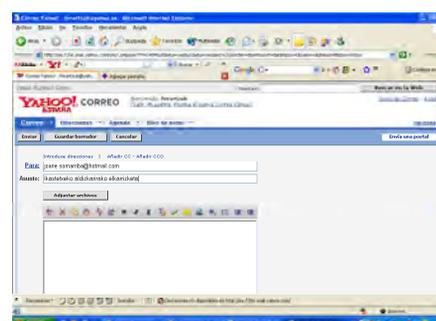
Hay muchos tipos de metas. Algunas tienen que ver con tener cosas (materiales). Otras con llegar a ser algo o el deseo de hacer bien las cosas (profesionales). Finalmente, algunos objetivos influyen en toda nuestra forma de ser, son los relacionados con las ganas de mejorarnos a nosotros/as mismos/as (personales). En cuanto al tiempo, algunas se consiguen enseguida; otras a largo plazo. Pero todas tienen detrás lo que la definición dice: esa intención consciente, la decisión de intentar que el sueño se convierta en realidad.



(Preguntas que se pueden plantear después de leer las biografías)

1. ¿Quién es cada personaje?
2. (Si no los han acertado, una vez identificados) ¿Los conoces?
3. ¿Quién es el/la más conocido/a? ¿Qué vida es la más ejemplar? ¿Son parecidas?
4. ¿Qué metas (de todo tipo) ha tenido cada uno/a en su vida? ¿Cuáles tiene ahora?
5. ¿Qué le ha traído a cada cual el éxito? ¿La suerte? ¿El esfuerzo? ¿La gente de alrededor?
6. ¿Cómo le ha hecho frente, cada uno/a de ellos/as, a la desgracia cuando se ha encontrado con ella?
7. ¿Quién ha conseguido, en tu opinión, el éxito? ¿y la felicidad?
8. ¿A quién vas a escribir el mensaje? ¿Por qué?

Propuesta para que los alumnos y alumnas trabajen a diario: aunque la casualidad exista, nuestra forma de ser y nuestros actos deciden nuestra forma de vivir. Elegir bien los objetivos y ser constante en buscarlos, el esfuerzo diario. Ahí está la verdadera clave del éxito. Estaría bien recordar esto de vez en cuando.





Juan Carlos Izpisua Belmonte

(Hellin, 1960)

A pesar de ser el mejor en su área de trabajo es muy humilde cuando se le pregunta sobre él. No cree que en las vivencias de niño haya nada especial. *“Que en aquella época trabajar un niño no era sorprendente, había una gran necesidad y había que ayudar en casa”,* dice. Cree que en su vida han tenido una gran importancia: *“Cree que las casualidades condicionan las vidas de todos nosotros. Las cosas pasan delante de nosotros, como si fueran trenes, y está en nuestras manos cogerlas o no. Eso sí, luego hay que darlo todo en lo que se elige, si quieres tener pasión o éxito. No creo que haga falta un talento o inteligencia especial, hacen falta ganas, curiosidad, tener claras las metas”.* A los/as jóvenes les recomienda lo siguiente: *“Hace falta curiosidad, leer mucho, de todo, tener los oídos y los ojos bien abiertos siempre, se puede aprender mucho de los de alrededor”...*



Joane Somarriba

(Sopelana, 1972)

Ha tenido que trabajar duro para cumplir sus sueños. La experiencia más dura que vivió con diecinueve años estuvo a punto de dejarla parálitica. *“Los médicos no tenían esperanzas, me decían que como mucho sería capaz de andar. Me acuerdo que cuando volví a casa después de dar un paseo me esperaba la bicicleta nueva en casa. Aquel día le di la vuelta a la casa. El día siguiente hice un poco más, y el siguiente más...”.* Ha conseguido el éxito en un deporte que para muchos es de hombres: *“Eso también es muy duro, nosotras teníamos que hacer todo en peores condiciones, sueldos, hoteles, comidas... más de una vez teníamos que pagar las cosas con nuestro dinero. La cuestión es que cuando quieres algo tienes que luchar, sin esperar a los demás”.* *“Hasta ayer casi toda mi vida era el ciclismo. Ahora ha llegado la época de otras cosas. Voy a comenzar una nueva vida, comenzaré a cumplir otros sueños”.*



Diego Armando Maradona

(Buenos Aires, 1960)

“Yo estoy bien, todos esos cuentos sobre mi enfermedad son invenciones de los periodistas”. *“Dijeron que tomaba drogas. Detrás de esa mentira estaba el gobierno de los Estados Unidos, no soportaban que yo fuera amigo de Castro”...*



Nació en 1960, en un pueblo pequeño de Albacete. Su familia era muy pobre. Cuando tenía nueve años, su padre se fue de casa. Como era el hermano de más edad, dejó la escuela y tuvo que empezar a trabajar para ayudar a su madre. En aquella época hizo de todo: recoger almendras, vender globos o turrón de pueblo en pueblo...

