

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК И МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Кафедра «Теория и практика перевода»

Н. А. Гулевец

**ПРАКТИКУМ ПО ИСПАНСКОМУ ЯЗЫКУ:
АНАЛИЗ ТЕКСТОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ ТЕМАТИКИ**

Учебно-методическое пособие
для студентов специальностей
45.05.01 Перевод и переводоведение,
45.03.02 Лингвистика
дневной формы обучения

Севастополь
СевГУ
2023

УДК 811.134.2'42(076.5)

ББК 81.2Исп я73

Г94

Р е ц е н з е н т ы :

Ю. А. Топоркова – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Теория и практика перевода» Института общественных наук и международных отношений Севастопольского государственного университета

Н. А. Дельвиг – канд. пед. наук, доцент кафедры «Иностранные языки» Института общественных наук и международных отношений Севастопольского государственного университета.

Гулевец Н. А.

Г94 Практикум по испанскому языку: анализ текстов общественной тематики : учебно-методическое пособие / Н. А. Гулевец ; Севастопольский государственный университет, Институт общественных наук и международных отношений, кафедра «Теория и практика перевода». – Севастополь : СевГУ, 2023. – 82 с. – Текст : электронный.

В учебно-методическом пособии представлены актуальные аутентичные статьи, опубликованные в испанской и латиноамериканской прессе. Цель пособия – сформировать у студентов навыки реферирования и комментирования газетных текстов, расширить словарный запас по предложенным общественным актуальным темам. Пособие предназначено для студентов четвертого и пятого курсов, изучающих дисциплину «Практикум по культуре речевого общения второго иностранного (испанского) языка».

УДК 811.134.2'42(076.5)

ББК 81.2Исп я73

Рассмотрено и рекомендовано к изданию в качестве учебно-методического пособия на заседании кафедры «Теория и практика перевода», протокол № 5 от 27 декабря 2022 г.

© ФГАОУ ВО «Севастопольский
государственный университет», 2023

ÍNDICE

ВВЕДЕНИЕ	4
PRIMERA PARTE	5
Conectores, marcadores o elementos de enlace.....	5
El resumen.....	6
SEGUNDA PARTE. TEXTOS	9
Educación.....	9
Economía.....	25
Medio ambiente.....	34
Salud.....	46
Ciencia y tecnología.....	56
Arte y cultura.....	65
Miscelánea.....	73
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	82

ВВЕДЕНИЕ

Цель учебно-методического пособия – развить у студентов навык реферирования и комментирования публицистических текстов, расширить словарный запас по предложенным актуальным темам.

Первый блок пособия – систематизированный теоретический материал, освоение которого поможет студентам как в формировании устного ответа, так и в процессе реферирования. Второй блок включает тексты статей для закрепления практических навыков говорения и реферирования текста. В качестве учебного материала предлагаются актуальные аутентичные тексты, опубликованные в испанских и латиноамериканских ведущих изданиях. Тексты разделены на тематические блоки: «Образование», «Экономика», «Экология», «Здоровье», «Наука и технология», «Искусство и культура», «Разное». Тексты снабжены упражнениями, которые направлены на расширение лексического запаса и совершенствование языковых компетенций.

Учебное пособие может служить дополнением к учебнику М. В. Ларионова, О. Б. Чибисова «Испанский язык. Общий курс грамматики, лексики и разговорной практики (продвинутый этап)».

Пособие может быть использовано как для аудиторной, так и самостоятельной работы студентов.

PRIMERA PARTE

CONECTORES, MARCADORES O ELEMENTOS DE ENLACE

Las ideas y los párrafos de cualquier texto deben estar conectados entre sí para que el texto se perciba como algo unificado y coherente. Para conseguirlo, tenemos una herramienta muy útil llamada «**conectores**», «**marcadores**» o «**elementos de enlace**», que son las palabras que sirven para marcar la relación existente entre los párrafos, frases e ideas de un texto.

Para que podáis evitar las repeticiones en su uso, aquí tenéis un listado sencillo de conectores según una de las muchas clasificaciones que existen.

Marcadores textuales

Introducir el tema del texto: El objetivo principal es, nos proponemos exponer, este texto trata de, nos dirigimos a usted para...

Iniciar un nuevo tema: Con respecto a, por lo que se refiere a, otro punto es, en cuanto a, sobre, el punto trata de, en relación con, acerca de, por otra parte, en otro orden de cosas, en lo que concierne a, en lo concerniente a, en lo tocante a, en lo que atañe a...

Marcar o señalar un orden: En primer lugar, en último lugar, en último término, primero, segundo, primeramente, finalmente, de entrada, ante todo, antes que nada, para empezar, luego, después, además, al final, para terminar,...

Distincuir: Por un lado, por otra parte, en cambio, sin embargo, ahora bien, no obstante, por el contrario, al fin y al cabo, a/ en fin de cuentas, verdad es que, aún así, no obstante...

Continuar sobre el mismo punto: Además, luego, después, asimismo, a continuación, así pues, es más, incluso, cabe añadir, cabe observar, otro tanto puede decirse de, semejante ocurre con, a continuación...

Hacer hincapié o demostrar: Es decir, en otras palabras, dicho de otra manera, como se ha dicho, vale la pena decir, vale la pena hacer hincapié, debemos hacer notar, lo más importante es, la idea central es, hay que destacar, debemos señalar, hay que tener en cuenta, o sea, esto es, en efecto, la verdad es que, lo cierto es que, sin duda, tanto es así que...

Detallar o ejemplificar: Por ejemplo, verbigracia, en particular, en (el) caso de, a saber, como ejemplo, como muestra, pongo por caso, tal como...

Resumir: En resumen, resumiendo, recapitulando, brevemente, en pocas palabras, en conjunto, recogiendo lo más importante, sucintamente...

Acabar: En conclusión, para concluir, para terminar, finalmente, así pues, en definitiva...

Indicar tiempo: Antes, ahora mismo, anteriormente, poco antes, al mismo tiempo, simultáneamente, en el mismo momento, entonces, después, más tarde, más adelante, a continuación, acto seguido...

Indicar espacio: Arriba/abajo, más arriba/más abajo, delante/detrás, encima,/debajo, derecha/izquierda, en medio, en el centro, cerca/lejos, de cara, de espaldas, al centro/ a los lados, dentro y fuera, en el interior/en el exterior...

Indicar opinión: A mi juicio/ entender/ parecer/ modo de ver/ criterio, a juicio de los expertos/ de muchos, según mi punto de vista, en opinión de muchos/de la mayoría...

Para estructurar ideas

Para indicar causa: Porque, visto que, a causa de, por razón de, con motivo de, ya que, puesto que, gracias a que, por culpa de, a fuerza de, pues, como, dado que, considerando que, teniendo en cuenta que...

Para indicar consecuencia: Como consecuencia, a consecuencia de, en consecuencia, por consiguiente, consiguientemente, por tanto, así que, de ahí que, de modo que, de suerte que, por lo cual, la razón por la cual, por esto, por ende, pues,...

Para indicar condición: A condición de (que), en caso de (que), siempre que, siempre y cuando, con solo (que), en caso de (que), con tal de (que), si...

Para indicar finalidad: Para que, en vistas a, con miras a, a fin de (que), con el fin de (que), con el objetivo de, a fin y efecto de (que), con la finalidad de...

Para indicar oposición: En cambio, antes bien, no obstante, ahora bien, por contra, con todo, por el contrario, sin embargo, de todas maneras...

Para indicar objeción: Aunque, si bien, a pesar de (que), aun + gerundio, por más que, con todo...

Explicación: Es decir, esto es, a saber...

Para añadir ideas: Y, además, encima, de igual forma...

EL RESUMEN

¿Qué es un resumen de texto?

El resumen de un texto es un escrito de carácter informativo que tiene como propósito principal presentar una síntesis de los contenidos que el autor del texto original transmitió a través del escrito.

¿Cuál es la estructura del resumen?

Etapas del resumen	Función
Introducción	Presenta el tema y el propósito del autor del texto que se resume.
Desarrollo	Explica los temas centrales del texto original.
Conclusión	Ofrece una síntesis de los contenidos tratados en el resumen.

Pasos para realizar un resumen

Existen algunos pasos muy sencillos que puedes seguirte para hacer un resumen de forma apropiada, sintetizando las ideas de la forma más eficiente posible. Entre estos se destacan:

Leer y comprender el texto original: Si deseas hacer un buen resumen, debes asegurarte de comprender cada detalle sobre el tema original. Es necesario leer el contenido a resumir de manera pausada para así identificar las ideas principales y las secundarias.

Separar las ideas principales de las secundarias y de los complementos.

Transcribir las ideas separadas: Luego de clasificar las distintas ideas dentro del documento original, se debe proceder a transcribirlas a una hoja en blanco, tratando de formar párrafos coherentes con ellas.

Redactar el resumen: Una vez que los puntos más resaltantes del texto se encuentren organizados, se procede a redactar un nuevo escrito haciendo uso de ellos. Es muy recomendable que este último se realice utilizando palabras propias.

Perfeccionar el resumen: Una vez que el resumen se encuentre estructurado, será necesario leerlo algunas veces para asegurarse de que proporciona toda la información deseada. En este punto, puedes realizar todos los ajustes que consideres oportunos. No olvides tener cuidado al sintetizar las ideas. Debes asegurarte de que tu trabajo conserve la lógica del texto original.

Recomendaciones para hacer un resumen

Al momento de hacer un resumen, existen algunas recomendaciones que pueden ser de gran ayuda para lograr un resultado mucho más coherente, sintetizado y profesional. Entre estas se destacan:

Seguir un orden: Si deseas que tu resumen tenga sentido, las ideas que plasmes en el mismo deben seguir un orden lógico. De lo contrario, el texto será muy difícil de comprender. En general, se recomienda que el escrito se estructure de lo general a lo específico.

Evitar utilizar fragmentos literales del texto original: Los resúmenes deben realizarse con palabras propias, haciendo uso de puntos clave o de ideas extraídas del texto original, y clasificadas como principales o secundarias.

No escribir en primera persona: La primera persona se utiliza para expresar una opinión. Sin embargo, los resúmenes buscan explicar un tema de forma sintetizada, no opinar sobre él. Por ello, se recomienda elaborarlos utilizando la tercera persona.

Evitar los verbos en pasado: Los verbos en pasado suelen utilizarse para narrar un texto. Sin embargo, durante un resumen, se busca explicarlo. A causa de ello, es necesario emplear únicamente verbos en tiempo presente.

No utilizar subordinadas adjetivas: Esta clase de preposiciones no aportan contenido valioso al resumen y pueden aumentar su extensión más de lo deseado. Al mismo tiempo, es relativamente sencillo sustituirlas con adjetivos.

Por ejemplo, en lugar de «Los mecánicos revisarán los coches que están averiados», se puede decir: «Los mecánicos revisarán los coches averiados».

No copiar citas textuales: A pesar de que el texto original incluya citas textuales, estas no deben incorporarse al resumen. Solo se debe captar la idea principal de la cita y estructurarla con palabras propias.

Evitar enumerar: Las enumeraciones deben sustituirse por ideas generales que engloben los elementos que se desea nombrar. En lugar de «María compró manzanas, piñas, fresas...», puede decirse: «María compró frutas».

Ejemplo de resumen

Don Quijote de la Mancha es una de las novelas más reconocidas en la narrativa española, siendo un trabajo de Miguel Cervantes.

La novela narra la historia de un hidalgo apasionado por los relatos de caballería, Alonso Quijano. Su obsesión por estas obras ocasiona que pierda la cordura y comience a creerse un caballero, haciéndose llamar Don Quijote de la Mancha.

Así, sale en busca de aventuras en compañía de su ayudante y escudero, Sancho Panza. Juntos recorren las tierras de La Mancha, Aragón y Cataluña haciendo frente tanto a villanos reales, como imaginarios.

SEGUNDA PARTE TEXTOS

EDUCACIÓN

Un semillero en el que las mejores ideas brotan y echan raíces

La efervescencia emprendedora que vive España tiene en la universidad uno de sus principales epicentros.

Charo Barroso, ABC

España al fin es país de emprendedores. Apelando más al convencimiento que a la tradicional necesidad como motor, también ha vivido un importante impulso la creación de empresas emergentes de base tecnológica, las denominadas startups. La inversión en estas compañías alcanzó en 2021 una cifra récord de 4.300 millones de euros.

En el primer trimestre de 2022, la tendencia al alza permanece sólida. De hecho, el volumen de inversión en startups ha sido ligeramente superior al captado en el mismo periodo de 2021 (1.226 millones) pero sobre todo se ha disparado el número de operaciones, que ha crecido un 22,3%.

Y esta efervescencia emprendedora tiene en la universidad uno de sus principales epicentros. Un ejemplo es la Universidad Complutense de Madrid (UCM) que ofrece a través de la Oficina Complutense del Emprendedor (Compluemprende) las herramientas para ayudar a los estudiantes a labrar su futuro. A través del programa Fábrica se realizan actividades de formación que, junto a asignaturas transversales, incluye acciones de sensibilización, como ‘hackatones’ o imparten talleres. Los premios y las subvenciones completan el círculo de las iniciativas de estímulo. «El sentido de la universidad es trabajar no solo para, sino también de manera conjunta con la sociedad. Desde el punto de vista de la empleabilidad de los estudiantes o sus iniciativas, pero también de la investigación», explica David Alonso, director de la Oficina Complutense del Emprendedor.

Incubando el futuro

Compluemprende da servicio a las 26 facultades de la UCM. De ellas, ya han inaugurado su incubadora Económicas y Empresariales, que fue la primera, Comercio y Turismo, Ciencias de la Información, Educación y Ciencias Biológicas. «El siguiente paso es la puesta en marcha – apunta Alonso – el próximo mes de septiembre de una plataforma que incorpora la tecnología al proceso de incubación, con tres funcionalidades: permite un

mejor seguimiento de los proyectos por parte de los emprendedores, la conexión con mentores, también de fuera de la Complutense, y análisis mediante inteligencia artificial, como la valoración económica del proyecto». Se prevé que los proyectos puedan ser financiados por fondos de inversión con los que se mantienen conversaciones por importe de varios millones de euros.