Con doce años comenzó a atrabajar en un hotel, de portero y llevando maletas. Aunque no iba al colegio, en su tiempo libre leía. Con dieciséis años decidió volver a estudiar, pero no de cualquier manera. Trabajaba durante el día (en un cine, de camarero, etc.) y por la noche estudiaba. Así terminó el bachiller.

Tomó la decisión de estudiar Filosofía y se fue a Valencia a hacer la matrícula. Desde el tren vio la facultad de Farmacia y su aspecto le atrajo. Cuando terminó la carrera le dieron un premio especial.

Recibió una beca y se fue a Italia. Para entonces, su curiosidad estaba enfocada a la genética y sintió que tenía que irse de allí. Aunque no sabía mucho inglés, primero fue a Inglaterra, y luego también a Alemania. En todas partes dejó admirados/as a los profesores/as y compañeros/as por las ganas y capacidad que tenía para aprender.

Se casó y tuvo dos hijas. Una de ellas, cuando tenía tres años, se quemó gravemente las manos en un accidente doméstico. Él la cuidó y le hizo las curas diarias hasta que se le regeneró la piel. Este accidente condicionó por completo su trabajo.

Durante estos años investiga la regeneración de tejidos, dirigiendo uno de los centros más punteros en el campo (en California). Además, es director o ayudante de muchos proyectos (En Cataluña, en Euskadi...) y en todo el mundo lo consideran uno de los/as mayores expertos/as en el campo que le corresponde.

Nació en el barrio El Fiorito en 1960, en una familia tan numerosa como pobre. El Fiorito es un barrio de chabolas de las afueras de Buenos Aires.

Desde pequeño demostró una gran habilidad con el balón. En dos años subió nueve niveles y con sólo quince años se estrenó en la liga de fútbol de Argentina. Con diecisiete años le eligieron para la selección de su país por primera vez. Cuando tenía dieciocho años consiguió jugar en el equipo de sus sueños, en uno de los más importantes de Argentina: Boca Juniors.

La fama por su habilidad se estaba extendiendo por el mundo. Cuando no tenía más que veinte años saltó a Europa. El Barcelona le hizo un contrato de 1.200 millones de pesetas. Pero el dinero que ganaba rápido se le iba rápido en las famosas celebraciones nocturnas. Sólo se quedó un año en España. Le llamaron de Italia ofreciéndole más dinero. La fama del futbolista y juerguista crecieron a la vez. A pesar de todo, era "el mejor jugador de la historia" para muchos/as, cuando con veinte años ganó la copa del mundo.



Tres años más tarde, se casó y tuvo dos hijas.

A partir de entonces, vino la decadencia total. En cuanto al deporte, dio unos cuantos positivos y recibió castigos. Físicamente completamente perdido, como jugador vergonzoso, tuvo que dejar el fútbol. También fue a los tribunales por tráfico de drogas, prostitución y los escándalos provocados en la calle. Los/as hasta entonces abundantes amigos/as fueron desapareciendo.

Hoy en día tiene problemas graves de salud, constantemente entra y sale del hospital, el corazón y el hígado los tiene completamente estropeados, también le tuvieron que quitar un trozo de estómago porque estaba muy gordo.

Su padre era un gran aficionado al ciclismo, por lo que le regalaron una bicicleta cuando cumplió cinco años, una Torrot verde. Fue la primera, pero no la última. Desde muy joven decidió que aun siendo chica iba a ser ciclista (todavía era un deporte masculino).

Tenía el respaldo de su familia, la medalla de campeona de España recién conseguido, pero con dieciséis años no veía futuro sin salir de aquí. Por eso se fue a Italia, allí tomaban en serio a las mujeres ciclistas. Iba a cumplir su sueño.

Pero la vida le tenía guardada una dura sorpresa. Por los dolores que tenía en la espalda le hicieron unos exámenes y le encontraron los discos de entre las vértebras muy gastados. Lo mejor iba a ser que dejara el deporte. Para seguir había que operar. Ella tenía la respuesta. Por las complicaciones sufridas después de la operación estuvo casi dos años sin poder moverse. Los médicos pensaron que no sería capaz de volver a andar. Salió gracias a su valentía y, después de una recuperación larga y dolorosa, otra vez se pudo poner encima de la bicicleta. Se montó y fue capaz de competir.

Aunque no tienen el eco que suelen tener las victorias en el deporte masculino, estos son sus logros: tres Tours ganados, dos Giros, el campeonato del mundo contra reloj y otras tantas y tantas carreras. En todo momento ha tenido siempre el apoyo de su marido y su familia.

Acaba de pasar el límite de los treinta años, ha decidido dejar la competición, su cuerpo está cansado, se ha cansado de este trabajo en el que no recibe el agradecimiento de los/as mandatarios/as. Además, ya ha cumplido sus sueños.

Ahora tiene otros sueños, relacionados con el deporte y otros. Disfrutar del tiempo estando tranquilamente con su marido, tener hijos...

ANEXO I:

PLAN DE ACCIÓN

- 1** ¿Qué es lo que quiero conseguir? Hay que formular el objetivo, diciendo qué y para cuándo se quiere exactamente. Las metas, por supuesto, siempre tienen que ser realistas. Pueden ser diversas: profesionales, personales, etcétera.
- 2** ¿Qué beneficio me va a traer el llegar a ese objetivo? Hay que mirar a todo tipo de beneficios: económicos, de relaciones, tranquilidad, satisfacción personal...
- 3** Sea cual sea, en el camino para conseguir un objetivo a menudo encontramos obstáculos. ¿Cuál puede ser en este caso la dificultad con la que me encuentre? Es conveniente prever todo tipo de dificultades.
- 4** Para evitar imprevistos, busquemos las formas de superar esas dificultades, una por cada obstáculo.
- 5** ¿Qué recursos necesitaré? ¿Cuáles de ellos están en mis manos? ¿Cuáles me faltan? ¿Qué puedo hacer para conseguirlos?
- 6** ¿Puedo conseguir yo solo/a ese objetivo? ¿O necesitaré a otros/as? ¿Qué ayuda externa puedo esperar? ¿Necesitaré algún/a asesor/a?
- 7** ¿Cuántos y qué pasos voy a dar en el camino para conseguir ese objetivo? Conviene establecer los períodos y plazos concretos.
- 8** ¿Qué emociones me pueden resultar beneficiosas en el intento de llegar a esta meta? ¿Cómo puedo trabajar y reforzar esas emociones?
- 9** ¿Cómo puedo hacerlas frente? ¿Cómo dominarlas?
- 10** ¿Cómo voy a evaluar la consecución del objetivo?

ANEXO II:

PLAN DE ACCIÓN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Anexo III:

Viaje-beca Dina Bilbao bidaia-beka, convocatoria dirigida a «jóvenes que tienen un sueño».

Pueden participar los jóvenes de 16 a 18 años, presentando el proyecto antes del día 20

Los próximos días, en la época de las noches más cortas, se cumplirán diez años desde que Dina Bilbao e Iñigo Ross desaparecieron en las aguas del Caribe. Esta época del año, sus amigos solemos organizar la fiesta de la bicicleta llamada Dinamartxa, desde Tolosa a Ondarroa. Este año se cumple su décimo aniversario y queremos presentar otra iniciativa: dinabb (Dina Bilbao Barrueta-beña Bidaia Beka).

Dina nació el último día de 1960 en Ondarroa. Comenzó los estudios de medicina y después los de Psicología, y vivió durante quince años en Tolosa. Daba clases de euskera, era monitora de esquí y profesora de piragua, así se ganaba la vida Dina, pero de pequeña y de joven trabajó mucho limpiando anchoas, preparando bocadillos o haciendo encuestas.

En Euskal Herria se hizo conocida por su recorrido deportivo, pero comenzó tarde a competir, ya tenía cumplidos los veinte, porque en la década de los 80 las cosas eran diferentes. La mujer no tenía prácticamente sitio en el deporte ni en la vida pública en general. Por eso Dina fue pionera, referencia de muchas mujeres deportistas jóvenes. Los que la conocimos de cerca sabemos que se tomaba la vida con la misma con deportividad.

Los primeros años se dedicó al esquí de fondo y al ciclismo y luego se dedicó íntegramente al triatlón. Hizo más de cien triatlones, otros cuarenta triatlones de invierno y unos sesenta duatlones. Le daba igual que fueran largos o cortos, cerca de casa o en tierras lejanas.