También trabajan con clientes más grandes, como el Ayuntamiento de Madrid, el de San Lorenzo del Escorial, la Universidad Complutense o RTVE. Uno de sus productos, 'Map of History' es un videojuego de realidad aumentada. «La gente se mueve por el mundo para poder jugar, al estilo de una yincana, resolviendo retos, interactuando con personajes en realidad aumentada. Hemos hecho varias versiones basadas en distintas temáticas. Una de ellas, por ejemplo, para el Ayuntamiento de Madrid con la cabalgata de Reyes», dice Meriem El Yamri, Crowtec. Entre sus productos propios más recientes figura el trabajo con Inteligencia Artificial para crear piezas artísticas.

Mario Puche, 25 años de edad, es otro caso de emprendimiento con éxito. CEO y fundador de Grupo Magma, una compañía que cuenta con cuatro grandes establecimientos de ocio y restauración junto a un macro festival universitario que organiza cada año. Su andadura en los estudios la comenzó cursando el Grado en Ingeniería Informática por la Universidad de Alicante y, en la actualidad, estudia el último curso de Administración y Dirección de Empresas (ADE) en la Universidad CEU, Cardenal Herrera.

Motivar y acelerar

Otro ejemplo de cómo se impulsa la creación de nuevos proyectos innovadores desde las aulas lo encontramos en la Universidad Villanueva (Madrid). El Centro de Emprendimiento de esta institución dispone de un espacio propio, The HUV, una especie de epicentro de actividades. Juan Carlos Fernández-Incera coordina el programa desde hace dos años. Este emprendedor de 32 años (fundador de Acuerdalo.com y Ezenit) es profesor de Creación de Empresas y Estrategia Comercial en la Universidad Villanueva y de Pensamiento Creativo en el CEU-San Pablo. ¿Cuáles son sus mecanismos para favorecer el emprendimiento? «Lo primero es motivar a los alumnos. Este curso hemos traído a jóvenes con éxito, como a Borja Vázquez, fundador de Scalpers, o a Jaime Garrastiza, dueño de Pompeii, unas zapatillas», afirma Fernández-Incera.

«El segundo paso consiste en visitar aceleradoras. Este año hemos ido a Wayra, que es la aceleradora de Telefónica. Luego impartimos formación para que la idea de los estudiantes sea realidad con un producto mínimo viable,

que tienen que validar con el cliente. También les enseñamos la parte de ventas, el marketing digital y la financiación de startups», añade.

EmprendeUCO es el programa que la Universidad de Córdoba pone a disposición de sus estudiantes para alentar la creación de negocios. Entre sus herramientas destacan el itinerario formativo, la mentorización especializada, el acceso a la comunidad de emprendedores o los premios. Gas Biker y Xtreme Challenge, las ideas de Andrés Muñoz, nacieron de aquí. Muñoz tiene 32 años y es graduado en Derecho por la Universidad de Córdoba y máster en la Escuela de Prácticas Jurídicas de Abogacía. Tras un accidente de moto, tuvo la idea de crear Gas Biker, para mejorar la seguridad de los motoristas.

Un proyecto que salva vidas

«Al intentar montar algo tan tecnológico como es una aplicación móvil, había pocos lugares que me explicaran cómo formar parte del ecosistema emprendedor», dice Muñoz. Fundó Gas Biker en 2017. «Es una comunidad de motoristas – detalla – que se representa a través de una aplicación móvil, en la que hemos desarrollado un sistema que detecta automáticamente el accidente sufrido por el motorista. Somos más de 200.000 motoristas a nivel mundial. Tenemos la suerte de poder decir que hemos salvado vidas a través de la aplicación, nueve en diferentes partes del mundo». Con su otra empresa, Xtreme Challenge, organiza grandes eventos mototurísticos. La próxima se celebrará en Alicante en el mes de junio.

La UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia) desarrolla su programa #EmprendeUNED para impulsar las iniciativas de alumnos y egresados. El objetivo es dotar a estas personas de las competencias necesarias independientemente del momento en que se halle el proyecto de negocio.

Información, noticias, tutoriales, todas las herramientas son buenas para brindar apoyo a los que quieren ser nuevos empresarios. Por eso la UNED convoca anualmente el Programa de Creación de Empresas destinado a estudiantes con matrícula vigente. Estos proyectos innovadores son acompañados en los primeros pasos para que las iniciativas se conviertan en startups. Existen ayudas a la creación de empresas en forma de préstamos, ‘crowdfunding’ y subvenciones.

En la UNED, que este año celebra su 50 aniversario, son conscientes de la necesaria conexión con el sector privado. Así lo relata Rosa María Martín Aranda, vicerrectora de Investigación, Transferencia del Conocimiento y Divulgación Científica: «Los mecanismos para fomentar la transferencia de la investigación y la empleabilidad pasan por los contactos con el mundo de la empresa. En la UNED estamos potenciando las denominadas tesis industriales y los doctorados industriales para los estudiantes».

«También estamos impulsando – indica Martín Aranda – las cátedras universidad-empresa en temas concretos que pueden interesar a empresas, instituciones, ayuntamientos, o diputaciones. Por ejemplo, con Teruel hemos creado una cátedra de drones de aviación civil». La divulgación es la materia prima con la que inocular el ‘veneno’ del emprendimiento a los jóvenes antes incluso de la época universitaria. La UNED dispone de una batería de propuestas con las que acuden a centros escolares para enseñar el método científico a alumnos de 13 a 17 años. Son propuestas que dan un nuevo impulso a una vocación emprendedora cada vez más consolidada en España.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

echar raíces

la tendencia al alza, permanecer sólida

las herramientas para ayudar a los estudiantes a labrar su futuro

asignaturas transversales, realizarse

permitir análisis mediante inteligencia artificial

ser financiados por fondos de inversión

ser un videojuego de realidad aumentada

la creación de nuevos proyectos innovadores, impulsarse

favorecer el emprendimiento

impartir formación

enseñar la parte de ventas, el marketing digital

alentar la creación de negocios

sufrir el accidente

tener la suerte de poder decir

brindar apoyo a los que quieren ser nuevos empresarios

fomentar la transferencia de la investigación y la empleabilidad

disponer de una batería de propuestas

3. Relata el artículo.

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Por qué se dice que España es país de emprendedores?

¿Qué es el sentido principal del trabajo de la universidad?

¿Cómo se puede incorporar la tecnología al proceso de incubación de Compluemprende?

¿Qué es “Map of History”? ¿Cómo jugar a videojuegos de realidad aumentada?

¿Cuáles son los mecanismos para motivar a los alumnos jóvenes?

¿Qué programa educativo podrías crear para alentar la creación de negocios?

¿Qué cátedra universidad-empresa podría interesar tu ayuntamiento o diputación?

Las carreras universitarias con más salidas

¿Aún no has elegido qué grado estudiar? Al terminar el Bachillerato, es la gran pregunta. El estrés sube y, a veces, puedes estar un poco perdida. Para ayudarte, aquí están las carreras con mayor empleabilidad. ¡A por ella!

Paca Díaz, *Cosmopolitan*

Por primera vez desde que se hace, Medicina y Biomedicina son las titulaciones universitarias con más salidas profesionales, según el Informe Infoempleo Adecco 2021: 'Oferta y demanda de empleo en España, realizado por el portal Infoempleo, y Spring Professional, la firma del grupo Adecco. En esta lista, destacan las ingenierías, el derecho y también la antigua reina, Administración y Dirección de empresas (ADE), desbancada ahora al tercer puesto. Pero, al elegir qué carrera hacer, también hay otros factores que deberías de tener en cuenta. Por ejemplo, que mucho empleo no siempre garantiza un mejor sueldo. Igual sí que curras, pero con cierta explotación laboral.

Para impedirlo, el estudio de Randstad Research 'Informe de Tendencias Salariales 2022', señala que el sector de IT – tecnologías de la información – y el de Telecomunicaciones son los que mejores salarios tienen. Hasta 100.000 euros se puede llegar a ganar si te formas como 'account manager', arquitecta de sistema, 'data scientist' o 'business analyst'. Los buenos sueldos en las profesiones 'tech' dan mucho que pensar.

Mientras en los de los sectores de la educación, con menor horquilla salarial, y en el sanitario hay una brecha salarial según el puesto que ocupes, los más top en salario son el legal, logística y transportes e ingenierías. Y, ojo al dato, además, las profesiones relacionadas con el comercio 'online' están entre las que mayor auge van a experimentar, puestos como los de 'ecommerce manager', 'product manager' o 'product owner' pueden llegar a cobrar unos 60.000 euros.

“Es bueno tener en cuenta al tomar la decisión la empleabilidad. Sin embargo, no ha de ser el único factor, ni el principal, ya que vivimos en una sociedad en cambio, en la que cada año surgen nuevos perfiles profesionales o

varían los existentes, lo que ofrecerá nuevas oportunidades para todas las titulaciones”, apunta Eliana Gialain, Senior Behavioural Scientist, Southern Europe & LATAM de CoachHub.

Un 33% de los alumnos no finaliza el grado que inició y un 21% abandona sin terminar estudios universitarios. Para elegir bien qué vas a estudiar, Gialain sugiere “conocer bien las salidas profesionales, para poder buscarle, llegado el momento, un nuevo enfoque que se adapte a las necesidades del sector en un futuro o que nos ayude a diferenciarnos”.

Si no tienes las ideas muy claras, la experta recomienda, ante todo, mucha calma. “Sabemos que la presión es fuerte cuando se va acercando el momento final del Bachillerato y nos vemos obligados a elegir nuestro siguiente paso, pero hay que tomarse tiempo y valorar lo que queremos, tener autoconfianza y creer en nosotras mismas. Y evitar desviarnos del camino, por darle más importancia a los prejuicios que penden sobre algunas carreras o salidas laborales. Centrarnos en lo que a nosotras nos gusta, nos apasiona y a lo que queremos dedicarnos”, anima.

El momento de elegir puede llegar a ser tan crítico que la experta cuenta que “en CoachHub hemos desarrollado un enfoque holístico. Uno de los pilares es el crecimiento personal, para encontrar nuestro objetivo, descubrir nuestras fortalezas y lo que es verdaderamente importante para nosotras. Así, podremos conocernos mejor, saber nuestras inquietudes y a valorar nuestro potencial”.

Por su parte, Marco Gonzalo Gómez Pérez, Coordinador Académico de la escuela de programadores 4Geeks Academy Europe, considera que “cuando una persona decide estudiar algo debe tener en cuenta el esfuerzo que demanda lo que va a estudiar o la profesión en sí, las aptitudes que requiere, la simpatía o atracción que se siente por esa profesión, la posibilidad de evolución, las salidas profesionales que ofrece... y dentro de ello, por supuesto, la empleabilidad y remuneración”. Pero lanza una pregunta: “¿De qué sirve una alta empleabilidad, o una buena paga, si no disfrutas la profesión?”

Además de tener todo esto en cuenta, aquí puedes empezar a ver las carreras universitarias con más salidas profesionales.

1 Medicina y Biomedicina

Por primera vez, es el número uno de la lista de las titulaciones más demandadas y doblan su peso en ella, con un 13,41% de las ofertas de empleo. Mientras que la primera estudia la prevención y el tratamiento de las enfermedades, la segunda se centra en sus aspectos biológicos, genéticos, celulares, bioquímicos y moleculares del cuerpo humano.

2 Enfermería

Se trata de una carrera muy completa en la que, además de estudiar materias como Bioquímica, Anatomía y Fisiología, Nutrición o Psicología Evolutiva, te formas en el pensamiento crítico y humanista. Si te apasiona ayudar, no lo dudes. Pocas personas pueden hacerlo tanto como las enfermeras, y lo sabe cualquiera que haya pasado por un hospital. Demandada en un 12,42% de las ofertas.

3 Administración y Dirección de Empresas

Conocida popularmente como ADE. Economía, Mercadotecnia, Estrategias empresariales, Derecho mercantil o Estadística, son algunas de las asignaturas. Elige esta carrera si quieres ser directiva en la empresa privada. Además, verás que el aprendizaje es tan amplio, que te será fácil reciclarte en otro sector. ras reinar durante años, este año es la carrera que más ha caído, nada menos que 5,9 puntos porcentuales. De todas formas, ¡es la 'number' 3!

4 Administración de Empresas y Derecho

Doble grado combinado que sube dos plazas respecto al año pasado, muy interesante ya que además de formarte como posible directiva, lo hace con una base legal total que pone el ojo, sobre todo, en el derecho privado e internacional. Saldrás preparada para trabajar para cualquier multinacional. Estudiarás estadística, economía y dirección empresarial, y todo lo relacionado con derecho.

5 Ingeniería industrial

En el sector dicen que 'la ingeniería industrial está en todo'. Y es muy cierto ya que combina la producción, la administración, la finanzas y la economía. Con ella, aprenderás a reducir tiempo, costos, materiales y podrás planificar, gestionar y proponer sistemas de procesos industriales. Si te ves en grandes obras civiles, es tu carrera. Y tiene un 3,5% de la oferta para titulados universitarios.

6 Ingeniería Informática

Estudia las ciencias de las computadoras y siempre está entre las más demandadas. Si quieres comprender el mundo moderno, esta es una de las carreras que más te pueden ayudar. Que no te ahuyenten materias como Álgebra, Electrónica o Metodología de la Programación y recuerda a pioneras como Hedy Lamarr. Tú también puedes.

7 Fisioterapia

En un solo año, ha duplicado su demanda, con un 2,42%, y ha avanzado diez posiciones en la lista. La pandemia y que cada vez estemos más pegados a los ordenadores y nos movamos menos, tiene mucho que ver en el auge de esta carrera

que enseña técnicas terapéuticas para tratar de lesiones y enfermedades, y en la rehabilitación de enfermos.

8 Comercio y Marketing

Disminuye ligeramente, aunque mantiene su posición. La investigación de los mercados, la comercialización y la logística son algunos de los estudios en los que profundizarás si eliges estas titulaciones. Si lo combinas con alguna formación en programación y data, no tendrás problema en encontrar un curro, y hasta uno bien pagado. Ten en cuenta que todo el comercio ‘online’ está al alza.

9 Psicología y Psicopedagogía

Con la pandemia, nuestra salud mental se ha deteriorado y, en consecuencia, las profesiones que la cuidan se ha disparado. En concreto, ha triplicado su demanda y entra en el top 10 de la lista. La psicopedagogía estudia los problemas de aprendizaje desde la parte afectiva y cognoscitiva de la persona, mientras que la psicología supone el estudio de la mente humana, las conductas y las patologías de las personas.

10 Educación y Pedagogía

En un mundo en plena transformación educativa, puede ser un buen momento para estudiar estas carreras, entre las más populares en España. Además de acompañar en la educación y la enseñanza, te formarás como gestor de proyectos e iniciativas de ocio o de desarrollo sostenible, mediador socioeducativo y cultural...

11 Ciencias del Trabajo, Relaciones Laborales, y Recursos Humanos

¿Te has preguntado cómo sería hacer, tú, una entrevista de trabajo a alguien? Pues te adelantamos que todo un arte. La búsqueda de talento es una habilidad muy demandada, como lo son estas titulaciones. Estudiarás asignaturas como Políticas Socio-laborales, Teoría de las Relaciones Laborales y Teoría y Técnicas de la Negociación.

12 Economía

Esta es la ciencia social que estudia cómo administrar los recursos disponibles para satisfacer las necesidades humanas. Para estudiarla, conviene que te interesen disciplinas relacionadas con las matemáticas, pero también con las ciencias sociales. Además, si sueñas con ser periodista especializado en economía, esta titulación puede hacerte entrar por la puerta grande y con muchos conocimientos de base.

13 Ingeniería de Telecomunicaciones

Siempre se dice que es una de las carreras con más futuro. En ella estudias la interconexión de redes y la transmisión y recepción de señales. Aprenderás electrónica, comunicación y telemática. Y podrás participar en el diseño del mundo del futuro. Suena muy interesante y, recuerda, hacen falta mujeres en igualdad para crearlo.

14 Ingeniería mecánica

Si eres una flipada del funcionamiento de las cosas, esta es tu carrera, ya que es la rama que estudia y desarrolla las máquinas, equipos e instalaciones. Además podrás contribuir a hacer un mundo mejor al valorar los aspectos ecológicos y económicos para el beneficio de la sociedad.

15 Matemáticas y Estadística

Otra de las carreras que solía encabezar la lista de más demandadas, una lista que el covid ha variado bastante. Sin embargo, sigue entre las 20 más buscadas porque es una de esas carreras con muchas aplicaciones para este mundo del siglo XXI. Aprenderás a obtener la información a partir de los datos y esa, amiga mía, es una de las habilidades más demandadas en estos tiempos que corren.

16 Ingeniería eléctrica

Con ella, serás capaz de crear, diseñar y generar tecnología, pero también aprenderás a poner en marcha sistemas eléctricos y electrónicos. Si te apasiona la innovación y sueñas con inventar, te gustará y es muy probable que encuentres trabajo sin demasiado problema.

17 Ingeniería electrónica industrial y automática

La industria del automóvil, la aeronáutica o la robótica pueden ser tus campos de acción si te decides por esta interesante carrera que tiene mil aplicaciones en la sociedad actual. ¿Te animas?

18 Derecho

Una de las clásicas que no fallan. Si no paras de consumir películas y series de abogados y juicios, y te encanta escribir y ayudar a personas, quizá sea la carrera de tus sueños.

19 Ingeniería Agroalimentaria y del Medio Rural

Si te gusta la naturaleza, pero también investigar y generar mejores recursos para la agricultura, la jardinería, la ganadería y las infraestructuras rurales y la industria agroalimentaria.

20 Podología

Aunque aún no está reconocida por el Sistema Nacional de Salud, esta rama de la medicina cada vez es más demandada por la ciudadanía. Por eso, por primera vez se cuela en el Top 20. Los profesionales de la Podología ofrecen tratamiento y diagnóstico para cualquier problema que tengas en los pies.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

estar un poco perdido/a

elegir qué carrera hacer

tener en cuenta

dar (a uno) más importancia a los prejuicios

formarse en el pensamiento crítico y humanista

poner el ojo en el derecho privado e internacional

gestionar y proponer sistemas de procesos industriales

duplicar la demanda

estar pegado al ordenador

encontrar un curro

estar al alza

soñar con ser periodista especializado en economía

ser un flipado / una flipada del funcionamiento de las cosas

aprender a poner en marcha sistemas eléctricos y electrónicos

ofrecer tratamiento y diagnóstico para cualquier problema

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué grado estudias? ¿Cómo lo has elegido?

¿Es difícil o bastante fácil entender qué carrera hacer?

¿Es importante tener en cuenta la empleabilidad al elegir la carrera?

¿Por qué algunos alumnos no finalizan el grado que inician?

¿Qué recomiendan los expertos que hagamos al elegir la carrera?

¿Qué estudia la psicopedagogía? ¿Cómo es diferente de la psicología?

¿Cuál es la carrera más fácil? ¿Y la más difícil?

Al elegir la carrera, ¿qué te importa: la vocación o el dinero?

¿Qué consejos podrías dar a un amigo para que elija correctamente una carrera universitaria?

Arranca el máster de Arte que hará reflexionar sobre la Historia

La Fundación Ferrer-Dalmau y la universidad Nebrija dan a conocer el programa de una especialización “única en el mundo”

C. S. Macías, *La Razón*

Arranca el máster de la Fundación Ferrer-Dalmau. La Facultad de Comunicación y Artes de la Universidad Nebrija acogió ayer el nuevo programa Máster de especialización en Pintura de Historia que, subrayan, será “único en el mundo”. “No existe nada igual ni en España ni en el extranjero”. Este programa, cuya docencia se iniciará en octubre de este año hasta junio de 2023, consiste en un máster práctico, basado en el oficio tradicional de la pintura, con el objetivo de enseñar en el ámbito universitario, a investigar y crear imágenes y cuadros de manera realista y rigurosa, basados en hechos históricos.

El programa ha sido desarrollado por la Nebrija en estrecha colaboración con la Fundación Arte e Historia Ferre-Dalmau, cuyo fundador, el pintor de batallas, Augusto Ferrer-Dalmau, tiene el fiel compromiso de traspasar su legado, todo lo aprendido para que haya unas futuras generaciones que sepan pintar la Historia una “forma de seguir entre los vivos cuando ya no esté”

Durante el acto, el pintor de batallas destacó la necesidad de enseñar «un tipo de pintura que tiene una gran aceptación, que no es fácil, pero que merece la pena, para así, seguir reflexionando sobre nuestra historia a través de la pintura».

También intervino el rector de la Nebrija, D. José Muñoz y trasladaron las palabras del escritor y periodista Arturo Pérez Reverte que, además, colaborará en la asignatura de «composición del espacio en la narrativa histórica» con un ejercicio sobre entornos navales que él mismo corregirá, haciendo hincapié en la importancia que tiene la historia en la creación artística, como fuente de inspiración. Pérez-Reverte, quien no pudo acudir, dejó constancia de la «leal amistad» que le une a Ferrer-Dalmau y destacó «el interés por la historia de España, que lleva a la lectura y al conocimiento» algo que apuntó «ha aumentado mucho entre nosotros» y que, en buena parte se debe «a la influencia de la obra» del pintor de batallas en la sociedad española». Además, advirtió a los alumnos que cursen el máster que «se preparen para una experiencia que será al mismo tiempo enriquecedora, dura y fascinante. Sus vidas, estoy seguro, no serán las mismas después de esto».

En un momento en el cual se cuestiona y se juzga la historia por motivos ideológicos, incluso tratando de diluirla del currículo de bachillerato, la pintura y el arte; el Máster harán reflexionar sobre todo ello, poniendo en valor momentos, hechos y personajes de España que no han sido pintados todavía, y por los que,

destacó Ferrer-Dalmau «debemos sentirnos orgullosos, ya que se trata de nuestros padres, abuelos y antepasados».

Un estudio 24/7

Serán no más de 15 alumnos por año los que podrán aprender en un espacio donde, incluso, podrán vivir su propio «caos» del artista, con el fin de que habiten durante nueve meses, en el mismo clima que tendrán cuando monten su propio estudio. Cada estudiante tendrá, durante toda la duración del programa, su espacio individual a modo de estudio, para pintar cuando quieran, con acceso ilimitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El estudio/taller a modo de «residencia artística», para que los alumnos puedan desarrollar su creatividad con tiempo, sosiego y dedicación y estarán capitaneados por Augusto Ferrer-Dalmau. El taller también contará con una zona «20hillo ut» donde podrán relacionarse, compartir vivencias e inspiración.

En el acto, se dio a conocer el plan de estudios y el claustro de profesores, que estará capitaneado por Augusto Ferrer-Dalmau, en permanente colaboración con Pablo Álvarez de Toledo, director del departamento de Artes de la Universidad Nebrija, así como David Nieves, profesor de documentación y María José Solano, especialista en Arte. También contará con grandes artistas y profesionales como pintores de la talla de Mario Pavez, Erick Miravall, María Bisbal Pardo y Alexandra Semenova, directora académica del programa, quienes aportarán su experiencia y talento para que los alumnos crezcan como artistas.

Por su parte, Pablo Álvarez de Toledo, director del departamento de Artes de la Nebrija, y profesor en el Máster junto a Augusto Ferrer-Dalmau de la asignatura de Composición, destacó que «este programa máster en Pintura de Historia es ante todo un máster en Pintura, una celebración del oficio de pintor, y una excelente noticia para todos aquellos que quieran aprender y seguir creciendo como artistas, aprendiendo a pintar y a investigar nuestra historia». Por ello, resaltó la «inmensa generosidad» de un pintor como Ferrer-Dalmau, de adentrarse «en esta aventura, cuyo objetivo no es otro que la transmisión de conocimiento a las futuras generaciones».

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

reflexionar sobre la Historia

conocer el programa de una especialización

basado en el oficio tradicional de la pintura

investigar y crear imágenes y cuadros de manera realista y rigurosa

merecer la pena

reflexionar sobre la historia a través de la pintura

*hacer hincapié
cursar el máster
prepararse para una experiencia enriquecedora, dura y fascinante
diluir del currículo de bachillerato
sentirse orgulloso
desarrollar su creatividad con tiempo, sosiego y dedicación
estar capitaneado por*

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Cómo elegir en que especializarte?
- ¿Qué hacer en caso de no saber qué estudiar?
- ¿Cómo se combinan la especialización en Pintura con la en Historia?
- ¿Cómo se puede reflexionar sobre la historia a través de la pintura?
- ¿Por qué creen que la historia es un gran fuente de inspiración artística?
- ¿Es importante que un estudiante tenga su espacio individual a modo de estudio?
- ¿Qué conocimientos de base se necesitan para ser un especialista que se enfoque en un área específica?

Guía para la escolarización en Andalucía, paso a paso

Hay más de 89.100 plazas de nuevo ingreso. El plazo concluye el 31 de marzo

C. Laraña, *La Razón*

La escolarización es uno de los temas clave de cualquier familia. La elección del centro de enseñanza supedita aspectos como la vivienda y supone no pocas preocupaciones en el ámbito del hogar. Ya ha comenzado la escolarización en Andalucía para el curso 2022-23 con más de 89.100 plazas de nuevo ingreso. Hasta el 31 de marzo se podrá presentar la solicitud de admisión para el segundo ciclo de Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y Educación Especial, con un total 1.453.092 puestos escolares, 12.085 más que en el curso anterior. La bajada de la natalidad es un aspecto clave en este aspecto.

El 1 de marzo arrancó en los 3.559 centros sostenidos con fondos públicos para las enseñanzas de Educación Infantil (segundo ciclo), Educación Primaria,

Educación Especial, Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato. El plazo para la presentación de las solicitudes permanecerá abierto durante todo el mes de marzo, según informó la Junta de Andalucía.

En el proceso de escolarización participan todos los niños y niñas que se incorporan por primera vez al sistema educativo, tanto en centros públicos como concertados, así como el alumnado que cambie de centro escolar.

Procedimiento

El procedimiento de escolarización se inicia con la publicación por parte de los centros educativos de la relación de puestos escolares vacantes, así como de la información sobre las direcciones catastrales comprendidas en sus zonas de influencia y limítrofes. Cuando la oferta de plazas coincida o sea superior a la demanda, los solicitantes serán admitidos y en aquellos casos en los que no se puedan atender toda las peticiones, se procederá a la baremación de las mismas.

A través del Portal de la Escolarización, en la web de la Consejería de Educación y Deporte, las familias tendrán acceso a la información sobre los centros docentes, enseñanzas y la oferta de servicios complementarios, así como la normativa reguladora y el impreso de solicitud, que se podrá presentar telemáticamente o bien en los propios colegios e institutos.

En septiembre, todos los niños tendrán plaza en algún colegio, en la mayoría de casos en el centro elegido.

Rellenar la solicitud

Se deben poner los datos personales del niño y los padres o tutores. Muy importante: especificar el centro elegido como prioritario. Hay que añadir el resto de opciones, hasta cuatro. Si no hubiera plaza en el primero, en función de la baremación, se le asignará uno de los restantes. Rellenar todas las opciones no garantiza el acceso a ninguna de ellas. En la mayoría de casos, se accede a la primera opción. También es cierto es que no se suele optar a más de un centro para el que de antemano se sabe que está muy complicada la entrada en base a la baremación. El niño nunca se quedará sin un centro escolar, eso está garantizado.