Con el deporte como excusa, conoció muchos lugares del mundo: Laponia, Groenlandia y Alaska en esquí; Norteamérica y Escandinavia en bicicleta; el río Nilo en piragua; las islas Andaman remando... En 1995 se fue a vivir a la isla Antigua del Caribe. Y la víspera de San Juan de 1997 desapareció en aquellas aguas junto con Iñigo Ross.

Con esta beca de viaje, queremos impulsar los valores con los que vivió Dina su vida corta pero intensa: la deportividad, la afinidad hacia el euskera, imaginación y valentía para emprender nuevos proyectos, curiosidad hacia los habitantes y formas de vida de otros lugares, capacidad de convivencia...



Bases de la beca

1. La beca la podrán pedir grupos de entre cinco y siete personas. La beca está dirigida a jóvenes de entre 16 y 18 años.
2. Hay que presentar una propuesta de viaje de entre siete y diez días. Ese viaje tendrá un tema principal o un hilo conductor, el que le dará sentido al viaje, y valdrá para profundizar en ese conocimiento (deporte, naturaleza, arte, historia, idioma, oficios, formas de vida...). Se tendrá en cuenta: tener una idea innovadora; las investigaciones, visitas, entrevistas, excursiones y el reparto de trabajo que se realizarán en el viaje; que el viaje de opción de poder presentar un resultado (textos, reportajes, fotos, audiovisuales, páginas web...).
3. El plan hay que presentarlo como mucho en diez páginas (incluyendo textos, fotos, mapas y otros elementos) así como los datos básicos de las personas participantes. Estará escrito en euskera, en batua o en cualquier euskalki.
4. El proyecto ganador tendrá tiempo y ayuda para preparar el viaje ya que se realizaría en septiembre (también se puede acordar otra fecha).
5. El viaje se realizará en una furgoneta preparada especialmente para nueve personas (esto posibilita reducir los gastos de transporte, hospedaje y comida). Junto con el grupo ganador irá el viajero Josu Iztueta y otra persona (el segundo será un periodista, biólogo, deportista, artista o lo que sea que mejor se adecúe al proyecto ganador).
6. El viaje como mucho tendrá un presupuesto de 3.000 euros.
7. El plazo para recoger los trabajos será el 20 de junio y el día 23 se dará a conocer el proyecto ganador. El premio lo decidirá un jurado formado por ocho personas.

Actuación Mincemeat La historia de un hombre que nunca fue



Mincemeat (carne picada) le llamaron los británicos para intentar engañar a los altos mandos de la armada alemana. En definitiva, lo que se quería conseguir era lo siguiente: la entrada del ataque al continente, hacer creer que iba a ser, en lugar de por Sicilia, por Grecia y Cerdeña. Para eso, los alemanes tenían que creer en la veracidad de la información recibida “por casualidad”. Y así sucedió, como los alemanes habían dividido sus fuerzas, la introducción de los aliados en Italia resultó bastante fácil.

Lo que había que hacer era lo siguiente. Dejar el cuerpo de un militar británico que había tenido un accidente de avión en la entrada del mar Mediterráneo, cerca de la costa de España. El muerto llevaría consigo documentos falsos preparados adrede. Los británicos ya sabían, estando de por medio los españoles, que esas noticias llegarían muy pronto a Berlín.

Cuando conquistaron el norte de África y espantaron de allí a los alemanes, los aliados comenzaron a pensar cómo dar el salto al continente. Mirando al mapa, el lugar más apropiado para llevar a cabo la invasión parecía Sicilia. Por un lado, porque es el paso natural a Italia; y, por otro, era la mejor atalaya para espiar las idas y venidas de los barcos. Pero tenía un problema: las islas. Los alemanes tenían allí sus fuerzas, esperando el ataque. Por eso, había que convencer a los alemanes de que el ataque iba a ser en cualquier otro lugar. Esa fue la función que asumió **Ewen Montagu**, jefe del grupo secreto XX de Gran Bretaña.

Montagu comenzó enseguida a preparar el plan sugerido por uno de sus traba-



jadores. Lo que tenían que hacer era lo siguiente: en la entrada del mar Mediterráneo, cerca de la costa, dejar en el mar el cuerpo de un soldado militar que aparentemente había sufrido un accidente de avión. El muerto llevaría los documentos falsos preparados para ello. Los británicos ya sabían que estando de por medio los mandatarios españoles esas noticias llegarían enseguida a Berlín.