La baremación depende del domicilio familiar y laboral. Se puede autorizar a la administración a que verifique los datos o presentar un certificado de empadronamiento o de la empresa con el domicilio laboral.

Los hermanos en el centro, si los hubiere, también computan. También si es familia numerosa, monoparental o el alumno presenta alguna discapacidad.

Finalmente, una casilla autoriza a Educación a recabar los datos fiscales.

A la hora de la elección, es importante considerar el área de influencia del domicilio laboral o familiar.

Los puntos

Existe una herramienta de autobaremación para conocer los puntos en cada caso.

- Hermanos en el centro: 14 puntos.
- Domicilio familiar: dentro del área de influencia del centro: 14 puntos. Zonas limítrofes: 10 puntos.
- Domicilio laboral: en el área de influencia del centro: 10 puntos. Zonas limítrofes: seis puntos.
- Discapacidad o trastorno en el alumno: Igual o superior al 66 por ciento: 4 puntos. Igual o superior al 33 por ciento y menor al 66 por ciento: 3 puntos.
- Discapacidad de tutores: Igual o superior al 66 por ciento: 3 puntos. Igual o superior al 33 por ciento y menor 66 por ciento: 2 puntos.
- Discapacidad de hermanos: Igual o superior al 33 por ciento: 2 puntos como máximo.
- Familia numerosa: Familia numerosa especial: 2,5 puntos. Familia numerosa general o familia monoparental: 2 puntos. Familia numerosa especial y familia monoparental: 3 puntos. Familia numerosa general y familia monoparental: 2,5 puntos.
- Familia ni numerosa ni monoparental con dos hijos: 1 punto.
- Guardadores legales con actividad laboral o profesional remunerada: 2 puntos.
- Matrícula en el primer ciclo de la Educación Infantil: 1 punto.
- Nacido de parto múltiple: 1 punto.

Crítica de los sindicatos

Sindicatos como Ustea han criticado “el recorte de unidades que se viene produciendo curso tras curso, durante el actual mandato del gobierno andaluz se han eliminado un total de 1181 clases de Infantil y Primaria”. La Junta atribuye los datos a la bajada de la natalidad.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

ser uno de los temas clave de cualquier familia
presentar la solicitud de admisión
tener acceso a la información sobre los centros docentes, enseñanzas y la oferta de servicios complementarios
atribuir los datos a la bajada de la natalidad

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Qué se entiende por la escolarización?
- ¿Cuál es la edad de escolarización en España?
- ¿Cuáles son los niveles de educación en España?
- ¿Cuál es la estructura del sistema educativo en España?
- ¿Qué falla en el sistema educativo en España?
- ¿Qué provincia española tiene la mejor educación?
- ¿Cuál es el país con el mejor sistema educativo del mundo?

ECONOMÍA

Los 'halcones' apremian a España e Italia a "reducir déficit y deuda" y "poner sus cuentas en orden"

Alemania, Austria, Países Bajos y Bélgica recuerdan a los países del sur que la ortodoxia fiscal es la mejor forma de luchar contra la fragmentación.

Alejandra Olcese, *El Mundo*

El mensaje que envió el miércoles el Banco Central Europeo (BCE) no surtió este jueves el resultado esperado en los mercados y, aunque bajaron las primas de riesgo de los países del sur de Europa – como España o Italia –, el rendimiento exigido a su deuda volvió a subir hasta niveles no vistos desde hace ocho años. Ante esta reacción del mercado, países como Alemania, Austria o Países Bajos recordaron a sus vecinos del sur la importancia de que recorten sus niveles de deuda y de déficit si quieren evitar una crisis de deuda.

"Pongan sus cuentas en orden, ése es el mensaje", habló alto y claro el ministro de Finanzas de Austria, Magnus Brunner, a su llegada a la reunión del Eurogrupo en Luxemburgo, en la que participó la propia presidenta del BCE, Christine Lagarde. "Estamos todos juntos en Europa en poner nuestros presupuestos en forma, porque el BCE tiene que tener más posibilidades y el BCE sólo puede tener posibilidades si los presupuestos de todos los Estados miembros están en buena forma", añadió.

Se dirigió así a los países más endeudados y con déficits públicos más elevados de Europa, que son precisamente los que están sufriendo en la última semana un incremento del rendimiento exigido a sus bonos (que siempre es proporcional al riesgo del emisor) y un tensionamiento de su prima de riesgo (indicador que mide el diferencial entre la rentabilidad de un bono a diez años de cualquier país y su homólogo alemán, el bund, entendido como activo sin riesgo).

Entre ellos está España, que tiene una deuda pública sobre PIB del 117,7% a cierre del primer trimestre y un déficit público a término de 2021 del 6,7% del PIB, y cuyo bono a diez años ofrece una rentabilidad del 2,8%, la más alta desde mayo de 2014. Su prima de riesgo, sin embargo, bajó este jueves hasta los 117,8 puntos básicos porque la rentabilidad del bono alemán también subió – un 5% hasta el 1,72%.

El ministro de finanzas alemán, Christian Lindner, coincidió con el austriaco y reivindicó que, si bien el BCE tiene la "responsabilidad de luchar contra la inflación", la responsabilidad de los gobiernos, "incluido el alemán", es "reducir los déficit presupuestarios y volver a una senda fiable de reducción de deuda" para "salvaguardar la confianza de los mercados y la estabilidad fiscal".

Pidió así a los países menos ortodoxos en términos fiscales que saneen sus finanzas públicas, ya que sólo así podrán ofrecer confianza a los inversores privados que tienen que comprar su deuda ahora que el BCE ha dejado de hacerlo. Un mensaje que ha reiterado en varias ocasiones y que trasladó también recientemente en una entrevista con EL MUNDO.

Aún así, quiso lanzar un mensaje de tranquilidad. "Estamos viendo algún aumento de las primas de riesgo entre los Estados miembros, pero no hay necesidad de ninguna preocupación. En una perspectiva a largo plazo, si comparas los tipos de interés y primas de hoy con respecto a las de hace unos meses o años, no hay necesidad de que nadie se ponga nervioso", apuntó.

En nuestro país, instituciones como el Banco de España o la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (AIReF) llevan más de un año pidiendo al Gobierno y, en concreto, al Ministerio de Hacienda, que presente un plan de consolidación fiscal a medio plazo para explicar al mercado y al resto de países europeos qué estrategia tiene el país para reducir el desfase presupuestario cuando acabe la pandemia. Sin embargo, el Ministerio siempre ha sostenido que no era el momento de hacerlo dado que las reglas fiscales de la Unión Europea no están activadas.

Países Bajos, otro de los países que tradicionalmente ha sido 'halcón', es decir, partidario de una política monetaria más restrictiva para mantener a raya la inflación y defensor de la ortodoxia presupuestaria, también se pronunció este jueves en la misma línea. Su ministra de finanzas, Sigrid Kaag, dijo que "no son tiempos fáciles" y que la estabilidad fiscal y la lucha contra la inflación son de crucial importancia.

Su homólogo belga, Vincent Van Peteghem, coincidió en remarcar que "en el medio plazo la evolución de la deuda pública tiene que ser sostenible" y que "la política fiscal también tiene que entrar en juego" para acompañar las medidas monetarias del BCE frente a la inflación. Recordó, además, que la Unión Europea ya dispone de normas claras en cuanto a las reglas presupuestarias a pesar de que el Pacto de Estabilidad y Crecimiento está suspendido.

Se refiere a la restricción de mantener el déficit presupuestario por debajo del 3% y hacer políticas para que la deuda pública converja por debajo del 60%, normas que se revisarán antes de que vuelvan a activarse.

Los avisos por parte de todos estos países ponen de manifiesto cuál será la postura del representante de su banco central en las discusiones que se produzcan en el Consejo de Gobierno del BCE para definir un nuevo instrumento antifragmentación. El miércoles, este organismo dio orden a los servicios técnicos de la institución para que acelerarán en el diseño de este instrumento, pero su visto bueno definitivo deberá ser consensuado en el Consejo en el que tienen representación todos los países.

Como ha contado este medio, la condicionalidad será clave, ya que los países que mantienen sus cuentas en orden, como decía el ministro austriaco, exigirán a los del sur que hagan lo mismo para intentar contener por esa vía la rentabilidad de su deuda y sus primas de riesgo. Si consiguieran ese rigor presupuestario, no sería necesario que el BCE comprara de forma discriminada bonos de sólo algunos países.

Desde el banco central, sus portavoces han intentado reforzar su mensaje para calar en el mercado. "Tenemos el pleno compromiso de desarrollar, diseñar y aplicar rápidamente un instrumento para hacer frente a la fragmentación injustificada", recalcó ayer su vicepresidente, Luis de Guindos, quien apuntó que hay que evitar que "una familia o una empresa, en Italia o España, con las mismas condiciones de liquidez, paguen más por un préstamo que una familia o una empresa que pide lo mismo en Alemania".

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

(no) surtir el resultado esperado en los mercados

recortar niveles de deuda y de déficit

luchar contra la inflación

volver a una senda fiable de reducción de deuda

salvaguardar la confianza de los mercados y la estabilidad fiscal

lanzar un mensaje de tranquilidad

reducir el desfase presupuestario

mantener a raya la inflación

ser de crucial importancia

mantener el déficit presupuestario

tener representación

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cómo se puede evitar el endeudamiento?

¿Cómo evitar el crecimiento de la deuda en la familia / en las empresas?

¿Cuándo se produce una crisis de deuda?

¿Qué se puede hacer frente a la deuda extrema?

¿Cuándo se considera crisis económica? ¿Cómo afecta la vida cotidiana?

¿Cuándo empieza la recesión? ¿Qué se debe hacer cuando hay recesión económica?

¿Qué se hace cuando hay déficit presupuestario?

Victoria histórica del movimiento de los trabajadores en EEUU: nace el primer sindicato en una tienda Apple

Después de Starbucks y Amazon, el movimiento sindical ha logrado en Apple una victoria histórica

El Mundo

Después de Starbucks y Amazon, el movimiento sindical ha logrado en Apple una victoria histórica en una Apple Store estadounidense, una primicia para la marca Apple. De los 110 empleados de la tienda en Towson, un suburbio de Baltimore, Maryland, 65 votaron a favor y 33 en contra, según el conteo transmitido en vivo el sábado por la agencia federal encargada de supervisar la encuesta.

"¡Lo logramos, Towson! ¡Ganamos! ¡Gracias a todos los que trabajaron duro y nos apoyaron!", reaccionó en Twitter la cuenta de AppleCORE (Coalición de Empleados de Distribución de Apple), como bautizaron los trabajadores de la campaña.

"Hoy estamos de fiesta. Mañana continuaremos con la movilización", agregaron.

Los miembros de AppleCORE hicieron campaña con el sindicato IAM (Asociación Internacional de Maquinistas y Trabajadores Aeroespaciales). Exigen voz para decidir salarios, horarios y medidas de seguridad.

El resultado del sábado significa que los empleados de esta tienda, que votaban desde el miércoles, deberán crear su sucursal dentro del IAM, una vez que la dependencia federal certifique los resultados.

La victoria se hace eco de la de un almacén de Amazon en Nueva York en abril, otro grupo tecnológico que ha intentado, en vano, contrarrestar los esfuerzos de organización.

"Disgusto"

No ha sido la primera Apple Store en intentar sindicarse, pero sí el primer intento que ha terminado en votación. La directora de distribución y recursos humanos de Apple, Deirdre O'Brien, visitó la tienda en mayo para dirigirse a los empleados.

"Es su derecho unirse a un sindicato, pero también es su derecho no unirse a un sindicato", les dijo, según un extracto de audio difundido por Vice. Según ella,

la presencia de un intermediario complicaría la relación entre Apple y sus empleados.

"Me preocupa que una organización se encuentre en medio de nuestra relación, una organización que no tiene un conocimiento profundo de Apple y nuestro negocio", dijo. Y sobre todo, una organización que en mi opinión no comparte nuestro compromiso con vosotros".

El grupo californiano, contactado por Afp, ha declinado hacer comentarios.

El sindicato IAM denunció los intentos de la empresa por disuadir a los empleados de votar "sí" a la creación de un sindicato. En un vídeo realizado por el medio prosindical *More Perfect Union*, los activistas de AppleCORE expresaron su "disgusto" por las reuniones que parecían diseñadas para disuadirlos.

"Nos dijeron 'Apple brinda muchos beneficios, debes estar agradecido'", dice uno de ellos. "Aplaudo el coraje mostrado por los miembros de CORE (...) para lograr esta victoria histórica", comentó Robert Martínez, presidente de IAM International, en un comunicado de prensa del sindicato.

Resultado incierto

"Han hecho un gran sacrificio por millones de empleados de Apple en todo el país, todos ellos han seguido estas elecciones", continuó, y dijo que la votación es una señal de la creciente demanda de sindicatos en las tiendas de Apple y otras industrias.

También hizo un llamamiento a Tim Cook, el jefe del fabricante de iPhone, para que respete el resultado y adopte rápidamente un convenio colectivo con la nueva rama sindical.

En declive desde hace varias décadas, los sindicatos han obtenido varias victorias simbólicas en Estados Unidos en los últimos meses, empezando por el apoyo explícito de Joe Biden.

La creación del primer sindicato en un café Starbucks gestionado directamente por la cadena en Estados Unidos en diciembre despertó entusiasmo mientras los empleados, a menudo jóvenes y educados, se movilizaban en ONG, universidades, museos, medios de comunicación.

En Amazon, los empleados de un almacén de Nueva York dieron la sorpresa a principios de abril al votar por mayoría a favor de la creación de un sindicato, el primero del grupo en Estados Unidos.

Pero esta victoria aislada (después de dos fracasos en Alabama y antes de otro fracaso en un centro de clasificación en Nueva York) no se ha traducido hasta ahora en negociaciones de fondo.

La empresa solicitó la anulación de este resultado y la organización de una segunda votación, alegando en particular que, en su opinión, el sindicato habría intimidado a los empleados para alentarlos a votar "sí".

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

lograr una victoria histórica

votar a favor y en contra

transmitir en vivo

trabajar duro

estar de fiesta

hacerse eco

intentar en vano

aplaudir el coraje

hacer un gran sacrificio

hacer un llamamiento

despertar entusiasmo

votar por mayoría a favor de la creación

traducirse hasta ahora en negociaciones de fondo

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué es un sindicato y cuál es su función?

¿Cuándo nació el primer sindicato en el mundo? ¿Quién lo creó?

¿Cuál es la función de un sindicato? ¿Para qué sirve?

¿Qué beneficios tienen los trabajadores al pertenecer a un sindicato? ¿Cuáles son las desventajas?

¿Qué tipos de sindicatos existen?

¿Qué logros se han obtenido los sindicatos?

¿Cuáles son los sindicatos más importantes a nivel mundial?

¿Qué es el conocimiento del negocio?

¿Qué importancia tiene el conocimiento del negocio en el desarrollo de una empresa?

El sector de Atención al Cliente alerta sobre la nueva regulación

Considera que el Proyecto de Ley aprobado este mes evidencia un desconocimiento de su actividad

Cristina Ruiz, *La Razón*

El Consejo de Ministros aprobó a principio de este mes de junio el Proyecto de Ley de Servicios de Atención a la Clientela, una norma que, «a priori», pretende ampliar los derechos de las personas consumidoras, mejorando los plazos de consulta y resolución de incidencias en sus relaciones de consumo. Entre las novedades, destaca la limitación a tres minutos del tiempo de espera para ser atendido telefónicamente en servicios generales de información, reclamación y postventa, algo a lo que el sector, asegura, puede adaptarse sin problema, aunque lamenta que la medida no se extienda a las administraciones públicas, donde los tiempos para ser atendido son sensiblemente mayores.

Pese a que este es el punto que más se ha destacado de la normativa, el más espinoso, al menos en lo que se refiere al sector de los «call centers», es el que tiene que ver con la venta cruzada. Y es que la ley elimina la posibilidad de que en estas llamadas se puedan ofrecer productos y servicios adicionales, aunque sea con el consentimiento previo del cliente. César Vicente López, presidente de GSS Grupo Covisian, considera que el hecho de que no se pueda aprovechar la llamada para ofertar más cosas es contrario a una buena atención. «Cuando una compañía ha hecho un buen servicio al cliente, es un buen momento para ofrecerle servicios adicionales. No creo que la ley sea malintencionada, lo que sí evidencia es un profundo desconocimiento de sector. Las empresas de esta área de actividad tenemos un sistema que evalúa la calidad del servicio, y está comprobado que cuando se les informa de ofertas de las que se pueden beneficiar, la percepción de calidad y la satisfacción del cliente mejoran», explica López.

En este sentido, las diferentes empresas agrupadas en la Asociación Española de Expertos en la Relación con el Cliente (AEERC) han presentado un documento de alegaciones al Proyecto de Ley, exponiendo los puntos a los que se muestran contrario y que creen que, a la larga, serán perjudiciales para el propio consumidor.

Otra novedad importante de la futura Ley de Atención a la Clientela es que los usuarios podrán pedir ser atendidos por una persona con formación especializada, independientemente de que la comunicación se haya iniciado a través de contestadores automáticos o sistemas robotizados. «También aquí estamos en desacuerdo, ya que creemos que esta posibilidad debería ser una opción requerida por el consumidor y no obligación».

En línea con la ampliación de derechos, el Ministerio de Consumo reducirá también los tiempos en los que las empresas, de forma general, están obligadas a resolver una reclamación. Así, se pasará de los 30 días hábiles actuales a tan solo 15, pudiendo estos plazos, en cualquier caso, ser reducidos por la normativa autonómica.

Las consultas, quejas o reclamaciones podrán presentarse a través del mismo canal a través del que se inició la relación contractual, pero también, como mínimo, por un medio telemático, correo ordinario, teléfono y presencialmente en

los establecimientos abiertos al público de los que las empresas dispongan (franquicias incluidas, a excepción de las empresas de telecomunicaciones, que queda sujeto a la voluntad de la empresa).

La futura Ley afecta a todas las empresas públicas y privadas que, independientemente de su tamaño, presten servicios de suministro y distribución de agua y energía; transporte de pasajeros en avión, ferrocarril, mar o vías navegables, autobús o autocar; servicios postales; servicios de comunicación audiovisual de acceso condicional mediante pago; comunicaciones electrónicas y telefónicas, así como servicios financieros. Igualmente, será de aplicación a las grandes empresas (más de 250 trabajadores) independientemente del sector.

Todas ellas deberán implementar un sistema de evaluación para comprobar que se cumplen los requisitos de la norma. Este sistema será auditado por empresas externas acreditadas por la Entidad Nacional de Acreditación.

De acuerdo con la actual normativa de consumo, el incumplimiento de lo previsto en la norma tendrá la consideración de infracción leve (con multas de entre 150 y 10.000 euros) y podrán considerarse graves cuando, por ejemplo, afecten a personas consumidoras vulnerables o se lleven a cabo de forma reincidente, en cuyo caso, las sanciones pueden ascender hasta los 100.000 euros. Para las infracciones del sector financiero, los órganos encargados de aplicar el régimen sancionador serán el Banco de España, la Comisión Nacional del Mercado de Valores o la Dirección General de Seguros y Fondos de Pensiones, dependiendo del ámbito.

Paternalismo

La medida, además, forzará a estas empresas a tener unos gastos extras, que repercutirán directamente en el bolsillo de los consumidores y que, en un contexto de subida de precios como el que estamos viviendo actualmente, no es conveniente. «Se trata de una Ley muy paternalista, que dice tanto a empresas y a clientes lo que deben hacer, con la excusa de cuidar de la imagen de las compañías, cuando ellas son las primeras interesadas en preservarla sin que nadie intervenga y le digan cómo hacerlo. Creo que las limitaciones son perjudiciales y, a la larga, generan problemas. El mejor regulador es el propio mercado, por lo que lo que habría que hacer es poner los medios para facilitar que ese libre mercado sea real, interviniendo la Administración solo en los casos que hay abuso. Para que algo sea útil hay que mejorar la competitividad de los servicios y, por ejemplo, hacer que el trámite para darse de baja de un cliente sea lo más sencillo posible», expone el presidente de GSS Grupo Covisian.

Asimismo, llama la atención de que la rigidez laboral perjudica directamente a un sector que necesita de la flexibilidad para poder adaptarse a los picos de demanda. «Con ello, lo único que se consigue es que las empresas trasladen sus

centros fuera de España, con el consiguiente impacto sobre el empleo», concluye López.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

alerta sobre la nueva regulación

ampliar los derechos

el consentimiento previo del cliente

presentar un documento de alegaciones al Proyecto de Ley

estar en desacuerdo

resolver una reclamación

quedar sujeto a la voluntad de la empresa

implementar un sistema de evaluación

aplicar el régimen sancionador

mejorar la competitividad de los servicios

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cuál es la importancia de atención al cliente?

¿Cómo funciona el servicio de la atención al cliente?

¿Cuál es la regla de oro en el servicio al cliente?

¿Qué son los servicios adicionales?

¿Qué servicios complementarios ofrecen a los clientes luego de haber realizado una venta?

¿Cuál es la ley General de Defensa de consumidores y usuarios?

¿Qué significa mantener la buena imagen de la empresa? ¿Qué tan importante es cuidar la imagen corporativa o la imagen de marca?

MEDIO AMBIENTE

Jardines en los tejados, árboles africanos y calles pintadas de blanco: cómo adaptar la ciudad al calor extremo

Las urbes son más vulnerables a los efectos negativos de las altas temperaturas, que cada vez son más frecuentes por el cambio climático

Manuel Planelles, Miguel Ángel Medina, *El País*

La extraordinaria ola de calor que la semana pasada golpeó la península Ibérica y las Baleares ha dejado un reguero de temperaturas récord y días sofocantes. Pero también es otro recordatorio de lo que ocurrirá con más frecuencia a partir de ahora debido a un cambio climático que en estos momentos no se puede revertir, aunque sí mitigar. La enorme cantidad de gases de efecto invernadero que ha emitido el ser humano ya permanecerá durante décadas en la atmósfera, con lo que el calentamiento no cederá de momento. “Tenemos que adaptarnos”, recordaba el viernes la Organización Meteorológica Mundial (OMM) al referirse a la “inusualmente temprana e intensa” ola de calor que ha golpeado a Europa.

Esta agencia vinculada a la ONU puso el acento en la peligrosidad de las olas de calor en las ciudades, cuyos habitantes “son particularmente susceptibles debido al llamado efecto de isla de calor urbano que magnifica los impactos en comparación con el campo, donde hay más vegetación”. Un reciente estudio del servicio suizo de meteorología cifraba en seis grados Celsius la diferencia de temperatura entre una ciudad y los entornos rurales. Otros análisis apuntan a diferencias incluso de 10 grados.

Estas son algunas de las medidas que los expertos recomiendan para hacer las ciudades y sus habitantes más resistentes a las temperaturas extremas.

Refugios climáticos

Cuando hace un año una tremenda ola de calor golpeó la costa oeste de Norteamérica, las imágenes de los centros de refrigeración en EE UU y Canadá dieron la vuelta al mundo. Contar con planes de respuesta ante este tipo de eventos es una de las recomendaciones del grupo C40, una red de grandes urbes del mundo que colaboran frente a la crisis climática. Esos planes deben incluir sistemas de alerta para la población y los llamados refugios climáticos, “espacios públicos o privados, como bibliotecas, museos o parques, que las ciudades instalan temporalmente para ofrecer un refugio de refrigeración a los ciudadanos”. “Las ciudades deben dar a conocer la ubicación de estos centros antes y durante una ola de calor, por ejemplo, mediante vallas publicitarias, aplicaciones telefónicas

o mensajes de texto”, explica la red C40. Toronto, Nueva York y Washington D. C. disponen de aplicaciones digitales para informar a la población de la ubicación de estos refugios cuando se produce una ola de calor.

Tejados fríos

Pero las medidas de adaptación no solo deben ser coyunturales, también deben ser estructurales. Y muchos expertos miran a los tejados y azoteas de los edificios. La arquitecta Baldellou explica que “el 80% del parque residencial en España está formado por bloques de edificios que, en su mayoría, acaban en cubiertas planas no transitables tipificadas como zonas comunes y sin uso específico”. “Son la parte más expuesta al sol en verano y al frío en invierno”, añade. “Los jardines en las terrazas o tejados de los edificios son muy beneficiosos, por una parte retienen CO₂ y por otra impiden que dé el sol, retienen el agua y bajan la temperatura”, señala por su parte Mariano Sánchez, jefe de Jardín y Arbolado del Real Jardín Botánico. “Para ello se usan plantas suculentas, como los sempervivum y los sedum, que apenas necesitan agua”, prosigue este botánico. En algunos países, como Dinamarca, la norma ya contempla instalar cubiertas verdes en los edificios nuevos, y también hay planes de terrazas vegetales en Róterdam y París.

Pero, en ocasiones, simplemente basta con pintar de blanco los techos o cubrir los tejados con láminas, tejas o tablillas reflectantes, para que reflejen más luz solar y absorban menos calor. Estas medidas no solo ayudan a bajar las temperaturas en el interior de los edificios, sino también a reducir su consumo energético en hasta un 20%, según recuerda la red C40.

Pintar las calles y reducir el asfalto

Alrededor del 40% de la superficie de las ciudades está cubierta por pavimentos convencionales, como el asfalto, que “alcanzan temperaturas máximas en verano de hasta 65 grados Celsius y calientan el aire que hay sobre ellos”, según los informes de C40. Son uno de los principales causantes del efecto isla de calor. Y entre las medidas que algunos expertos proponen para amortiguar este efecto está emplear colores más claros para crear superficies más reflectantes. Hace unos años, la ciudad de Los Ángeles realizó una prueba piloto: pintó el asfalto de varios tramos de calles de color blanco. Y se registró una reducción de hasta cinco grados Celsius de la temperatura en las áreas pintadas.

“La ciudad pavimentada es un horno”, resume José María Ezquiaga, Premio Nacional de Urbanismo. “Hay que limitar el asfalto en la ciudad solo a las calles de mucho tránsito. Los aparcamientos pueden hacerse con pavimento poroso que permita filtrar el agua. Los adoquines son una buena solución para calles con poco tráfico. Y deberíamos volver a dar protagonismo a la arena, la tierra y las praderas en muchos más espacios”. Una opción, por ejemplo, sería convertir los alcorques

de los árboles – los huecos de tierra entre la acera – en largos arriates, lo que aumentaría el espacio de tierra, que mejora el drenaje del suelo y permite que crezca la vegetación baja, como hierbas y arbustos. Otra opción sencilla es recuperar los bulevares con grandes parterres verdes.

Más árboles y de especies africanas

“Los árboles tienen que ser lo más grandes posible para dar sombra, pero si los plantas muy juntos se molestan, hay que podarlos y pasan uno o dos años sin dar sombra”, dice Mariano Sánchez, del Real Jardín Botánico. Por eso, su opción es plantar árboles grandes a unos 10 o 12 metros unos de otros y, entre medias, especies más pequeñas de arbustos. Las especies dependen del lugar y el clima – no es lo mismo el norte que el sur –, pero apuesta por el fresno, el plátano, la encina, el arce, el pino, el alcornoque y la jacaranda. “Tendremos que empezar a plantar también árboles africanos, como los cedros, porque nuestro clima cada vez se va pareciendo más al del norte de África. Y hay especies como los tilos, los castaños de indias y los arces que no se van a adaptar a las nuevas temperaturas y desaparecerán”.

Nuevo urbanismo

Baldellou aboga también por la “regeneración urbana de los barrios” ampliando “las superficies peatonales, mejorando la movilidad y apostando por ciudades policéntricas en las que la mayor parte de nuestros desplazamientos se realicen sin necesidad de vehículos”, las llamadas ciudades de 15 minutos, donde todas las necesidades básicas deben satisfacerse a menos de un cuarto de hora a pie o en bicicleta desde el domicilio. Este diseño urbano reduce el número de vehículos y de asfalto en la ciudad, lo que contribuye de nuevo a rebajar el efecto isla de calor.