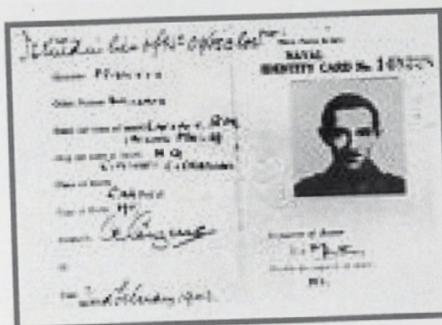
Primero había que concretar lo siguiente: qué tipo de cuerpo necesitaban. El muerto tenía que parecer ahogado. Acudieron al conocido patólogo **Sir Bernard Spilsbury** y Montagu le pidió ayuda. Él le dijo que lo más creíble sería el cuerpo de alguien que tuviera pulmonía ya que los fallecidos por esa enfermedad suelen tener agua en los pulmones. Si no le hacían una autopsia exhaustiva sería difícil saber que no había muerto ahogado. Montagu encontró lo que necesitaba en un hospital de los alrededores de Londres. Hoy en día todavía no se conoce la identidad de aquel hombre. En opinión de muchos, el cuerpo que utilizó Montagu era el de un borracho que se suicidó con veneno (**Glyndwr Michael**). Él nunca lo confirmó ni lo desmintió. El padre del fallecido le debió dar permiso para que lo utilizara en una acción que sería "favorable a Inglaterra", siempre que mantuviera su





identidad en secreto.

A la espera del día de la acción, guardaron el cuerpo en hielo seco, siguiendo las instrucciones dadas por el patólogo. Ahora había que inventarse una identidad e historia creíble. Pensando que el cuerpo aparecería



en el mar, había que preparar todo lo que llevaría encima. Para empezar, le prepararon los documentos de identidad. Sería el oficial **William Martin**. Para la foto eligieron la cara de un militar que se parecía al muerto. Sabiendo que el cuerpo llegaría a la playa cuando estuviera pudriéndose, con un parecido razonable les era suficiente. Dentro de la cartera del hombre también metieron la foto de una secretaria de Montagu, como si fuera su novia. Además introdujeron dos entradas de una obra que estaban representando en Londres, intentando demostrar que Martin había estado en Inglaterra días antes. Una carta de su padre, otra del banco, una factura de una joyería... Y en el maletín que tenía sujeto al cuerpo, las dos cartas que valdrían para engañar a los alemanes, firmadas por los altos cargos de la armada británica. La conclusión que debían sacar los alemanes al leer las cartas era la siguiente: el ataque de los aliados no iba a suceder en Sicilia, sino en Grecia y Cerdeña.

Cuando terminaron los preparativos y recibieron el permiso de **Churchill**, Montagu cogió el cuerpo que tenía en el frigorífico y lo llevaron, sigilosamente, al submarino que lo llevaría a la costa de España. William Martin inició su última misión metido en un cilindro de metal.

El capitán **Jewell** del submarino HMS Seraph ya había hecho antes trabajos tan difíciles como ese. En este caso tenía que acercarse a la costa de Huelva y, sin que nadie se diera cuenta, tenía que soltar el cuerpo que llevaba en la bodega para que la marea lo llevara hasta la playa. Así lo

ACCIÓN MINCEMEAT

1**ESTABLECER UN OBJETIVO**

En este caso el objetivo era muy claro: hacer creer a los altos mandos de la armada alemana que el ataque que iban a realizar en el Mediterráneo se iba a producir en Sicilia y no en otro lugar.

2**CONCRETAR LOS BENEFICIOS**

La guerra vivía un momento decisivo. Desviando la mirada de los nazis a otro lugar y tomando tierra en Sicilia, los aliados tendrían el camino libre hacia Alemania por Italia. Tenían opción de salvar las vidas de muchos soldados.

3**PREVISIÓN DE DIFICULTADES**

Por un lado las dificultades técnicas: encontrar el cuerpo apropiado, guardarlo y dejarlo en el sitio adecuado. Que apareciera en el sitio preciso. Credibilidad de la situación inventada. Que a los alemanes les llegara, además de la información, el cuerpo (entonces le habrían hecho un examen más minucioso).

4**PREPARAR LAS FORMAS DE SUPERARLAS**

Ayuda de expertos (patólogo, capitán del submarino). Preparar todos los detalles: el sitio, el documento y los demás objetos, pistas que correspondían a la persona inventada (banco,...).

5**RECURSOS PROPIOS**

Gente de los servicios secretos de Gran Bretaña, siempre en absoluto secreto (lo podía saber muy poca gente).

6**MEDIOS EXTERNOS**

La familia que dejó el cuerpo del fallecido. Consejo de los expertos de confianza. "Colaboración" (accidental) de las autoridades españolas.