Pero la mayoría de las grandes zonas verdes se ubican en la periferia de las ciudades. Por ello, el urbanista Ezquiaga apunta a los llamados “dedos verdes”: corredores naturales que conectan la ciudad con esos parques periféricos. “Copenhague creció así, pero algunas ciudades lo están haciendo a posteriori. En España, el ejemplo más interesante es Vitoria”, dice. David Lois, investigador en Transyt-UPM, cree que estos espacios verdes deben llegar a todas las áreas de la ciudad, incluso a plazas pequeñas de barrios periféricos.

Recuperar los ríos urbanos y las fuentes

Iñaki Alday, decano de la escuela de arquitectura de Tulane, en Nueva Orleans, considera “urgente” recuperar “los ríos urbanos como elementos vivos, con sus bosques de ribera y sus ecologías”. Eso fue lo que hizo el estudio que codirige, AldayJover, en proyectos pioneros como el parque de Aranzadi de Pamplona. “Era un meandro agrícola en decadencia que recuperamos como

parque urbano con un gran río interior, el bosque inundable. Cuando el río crece se desborda de forma controlada y evita catástrofes. Una o dos veces al año se inunda, pero el resto del tiempo lo usa la gente como parque urbano”.

“En los últimos 100 años hemos sido muy poco respetuosos con el agua, pero hoy el planteamiento es el contrario, hay que hacerla presente en la ciudad”, apunta Ezquiaga. Esto supondría llevar cursos de agua a parques y jardines, pero también contar con las fuentes como elemento que refresca el ambiente y baja las temperaturas. “Cualquier fuente ornamental ayuda frente al calor, pero hay otros modelos que incluso permiten refrescarse a los ciudadanos. En Medellín está el jardín de los Pies Descalzos, que tiene unos chorritos de agua que salen del suelo y en verano es un paraíso para los niños, que van a bañarse y jugar”, apunta.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

ser vulnerables a los efectos negativos de las altas temperaturas

emitir la enorme cantidad de gases de efecto invernadero

poner el acento en la peligrosidad de las olas de calor

dar la vuelta al mundo

ofrecer un refugio de refrigeración a los ciudadanos

bajar las temperaturas en el interior de los edificios

reducir su consumo energético en hasta un 20%

realizar una prueba piloto

dar protagonismo a la arena, la tierra y las praderas

dar sombra

reducir el número de vehículos y de asfalto en la ciudad

ubicarse en la periferia de las ciudades

hacer a posteriori

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué tipo de problemas ecológicos existen?

¿Cuáles son los problemas ambientales de la ciudad?

¿Cómo adaptarse al calor extremo?

¿Cómo mantener fresca la casa en tiempo de calor?

¿Cuáles son las Ciudades C40 y qué es su compromiso climático?

¿Qué se puede hacer para cuidar el medioambiente en casa?

¿Cómo evitar la contaminación del medioambiente por los vehículos?

¿Qué podemos hacer para cuidar el agua en una ciudad?

El calentamiento avanza y se acerca a los límites de seguridad que fija el Acuerdo de París

Un estudio advierte de que existe un 50% de probabilidad de que durante el próximo lustro el aumento de la temperatura global supere los 1,5 grados en alguno de esos cinco años

Manuel Planelles, *El País*

El calentamiento global avanza sin pausa y se acerca a los umbrales de seguridad que establecieron las naciones del mundo cuando en 2015 firmaron el Acuerdo de París. El objetivo del pacto es lograr que el incremento medio de la temperatura de la Tierra se quede este siglo por debajo de los dos grados Celsius y, a ser posible, por debajo de los 1,5, siempre tomando como referencia los niveles preindustriales. Porque es en la era industrial, a partir del XIX, cuando el ser humano cimentó su desarrollo en los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas), los principales responsables de esta crisis climática y a los que la humanidad sigue enganchada. Sin embargo, lo que en 2015 podía parecer algo lejano (llegar a ese calentamiento de 1,5 grados aunque solo sea de forma puntual) ahora está a la vuelta de la esquina.

Los expertos del Met Office (la agencia meteorológica del Reino Unido) y de la Organización Meteorológica Mundial (OMM) sostienen que el próximo lustro existe una probabilidad de alrededor del 50% de que la temperatura media global de la superficie del planeta supere los 1,5 grados en alguno de esos cinco años. En estos momentos, el calentamiento está en unos 1,1 grados y el año más caluroso registrado desde 1850 fue 2016, cuando se superaron los 1,2. Este mismo equipo de científicos señala que hay un 93% de probabilidad de que al menos un año entre 2022 y 2026 se convierta en el más cálido y desbanque a 2016, según el informe difundido este lunes con estas predicciones que se actualizan anualmente.

Para Petteri Taalas, secretario general de la OMM, el estudio constata que el ser humano se está encaminando hacia una superación temporal del objetivo más ambicioso del Acuerdo de París. Taalas ha recordado que ese 1,5 no es una cifra aleatoria, sino “un indicador del punto en el que los impactos climáticos serán cada vez más dañinos para las personas y para todo el planeta”. Porque cada décima de incremento de la temperatura media conducirá también a un mayor número de eventos extremos – como las olas de calor y las inundaciones –, que también serán más intensos.

Los responsables del calentamiento presente y del que sufriremos en el futuro próximo son los gases de efecto invernadero ya emitidos debido a que estos compuestos permanecen en la atmósfera durante décadas o siglos en función de la sustancia. El dióxido de carbono, el más abundante, resiste cientos de años; el metano, mucho más potente, se degrada en un par de décadas.

A pesar de que las malas noticias climáticas se acumulan por la falta de medidas contundentes frente a esta crisis climática, todavía está en manos del ser humano decidir hasta donde llega el nivel de calentamiento este siglo. O, dicho de otra forma, todavía es posible cumplir con las metas más ambiciosas del Acuerdo de París, aunque para ello hacen falta unas reducciones “brutales” de los gases y del uso de los combustibles fósiles que en estos momentos no están sobre la mesa, como recuerda Francisco Doblas, director del departamento de Ciencias del Centro Nacional de Supercomputación (BSC-CNS), uno de los organismos de investigación que participan en el estudio difundido este lunes.

Doblas recuerda que una superación puntual, de un año como lo que se plantea en el análisis de la OMM, no significa incumplir París. Porque cuando en este pacto se menciona el umbral de los 1,5 grados se hace referencia a la temperatura media de periodos de 20 años, no de superaciones en un año o un mes. Por eso el ser humano tiene todavía algo más de margen. Aunque tampoco mucho: el último informe del IPCC – el panel internacional de científicos climáticos que trabajan bajo el paraguas de la ONU – pronosticaba que la barrera de los 1,5 grados se superará de forma estable en la década de los años cuarenta de este siglo debido a los gases que ya se han emitido a pesar de las alertas científicas de las últimas décadas. La clave es qué ocurrirá a partir de entonces: si se consigue de nuevo bajar de ese punto durante la segunda mitad de este siglo XXI.

Los planes climáticos actuales de todos los países firmantes del Acuerdo de París llevarán a un incremento de la temperatura media de 2,8 grados a finales de siglo, según las estimaciones del IPCC. Esto supone multiplicar por 2,5 el nivel de calentamiento actual, que ya ha llevado a un crecimiento notable de fenómenos extremos y producido impactos que serán irreversibles durante miles de años, como el deshielo y el incremento del nivel del mar. Por eso se necesita que se endurezcan los recortes de gases de efecto invernadero previstos si se quiere conseguir cumplir con el objetivo de que el calentamiento se quede entre los 1,5 y los dos grados.

Recorte de emisiones

“Mientras sigamos emitiendo gases de efecto invernadero, las temperaturas seguirán aumentando. Y, además, nuestros océanos continuarán volviéndose más cálidos y ácidos, el hielo marino y los glaciares continuarán derritiéndose, el nivel del mar continuará aumentando y nuestro clima se volverá más extremo”, advierte

Taalas. En algunas zonas los cambios esperados serán mucho más profundos, como en el Ártico, donde las anomalías de temperatura serán hasta tres veces mayores que en la media del planeta. Esto conducirá a más deshielo y a más emisiones procedentes de los suelos que se derritan.

Doblas señala que los resultados del estudio que se ha presentado este lunes concuerdan con las previsiones a más largo plazo que se recogen en la revisión que está llevando a cabo el IPCC, de la que está formando parte también este investigador experto en modelos climáticos.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

avanzar sin pausa
seguir enganchado
estar a la vuelta de la esquina
ser cada vez más dañino para las personas
cumplir con las metas más ambiciosas
trabajar bajo el paraguas de la ONU
ser irreversible durante miles de años, como el deshielo y el incremento del nivel del mar
los recortes de gases de efecto invernadero, endurecerse
volverse más cálido y ácido
ser hasta tres veces mayor que en la media del planeta

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Qué es el Acuerdo de París y en qué consiste?
- ¿Cuáles son los tres objetivos del Acuerdo de París?
- ¿Cuáles son los países que están en el Acuerdo de París y qué países no lo han firmado?
- ¿Qué o quién es responsable de la crisis climática? ¿Qué genera la crisis climática?
- ¿Qué impacto dañino tiene el cambio climático a las personas y en la sociedad?
- ¿Cómo influye el clima en la vida de un ser humano?
- ¿Cómo afecta el cambio climático a la salud y bienestar?

Usos más eficientes del hidrógeno verde

España puede ser un actor importante en este tipo de energía, pero hay que evitar destinarla a fines equivocados: cuando es posible electrificar, resulta mucho más eficiente esta opción

David Cebon, *El País*

Una cosa es segura: el mundo está apostando fuertemente por el hidrógeno verde, elaborado a partir de la energía eólica y solar, para sustituir muchos de los usos actuales de los combustibles fósiles. Tenemos que hacerlo para evitar un cambio climático catastrófico.

En la Hydrogen Science Coalition, ofrecemos orientación de expertos independientes basada en pruebas sobre el papel del hidrógeno en la transición energética. No estamos vinculados a ninguna gran empresa, ni nos beneficiamos de la industria. Creemos que, dado el actual auge de las inversiones en hidrógeno, es fundamental garantizar que se utilice el hidrógeno adecuado de la forma correcta.

El mundo ya usa y consume una enorme cantidad de hidrógeno, en sectores como el de los productos petrolíferos y la producción de productos químicos y fertilizantes. En la actualidad, casi todo se fabrica a partir de combustibles fósiles sin captura y almacenamiento de carbono, lo que se denomina hidrógeno gris. El uso actual del hidrógeno gris produce casi la misma cantidad de emisiones que la industria de la aviación mundial.

España tiene una gran ventaja en la producción de hidrógeno verde. Dispone de los recursos energéticos renovables necesarios para su producción, además de contar con grandes empresas energéticas con capacidad financiera para invertir en el desarrollo de infraestructuras de hidrógeno verde.

Sin embargo, la proximidad de España a los mercados energéticos europeos de Francia, Alemania, Países Bajos y Reino Unido significa que la electricidad renovable también puede transmitirse directamente al norte a través de interconectores de alta tensión de corriente continua. Esta es una forma más eficiente de exportar energía y será mucho más lucrativa que el envío de hidrógeno verde.

La inversión en la transición energética consiste en sopesar la mejor opción. Hay riesgos en este nuevo bum del hidrógeno, y es importante que España y otros países tomen las decisiones correctas sobre dónde utilizar el hidrógeno verde que se cree.

En primer lugar, es urgente sustituir el hidrógeno fabricado a partir de combustibles fósiles por el hidrógeno verde hecho a partir de energías renovables. El hidrógeno gris que se utiliza actualmente para las materias primas químicas y

los fertilizantes en todo el mundo representa aproximadamente el 3% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero, una cantidad enorme. Sustituirlo se ha considerado un reto porque el hidrógeno verde era mucho más caro de producir que el gris.

En segundo lugar, es fundamental no desperdiciar el hidrógeno verde en usos finales equivocados. Recordemos que sólo es un portador de energía, no una fuente de energía, y que debe producirse con combustibles fósiles o con energía renovable, lo cual es un proceso muy ineficiente. Así que cuando es posible electrificar directamente algo, esta opción resulta mucho más eficiente. Por ejemplo, no tiene sentido utilizar mucha energía renovable para fabricar hidrógeno verde para el transporte, cuando se pueden electrificar directamente los coches y autobuses. La investigación ha demostrado que se utiliza de dos a tres veces más energía renovable para alimentar un autobús con hidrógeno verde que para alimentarlo directamente con electricidad. Eso significa de dos a tres veces más parques eólicos y solares. No deberíamos imponer a las comunidades instalaciones de energía renovable innecesarias para un transporte por carretera con hidrógeno innecesario. Los vehículos eléctricos son una solución más barata y eficiente.

Del mismo modo, se habla mucho de las calderas de hidrógeno para la calefacción, pero las investigaciones han demostrado que para calentar los edificios con calderas que utilizan hidrógeno verde se necesita la asombrosa cantidad de seis veces más electricidad que para utilizar bombas de calor eléctricas. Eso supone 6 veces más instalaciones eólicas y solares, cada una con un complicado proceso de aprobación e impactos en las comunidades. No tiene sentido.

Muchas compañías de gas abogan ahora por la “mezcla” de hidrógeno verde en las redes de gas como forma de reducir las emisiones y construir el mercado del hidrógeno. La mezcla de hidrógeno con gas natural reduce el contenido energético, lo que significa que se necesita más de la mezcla para suministrar la misma cantidad de energía al consumidor. Además, existen dudas sobre la seguridad del hidrógeno en los hogares. Es explosivo, y cuando el hidrógeno se quema en una cocina o caldera de gas, sigue generando emisiones de NOx. Por eso no apoyamos ninguna mezcla de hidrógeno con gas. Todos los usos domésticos del gas, como la calefacción y la cocina, pueden ser electrificados, utilizando en gran medida la infraestructura existente, y los usos industriales deben ser electrificados o utilizar hidrógeno verde puro.

España puede ser un actor importante en la nueva economía del hidrógeno. Pero centrarse en los sectores de demanda de hidrógeno equivocados, como la calefacción y el transporte, sería un costoso error que puede evitarse con otras alternativas más baratas. Dar prioridad a la electrificación, la eficiencia energética y centrarse en el hidrógeno verde para las industrias pesadas, reducirá las

emisiones que causan el cambio climático y traerá puestos de trabajo a España y a la UE.

David Cebon es profesor de Ingeniería Mecánica en la Universidad de Cambridge (Inglaterra).

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

apostar fuertemente por el hidrógeno verde

tener una gran ventaja en la producción de hidrógeno verde

invertir en el desarrollo de infraestructuras de hidrógeno verde

tomar las decisiones correctas sobre

hecho a partir de energías renovables

considerarse un reto

(no) tener sentido (hacer algo)

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué es el hidrógeno verde y para qué sirve?

¿Cómo se obtiene el hidrógeno verde?

¿Cómo se puede utilizar el hidrógeno verde como combustible? ¿Qué inconvenientes existen para utilizar el hidrógeno verde como combustible?

¿Cuáles son las desventajas del hidrógeno verde? ¿Qué riesgos pueden existir con el hidrógeno verde?

¿Es seguro usar hidrógeno en hogares y vehículos?

¿Qué ventajas y desventajas tienen los vehículos eléctricos?

¿Qué es la energía eólica y solar? ¿Cómo se puede combinarlas?

California consigue cubrir casi el 100% de la demanda eléctrica con renovables por primera vez en su historia

El sol y el viento generaron la tarde del sábado suficiente electricidad para abastecer todo este Estado con 40 millones de personas

Luis Pablo Beauregard, *El País*

El valle de Coachella no solo genera música. La zona al este de Los Ángeles donde se celebran los festivales de pop y country (Stagecoach) es también responsable de uno de los mayores hitos en la lucha de California contra el cambio climático. Sucedió el sábado 10 minutos antes de las tres de la tarde. El sol y el viento permitieron al Estado, el más poblado del país, producir suficiente energía para cubrir la demanda inmediata. El récord fue posible gracias a los paneles y molinos colocados a lo largo de la carretera I-10, justo en el Valle de Coachella. La noticia ha dado esperanza a los ambientalistas en una entidad que está en una carrera contrarreloj para disminuir su dependencia del gas natural.

El operador independiente del sistema de energía de California, a cargo de la red estatal, informó que las renovables produjeron a las 14.50 del sábado el 99,87% de la demanda. La combinación de varios factores fue necesaria para que se alcanzara la marca. Uno de estos son las temperaturas moderadas que permiten mantener bajo el uso de electrodomésticos. El verano trae con él los aires acondicionados. El invierno, la calefacción, sobre todo en norte del Estado. La primavera y sus días más largos permiten, en cambio, mayor almacenamiento de luz solar, que representa el 13% de la energía que consumen los californianos.

El Estado ha dado saltos ejemplares en esta materia en los últimos años. En 2015, las renovables rozaban apenas una cuarta parte de la demanda en un Estado con casi 40 millones de personas. En 2017 estas produjeron el 67% de la demanda y en tres años aumentaron hasta el 81%. El 14 de abril llegó al 97%. El sábado, las temperaturas moderadas lograron que por fin se alcanzara el anhelado 100%. “No fue todo el día ni todo el fin de semana. Tenemos un largo camino por recorrer antes de dejar de utilizar los combustibles fósiles, pero podemos lograrlo”, afirmó en un comunicado Laura Deehan, directora estatal de la organización Environment California.

Las renovables representaron el 33% de la energía empleada por el Estado en 2020, según las últimas cifras disponibles de la Comisión de Energía estatal. Si el clima lo permite, las energías limpias son suficiente para abastecer más del 70% de la demanda, lo que podría servir a la red unas ocho horas en promedio. El gas natural, no obstante, representa todavía el 37% en la región. Diversas leyes e iniciativas han sido aprobadas en los últimos años para acelerar el paso del gigante del oeste a un futuro sin dependencia del petróleo y el carbón. El exgobernador Jerry Brown se fijó esa meta para 2045.

Para llegar a ella, las autoridades estudian diversas opciones. Una de las más polémicas es la reforma de la planta nuclear del Cañón del Diablo, ubicada a medio camino entre Los Ángeles y San José, en el centro de California. La planta produce el 6% de la energía del Estado de forma continua y sin estar sujeta a caprichos meteorológicos como sucede con el sol, el viento y la falta de agua. El Gobierno de Gavin Newsom estudia el uso de una parte de los 6.000 millones de dólares que ofrece Washington en dinero federal para rehabilitar la central, que

iba a ser clausurada en 2025. El incidente de Fukushima aumentó la preocupación de algunos sectores de la sociedad en un Estado con alta actividad sísmica.

De momento, las energías solares y eólica prometen el camino menos espinoso. Phil Anschutz, el magnate conservador que tiene entre sus propiedades los festivales Coachella y Stagecoach, ha iniciado la construcción de una gigantesca granja eólica de 1.300 kilómetros cuadrados en un vasto rancho de ganado en Wyoming. El sitio podrá generar 3.000 mW en el futuro, lo que supera la capacidad de producción de la planta de Cañón del Diablo. Esto podrá abastecer principalmente la región metropolitana del sur de California. Los molinos se han convertido en parte del paisaje del oeste americano, una región que construyó durante décadas presas y refinerías como infraestructuras energéticas. La sequía y el cambio climático obligan hoy a cambiar los planes.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

ser hitos en la lucha contra el cambio climático

cubrir la demanda inmediata

disminuir su dependencia del gas natural

mantener bajo el uso de electrodomésticos

dar saltos ejemplares en esta materia

tener un largo camino por recorrer

abastecer más del 70% de la demanda

estudiar diversas opciones

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué se puede hacer para luchar contra el cambio climático? ¿Cuándo empezó la lucha?

¿Qué está haciendo la ONU para frenar el cambio climático?

¿Qué papel juega Greenpeace ante el problema del cambio climático?

¿Qué tipo de energía dan el sol y el viento? ¿Cómo aprovecharla?

¿Cómo reducir el consumo de los electrodomésticos?

¿Es posible disminuir la dependencia del gas natural?

¿Qué son las energías limpias?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los distintos tipos de energías alternativas?

SALUD

Las orexinas hacen soñar con la cura del insomnio

Esta nueva familia de medicamentos abre la puerta a solucionar de forma eficaz los problemas para dormir

Eva S. Corada, *La Razón*

La reciente ola de calor que asoló la Península la semana pasada o el estrés causado por la pandemia son dos ejemplos recientes de cosas que pueden hacernos perder el sueño. En el primer caso, las noches tropicales con temperaturas de más de 20°C en muchas localidades hicieron difícil conciliarlo; en el segundo, el aumento de ansiedad provocada por la Covid-19 debido a la incertidumbre, tanto médica como de la situación en general, fue la causa. De hecho, «la pandemia ha dado lugar a un aumento de un 30% de los casos de insomnio, sobre todo aquel que se refiere a la dificultad para empezar a dormir, es decir, de inicio», apunta Eduard Estivill, neurofisiólogo y especialista en Medicina del Sueño.

El insomnio es un problema muy extendido y complejo pero, pese a ello, hay pocas alternativas para combatirlo desde el punto de vista farmacológico. Sin embargo, los buenos resultados logrados con una nueva familia de medicamentos ha causado una revolución en su abordaje. Porque, si a día de hoy el uso de hipnóticos es el principal tratamiento, sus resultados no son del todo satisfactorios.

«Han pasado muchos años en los que no han salido nuevas moléculas. Todavía estamos arrastrando los fármacos en los que nosotros mismos participamos en los ensayos clínicos, como el zolpidem, o algún otro de vida media muy corta. Se siguen empleando, pues, estos medicamentos, del grupo de las benzodiacepinas, usados correctamente y controlados por el médico pueden ser adecuados, pero como automedicación pueden provocar adicción. La parte novedosa es este fármaco nuevo que viene de otro grupo de sustancias, las orexinas. Es una sustancia que se ha descubierto en una enfermedad muy concreta, la narcolepsia, (que son ataques de sueño), y se ha visto que las personas que la sufren tienen estas orexinas alteradas. Entonces, lo que se ha hecho es buscar un medicamento que tuviera esta acción, es decir, de dar sueño», explica Estivill.

A esta familia pertenecen dos de los medicamentos en los que más esperanzas hay puestas: daridorexant, recientemente aprobado por la Agencia Europea del Medicamento, y suvorexant, del que se han dado a conocer los prometedores resultados de un estudio esta misma semana.

En concreto, los investigadores del estudio, publicado en la revista «Science Translational Medicine», administraron dosis de 20 mg o 40 mg del medicamento

a 38 participantes con trastorno por uso de opioides, que también estaban en una disminución gradual con buprenorfina y naloxona. Usando electroencefalografía inalámbrica y una escala de síntomas de abstinencia, encontraron que quienes recibieron suvorexant durmieron más durante el período de disminución gradual de siete días y tuvieron síntomas de abstinencia menos graves después de la disminución gradual.

Lo primero que hay que entender del insomnio es que es un síntoma, lo que significa que es algo que nos pasa, pero siempre hay una causa que lo provoca. Y hay más de 40, algunas muy conocidas, como el aumento del consumo de estimulantes tipo café, colas o drogas. También enfermedades, como el dolor, problemas de tiroides, psiquiátricos, alzheimer... Pero la causa más importante que afecta a la mayoría de personas no es realmente una enfermedad, sino el estilo de vida. «Sabemos que todo lo que sucede durante el día nos afecta en el momento de dormir, porque hay que desconectar de los estímulos que tenemos y esto es imposible porque no hay un interruptor, y que hemos de entender que este tipo de insomnio solo se resuelve con unas buenas rutinas que consisten básicamente en preparar el sueño dos horas antes de ir a la cama», explica Estivill.

Por eso la medicación se emplearía solo «en casos concretos, principalmente en insomnio de inicio agudo relacionado con alguna situación vital estresante que puede ir asociado de ansiedad importante. Debe limitarse a pocas semanas, hacerse seguimiento clínico y acompañarse de otras medidas para evitar que se cronifique el problema», apunta Fernández Arcos. Es más, «el tratamiento con benzodiacepinas, o con otras medicaciones como zolpidem, pueden ayudar inicialmente, pero más adelante se produce tolerancia, persistiendo el problema. Por ello no deben ser medicaciones crónicas», continúa.

Consumo récord de benzodiacepinas

Y es que, según el último informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), elaborado con datos prepandemia, España es el país del mundo en el que más medicamentos para dormir se consumen. Entre ellos, destacan las benzodiacepinas, en concreto alprazolam, diazepam, lorazepam, oxazepam, clonazepam, bromazepam, lormetazepam y brotizolam. También subió el consumo de los fármacos psicotrópicos que se utilizan para tratar casos leves de ansiedad, insomnio y trastornos emocionales, con más de 50 dosis por cada 100 mil habitantes.

«Los fármacos no son buenos o malos, sino que están bien o mal empleados. Si yo tengo una causa que provoca insomnio que se puede curar con medicación – por ejemplo, por una depresión – serán útiles. En cambio, si lo estoy tomando para solventar este acúmulo de tensión durante el día no sirve de nada porque el hipnótico simplemente te hará dormir normalmente con peor calidad y no solventará el del problema que es la forma de vida que tenemos», explica Estivill,

que también es director de las clínicas del Sueño Estivill. «Y, lo más importante, es que no tenemos que hacer automedicación. Esto sucede mucho en los casos de insomnio, la gente, como lo pasa muy mal, tiene gran tendencia a probar lo que le da a la abuela o un amigo», lamenta.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

solucionar de forma eficaz
perder el sueño
el aumento de ansiedad provocada por la Covid-19 debido a la
incertidumbre
lograr buenos resultados
participar en los ensayos clínicos
provocar adicción
desconectar de los estímulos
ir a la cama
consumir medicamentos para dormir
tratar casos leves de ansiedad, insomnio y trastornos emocionales
hacer automedicación

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cuáles son las causas de las enfermedades globales de salud?
¿Qué problemas de salud o enfermedades afectan a las mujeres de maneras diferentes que a los hombres?
¿Cuáles son las causas de los problemas de salud mental?
¿Qué problemas médicos puede provocar la ansiedad?
¿Cuáles son los síntomas de un ataque de ansiedad y qué hacer en caso de tenerlo?
¿Por qué se producen los trastornos del sueño?
¿Cuáles son los tres tipos de insomnio? ¿Cómo se corrige el insomnio?
¿Son buenos o malos los fármacos? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de los comprimidos?

Lllaman a prevenir y tratar la obesidad

Buenos hábitos alimenticios, de sueño y actividad física son fundamentales para controlar y revertir el padecimiento.

El exceso de peso está relacionado con otras enfermedades y afectaciones a la salud, como la diabetes y la hipertensión.

Alejandro Vargas, *El Diario.MX*

La obesidad es una enfermedad prevenible, tratable, y su atención comienza con el control del peso, la revisión del estado general de salud en el módulo de PrevenIMSS, la atención en el área de Nutrición y el seguimiento preciso de recomendaciones sobre alimentación y actividad física, señaló la doctora Julia del Carmen Rodríguez García, jefa de Área de Nutrición y Salud en Primer Nivel, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Subrayó que también es fundamental no consumir productos procesados, altos en azúcares y grasas, realizar 30 minutos de actividad física al día, dormir por lo menos siete horas diarias y acudir a revisiones médicas preventivas para conocer el estado nutricional.