7**FASES DE LA ACCIÓN**

Conseguir un cuerpo adecuado. Guardarlo bien hasta que llegara el día de la acción. Preparar la documentación necesaria etcétera. Meterlo en el submarino y llevarlo hasta donde había que soltarlo. Cuando apareciera, reclamar el cuerpo y enterrarlo, recuperando sus objetos. Que los alemanes se enteraran de eso e intentar aclarar si se lo habían creído.

8**EVALUACIÓN DE LO CONSEGUIDO**

Tragado el anzuelo, los alemanes decidieron llevar las fuerzas que tenían en Sicilia a Peloponeso (Grecia). Los aliados que llegaron del norte de África no encontraron gran resistencia, cruzaron la isla enseguida y llegaron sin grandes dificultades a Roma.

PLAN DE ACCIÓN

- 1** ¿Qué es lo que quiero conseguir? Hay que formular el objetivo, especificando qué se quiere y para cuándo. Los objetivos, por supuesto, tienen que ser realistas. Pueden ser diversos: profesionales, personales, etc.
- 2** ¿Qué beneficios me va a aportar el llegar a esa meta? Hay que mirar todos los aspectos: económicos, de relaciones, la tranquilidad, la satisfacción personal...
- 3** Cualquiera que sea el objetivo, en el camino para conseguirlo, a menudo encontramos obstáculos. ¿Cuáles pueden ser las dificultades que encontraré en este caso? Es conveniente prever los obstáculos de todo tipo.
- 4** Para evitar imprevistos, busca formas de salvar los obstáculos, una por cada obstáculo.
- 5** ¿Qué recursos voy a necesitar? ¿Cuáles de ellos tengo en mis manos? ¿Cuáles me faltan? ¿Qué puedo hacer para conseguirlos?
- 6** ¿Puedo conseguir por mí mismo/a ese objetivo? ¿O necesitaré a alguien más? ¿Puedo esperar recibir ayuda exterior? ¿Necesito algún asesor/a?
- 7** ¿Cuántos pasos y cuáles voy a dar para llegar a conseguir a ese objetivo? Conviene detallar las fases y los plazos.
- 8** ¿Qué emociones me pueden resultar beneficiosas en el camino de llegar a ese objetivo? ¿Cómo puedo trabajar y reforzar esas emociones?
- 9** ¿Qué emoción me puede perjudicar en el intento para llegar a ese objetivo? ¿Cómo me puedo enfrentar a ellas? ¿Cómo dominarlas?
- 10** ¿Cómo puedo evaluar la consecución del objetivo? Hay que ponerle alguna forma objetiva.

PLAN DE ACCIÓN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

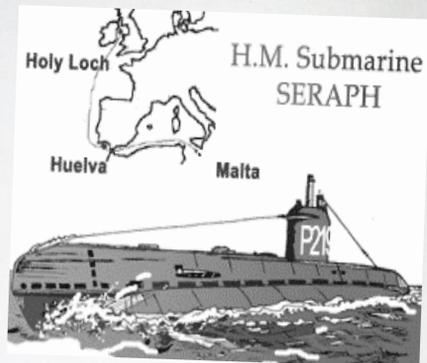
tres horas para arrastrar el cuerpo a la playa. Allí lo encontró un pescador de Punta umbría, **José Antonio Rey**, muy temprano, cuando iba a coger su bote. Enseguida se acercaron los guardias civiles.

Ellos se llevaron todas las cosas que portaba el cuerpo. Sabiendo que era británico, le llamaron al cónsul del país. Un médico local hizo el reconocimiento ante ellos. No le hicieron una autopsia total, entre otras, porque llevaba una cruz colgada del cuello y, siendo católico, pensaron que quizá sus familiares no lo querrían.

Sin hacer ninguna autopsia, por la apariencia, el médico decidió que se había caído de un avión y que cayó vivo, pero que murió posteriormente. Según confesó unos años más tarde la hija del médico, su padre ya le notó algo raro al cuerpo. Pero él era republicano y no quiso decir nada.

Lo enterraron enseguida en el cementerio de Huelva. Entonces, el cónsul de Gran Bretaña pidió a las autoridades españolas que devolvieran los documentos que llevaba el comandante Martin. Les hicieron falta quince días para eso. Cuando los documentos llegaron a Londres comprobaron lo siguiente: aunque parecía cerrado, había abierto los sobres y luego los había cerrado, según demostraban los pliegues.

Pocos días más tarde se notaron movimientos en las tropas que los alemanes



tenían en Sicilia. Sacaron a muchos de allí y los llevaron a Grecia. Los alemanes ya conocían la mentira que les quiso hacer creer Montagu mediante el cuerpo de Martin.

Enseguida, los aliados tomaron tierra en Sicilia y comenzaron a atacar el continente por Italia. La guerra ya estaba en su última época, en gran medida, "gracias al hombre desconocido que nunca fue".





Qué es la felicidad

Aquí tienes las frases y consejos que ciertas personas han dejado sobre la felicidad y la forma de llegar a ser feliz:

“La felicidad no está en conseguir y tener cosas sino en ser libre”.

(B. Russell)

“La puerta que lleva a la felicidad se abre hacia adentro, hay que echar para atrás para poder abrirla. En cambio, si se empuja, cuanto más fuerza se haga, se cerrará más”. (Epicteto)

“¡Qué cosa más sorprendente la felicidad! Cuanto más la repartas más te queda”. (J. Locke)

“Prefiero morir de pie, que vivir de rodillas”. (Ché Guevara)

“Carpe diem”. (Disfruta el día).

“No hay mal que no pueda curar la felicidad”. (G. García Márquez)

“Rey o peón es feliz quien tiene paz en casa”. (J.W. Goethe)

“Quita el deseo, y conseguirás la paz del espíritu”. (Confucio)

“Si tienes qué hacer, a quién quieres y qué esperar, eres feliz”.

(T. Chalmers)

“Esperando a la gran felicidad, mucha gente deja echar a perder las pequeña alegrías”. (P.S. Buck)

“Para ser feliz no hace falta hacer siempre lo que quieras; basta con querer lo que haces”. (L. Tolstoi)

Lema

En la página anterior hemos leído consejos para conseguir el bienestar, resultados breves y jugosos de muchos años de sabiduría. Los lemas son aún más cortos, la opinión que alguien tiene sobre la vida o el mundo, son mensajes muy breves sobre lo que pensaban de conseguir el bienestar. La herencia y recuerdo que quieren dejar a quienes los/as lean. Los lemas los podemos encontrar en diferentes lugares, por ejemplo:

Escudos: Suelen estar llenos de simbolismo. Los animales o plantas, así como las estrellas y demás no están por casualidad, tienen un significado concreto. Por ejemplo, en el escudo de la Colegiata de Ziortza (1º imagen: la de un águila que lleva en el aire una calavera) explica el suceso que creó el monasterio. El Príncipe de Viana, por su parte, viéndose a sí mismo agredido por el resto, añadió en el escudo una imagen de un hueso, añadiendo en cada esquina dos perros que tiraban del él. Debajo de la imagen escribió: *Utrimque roditur* (Me mordisquean por los dos lados). El escritor Camilo José Cela era un hombre terco y estaba orgulloso, por lo que parece, así escribió en su lema: El que resiste, gana (2º imagen).

Lápidas: En algunos casos se suelen poner en las lápidas mensajes o imágenes concretas para recordar a las personas muertas. Pueden aparecer imágenes sobre sus aficiones o profesión, así como sobre la volatilidad de la vida etc. Por ejemplo: *Hoy yo, mañana tú; Si naces, te mueres; Todo o nada*. En los relojes también suele haber inscripciones: *Tempus fugit, Itzala nola, bizitza hala* (como está la sombra, así está la vida)... o la frase que se puede leer en el reloj de sol de la pared de la iglesia de Sara: *Denek dute zauritzen, azkenak hiltzen* (Todas las horas, hieren; la última mata).



Ex libris y en otros lugares: Podemos encontrar “lemas” en más lugares: los que tienen espléndidas bibliotecas en los sellos que utilizaban para distinguir los libros, en los símbolos de las instituciones (*Citius, altius, fortius; Eman ta zabal zazu; Asmoz ta jakitez...*), en las ideologías religiosas o políticas (*Dios, Patria, Rey; Jaungoikoa eta Lege Zaharra; Aberria ala hil...*) etcétera.



CREA TU LEMA

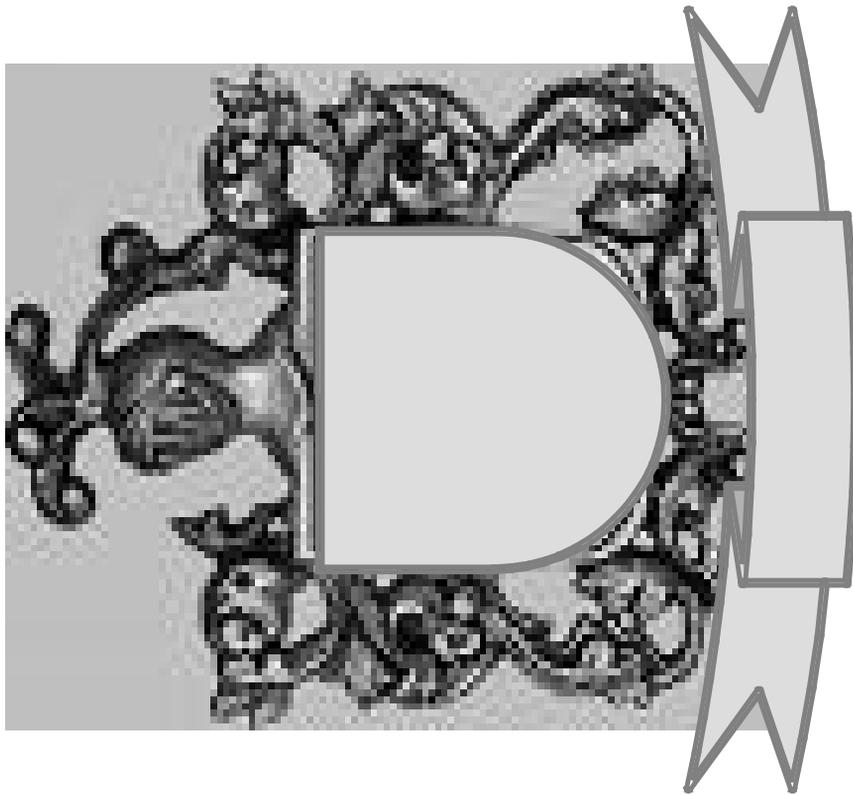
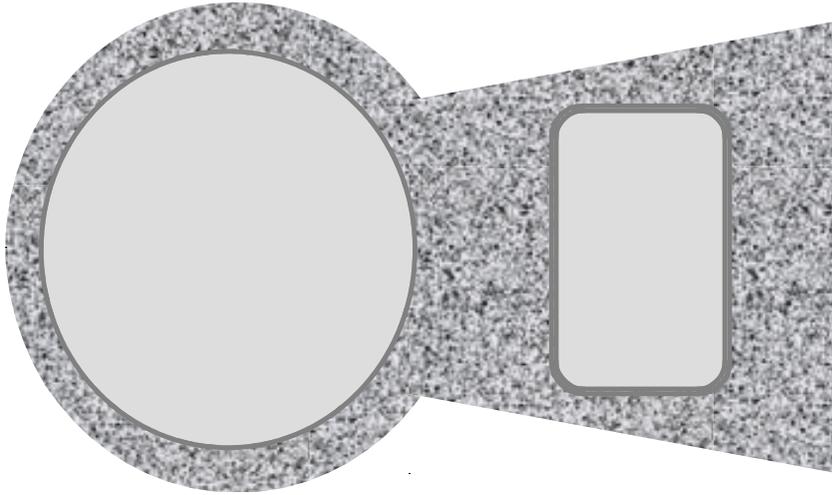
Intenta plasmar en tu lema lo siguiente:

- Las prioridades que tienes en tu vida: la familia, el amor, la fama, la paz, la patria, la fe, el trabajo...
- Alguna característica o don de tu forma de ser: competitividad, valor...
- Tus aficiones: monte, deporte, mar, lectura...
- Mensaje breve que muestra cómo eres o como consejo breve al resto.

(Para eso puedes utilizar la simbología, animales, árboles, astros, etc. Puedes completar el escudo o la lápida que encontrarás en la página siguiente).

LA VIDA ES UN REGALO

 GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.



Estos son algunos de los trabajos realizados por los alumnos y alumnas de Laskorain Ikastola (alumnos y alumnas de diecisiete años del curso 06-07). a) Asier llega muchas veces tarde a la escuela. El llegar tarde no es una mera anécdota, le gusta la tranquilidad y odia andar con prisas. Andar tranquilo/a, sin apuros, es una reivindicación, casi una opción de vida para él. Ha querido plasmarlo con este lema lleno de humor. En la imagen se ve un reloj de arena, tachado. b) Jon es generoso. Cree que en esta vida recibimos según damos y así lo ha expresado en la lápida. Admite que es un poco testarudo, como la mayoría de Aries que conoce, por lo que ha añadido su signo del zodiaco. c) Igor cree que en la vida siempre hay que tirar para adelante. Lo que importa es el presente, el futuro. No vale para nada el arrepentimiento y el estar mirando hacia atrás. Eso es lo que quiere expresar mostrando la espalda de la persona que se aleja.