Causas y consecuencias

La doctora del IMSS explicó que la obesidad es el resultado de consumir más calorías de las que se gastan y que se convierten en tejido graso activo que produce toxinas, ocasionando inflamación crónica en distintos órganos, dando lugar a alteraciones y trastornos en el funcionamiento de nuestro organismo.

Subrayó que esta acumulación excesiva de tejido graso, con relación al peso total de una persona, generalmente se sitúa más en el abdomen, caderas, muslos o brazos, y no es sólo una condición o característica, es un padecimiento crónico, prevenible y controlable.

Añadió que esta enfermedad no aparece de un día para otro, sino que lleva un proceso de tiempo que inicia con el sobrepeso, por lo que las revisiones periódicas en la Unidad de Medicina Familiar contribuyen a la prevención al detectar cuando los límites de peso se han rebasado.

Cálculo rápido del IMC

Explicó que hay una fórmula rápida para hacer el cálculo y que tiene que ver con la relación entre el peso y la talla, “si nosotros dividimos nuestro peso entre la estatura al cuadrado, vamos a obtener un resultado que le llamamos Índice de Masa Corporal (IMC)” y de acuerdo con eso se va clasificando el estado de nutrición.

Dijo que cualquier persona es propensa a padecer obesidad, sobre todo al estar expuestos a un ambiente obesogénico, pero las niñas y los niños son una población vulnerable, ya que dependen de sus padres. Ante este panorama, dijo, se debe visitar al médico para realizar un chequeo y detectar a tiempo el grado de sobrepeso u obesidad que se tiene y solicitar consulta en caso de que ya exista este problema.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

controlar y revertir el padecimiento

consumir productos procesados, altos en azúcares y grasas

realizar 30 minutos de actividad física al día

acudir a revisiones médicas preventivas

dar lugar a alteraciones y trastornos

aparecer de un día para otro

estar expuestos a un ambiente obesogénico

realizar un chequeo y detectar a tiempo

solicitar consulta

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cuáles son las principales causas y consecuencias de la obesidad?

¿Qué se debe hacer para prevenir la obesidad?

¿Cómo evitar el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia?

¿Cómo combatir la obesidad? ¿Qué tratamientos existen para la obesidad?

¿Qué debemos consumir para evitar la obesidad y el sobrepeso?

¿Cuáles son los alimentos que debemos consumir con precaución?

¿Cómo afectan las calorías al cuerpo? ¿Qué pasa en el cuerpo cuando se consume más calorías de las que necesita?

Aguantar 10 segundos a la pata coja: el test que mide tu salud general

El Diario de La Pampa

Un sencillo test de equilibrio consistente en mantenerse al menos 10 segundos sobre una sola pierna proporciona una información muy valiosa sobre el estado general de salud y el riesgo de muerte a medio plazo.

No ser capaz de mantenerse a la pata coja durante tan solo 10 segundos se asocia a un riesgo de muerte dos veces superior en personas de mediana edad o mayores. Así se desprende de un estudio publicado recientemente en la revista *British Journal of Sports Medicine*. Los autores de la investigación consideran que esta prueba sencilla de equilibrio podría incluirse en los controles de salud de rutina que se realizan, sobre todo, a las personas mayores.

Uno de cada cinco de los más de 1700 participantes del estudio no superó el test y se comprobó que la incapacidad para hacerlo aumentaba con la edad. En general, aquellos que fallaron tenían peor salud: una mayor proporción eran obesos o tenían enfermedades cardíacas, presión arterial alta y perfiles de lípidos en la sangre (colesterol y triglicéridos) poco saludables. Además, la diabetes tipo 2 era tres veces más frecuente entre quienes no se sostenían sobre una sola pierna.

No obstante, conviene aclarar que se trata de un estudio de tipo observacional, por lo que hay que valorar sus resultados con cautela.

El equilibrio como indicador de salud

El neurólogo Javier Camiña, vocal de la Sociedad Española de Neurología (SEN), explica cómo influye el equilibrio en el estado general de salud y el riesgo de muerte: “En la exploración neurológica habitual proporciona una información muy valiosa porque muchas enfermedades pueden afectar al equilibrio o a la deambulación”. El análisis del equilibrio, para el que se utilizan otras pruebas aparte de la empleada en la nueva investigación, “nos da muchos datos con pruebas sencillas y de rutina”. Entre otras cosas, aporta indicios “de si el cerebelo está funcionando correctamente”. El cerebelo es la estructura del sistema nervioso central destinada al control del equilibrio, la postura, el tono muscular y la coordinación de los movimientos.

En enfermedades neurológicas tan diversas como el ictus o el Parkinson hay una clara afectación del equilibrio, pero este indicador va mucho más allá y también se relaciona con otras patologías. En términos generales, cuantas más enfermedades tenga una persona, mayores probabilidades tendrá de padecer problemas de equilibrio o de la marcha.

Un ejemplo muy claro es el de la diabetes tipo 2, que precisamente sufrían muchos de los participantes en el estudio que no superaron el test de mantenerse al menos 10 segundos sobre una sola pierna. Camiña explica el motivo: “Las

personas con diabetes a menudo desarrollan una afectación de los nervios – sobre todo los de las piernas –, que se llama polineuropatía diabética”. Esta dolencia hace que tiendan a presentar “una menor sensibilidad en las piernas y, por lo tanto, tengan afectado el equilibrio”. Una de las consecuencias es que tienen más riesgo de caídas.

El riesgo de caídas es uno de los aspectos más importantes en relación con el equilibrio. Tal y como expone Gambín, “más del 30% de las personas mayores de 65 años sufren una caída al año y muchas de ellas las experimentan de forma repetida”. Esto tiene un efecto directo en la salud general de la población. “De hecho, la mortalidad al año tras una fractura de cadera está alrededor del 20%”, apunta el experto, quien reitera el valor del equilibrio “como predictor de otras muchas causas de muerte”. En este sentido, cree que se debe poner el foco “en la combinación fatal de pérdida muscular, pérdida de equilibrio y obesidad”.

¿Qué hago si no supero el test?

Cabe preguntarse, a la vista de todo lo anterior, si aquellas personas que no sean capaces de mantenerse unos segundos a la pata coja deben consultar al médico. Lo primero que hay que aclarar es que lo habitual es que una persona joven y sana supere la prueba correctamente. De no ser así, según indica Camiña, “generalmente se asociará a otros síntomas: se trata de una persona que se cae con frecuencia, se tropieza mucho, tiene mareos...”. En todo caso, aclara que, en personas jóvenes “una alteración del equilibrio aislada probablemente no sea nada”.

Una cuestión diferente es cuando esa pérdida de equilibrio se presenta de forma brusca y súbita. En ese caso hay que sospechar que se está produciendo un ictus, que requiere atención médica urgente.

En personas mayores, cuando se registra una pérdida progresiva del equilibrio hay que buscar una enfermedad neurodegenerativa, como puede ser el Parkinson. Además, las pruebas que se utilizan para medir la marcha y el equilibrio son muy reveladores en pacientes que ya cuentan con un diagnóstico de cara a evaluar la progresión de la enfermedad. Otro motivo puede ser que hayan empezado a tomar algún fármaco que les produzca efectos secundarios o altere su patología de base. Por ejemplo, si a un paciente hipertenso se le prescribe un tratamiento para la hipertensión, en algunos casos le puede producir una reducción drástica de la tensión que hace que se maree o esté inestable.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

medir tu salud general

mantenerse al menos 10 segundos sobre una sola pierna

mantenerse a la pata coja
incluirse en los controles de salud de rutina
superar / fallar el test
relacionarse con otras patologías
desarrollar una afectación de los nervios
tener más riesgo de caídas
poner el foco
consultar al médico
caerse con frecuencia, tropezarse mucho, tener mareos
requerir atención médica urgente
producir efectos secundarios

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Cuáles son los indicadores de la salud más importantes?
- ¿Cuáles son los indicadores de la salud según la OMS?
- ¿Cómo podemos medir la salud general? ¿Qué exámenes y pruebas hacer para evaluar el estado de salud?
- ¿Qué controla el cerebro? ¿Qué controla al cerebro?
- ¿Cómo se controlan las funciones básicas?

Más de 43.600 personas esperan a ser atendidos por un fisioterapeuta en los hospitales de la Sanidad pública

Canarias, Cantabria, Galicia y Andalucía son las autonomías en las que la espera es mayor, según un estudio realizado por Satse

Belén Tobalina, *La Razón*

Más de 43.600 personas se encuentran esperando a ser atendidos por una fisioterapeuta en los hospitales de la Sanidad pública de nuestro país, según un estudio realizado por el Sindicato de Enfermería Satse. Este informe constata una realidad que sufren los ciudadanos y no es otra que la falta de plantillas suficientes para poder atender de forma rápida y ágil al conjunto de la sociedad.

Satse, que viene denunciando desde hace años la falta de información sobre la repercusión de la carencia de fisioterapeutas en la Sanidad pública, ha realizado este estudio recopilando información de hospitales de las diferentes comunidades

autónomas donde hay significativas listas de espera para ser atendido por estos sanitarios.

El estudio, que no ha podido recoger datos de Extremadura, Comunidad Valenciana y las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, concluye que en el resto del Estado hay un total de 43.639 personas que se encuentran a la espera de poder ser atendidos por fisioterapeutas.

En cuanto al tiempo de espera para ser atendido por un fisioterapeuta en la Sanidad pública, Canarias (469 días, más de 15 meses de espera), Cantabria (261 días), Galicia (227 días) y Andalucía (197), son las autonomías en las que la espera es mayor.

La media del conjunto de comunidades autónomas analizadas es de cerca de cinco meses (152 días).

A tenor de estos datos, el Sindicato de Enfermería reitera la urgente necesidad de que el conjunto de los servicios autonómicos de salud aumenten sus plantillas de fisioterapeutas, convocando un mayor número de plazas para estos sanitarios en sus ofertas públicas de empleo.

“Los diferentes administraciones sanitarias siguen sin apostar por unos profesionales sanitarios muy necesarios en la actualidad, y que lo serán aún más en el futuro, dado el cada vez mayor número de personas de edad avanzada, el ritmo actual de vida que sufrimos, el incremento de los problemas osteomusculares y de las lesiones por la actividad física, o los postoperatorios”, añade la organización sindical en el comunicado.

Asimismo, el sindicato reclama a todas las Consejerías de Sanidad un incremento sustancial de los ámbitos de actuación en los que los fisioterapeutas pueden y deben prestar los cuidados propios de su profesión, tanto en los hospitales como los centros de salud, ya que, en la actualidad, su labor aún es infravalorada, dependiente y poco reconocida, pese a que es fundamental para mejorar la salud, bienestar y calidad de vida de las personas.

Ante la falta de oportunidades laborales en el SNS, la mayoría de fisioterapeutas presta servicios “en el sector privado donde sus condiciones son aún peores, al sufrir jornadas de trabajo extenuantes con una elevada sobrecarga de pacientes y un reconocimiento retributivo muy deficiente”, denuncia el sindicato.

Por último, Satse recuerda que una adecuada dotación de fisioterapeutas conlleva una rentabilidad inmediata, no solo a nivel sanitario, sino tanto económica como social, ya que la intervención temprana de estos profesionales propicia la reducción de los tiempos de baja laboral, así como la recuperación total, en muchas ocasiones, de la funcionalidad y, por tanto, un considerable ahorro en los costes sanitarios y para las empresas o centros de trabajo, además de una mejora sustancial de la calidad de vida de las personas afectadas y de su entorno familiar.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

el hospital de la Sanidad pública

ser atendidos por una fisioterapeuta

atender de forma rápida y ágil al conjunto de la sociedad

encontrarse a la espera

reiterar la urgente necesidad

aumentar plantillas de fisioterapeutas

prestar los cuidados propios de su profesión

mejorar la salud, bienestar y calidad de vida

sufrir jornadas de trabajo extenuantes

propiciar la reducción de los tiempos de baja laboral

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Por qué faltan médicos, especialistas y pediatras?

¿Cómo afecta esta problemática al bienestar y la salud de la población?

¿Qué pasaría si no existieran médicos?

¿Qué hace un fisioterapeuta? ¿Qué se cura con la fisioterapia?

¿Qué lesiones se tratan en la fisioterapia deportiva?

¿Qué es el sector público y el sector privado de la sanidad? ¿Qué rol deben tener en el sistema de salud?

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

La extraña historia de la invención del código de barras

Se creó en 1949, era redondo e inspirado en el código Morse, pero no fue hasta 1974 cuando comenzó a usarse

Juan Scaliter, *La Razón*

Una vez por año, todos los 26 de junio, la pequeña ciudad de Troy, en Ohio (Estados Unidos), se viste de gala y se hace con los titulares de gran parte del planeta gracias a la tecnología. Esto se debe a que un 26 de junio, pero de 1974, en el supermercado Marsh (a las 8 de la mañana, para más datos) se escaneó el primer artículo marcado con el Código Universal de Producto (UPC)... vamos, que se usó por primera vez el código de barras.

La noche previa, personal de Marsh se dedicó a poner códigos de barras en cientos de artículos, mientras el organismo responsable de la lectura de los mismos, National Cash Register, instalaba sus escáneres y ordenadores. El primer “comprador” fue Clyde Dawson, jefe de investigación y desarrollo de los supermercados y la responsable de cobrar fue Sharon Buchanan. Cuenta la leyenda que Dawson metió la mano en su cesta de la compra y sacó un paquete de chicles. Más tarde explicó que esto no fue un golpe de suerte: lo eligió porque nadie estaba seguro de que se pudiera imprimir un código de barras en algo tan pequeño como un paquete de chicles.

Pero la historia de esta invención se remonta varias décadas antes, a finales de los años 1940. Todo comenzó cuando el gerente de supermercado de Filadelfia, se reunió con el decano del Instituto de Tecnología Drexel de Pensilvania para suplicarle que encontrara alguna forma de hacer que los compradores pasaran por caja de forma más rápida ya que las largas colas le hacían perder dinero y no podía poner más cajas. El decano se encogió de hombros, pero un estudiante, Bernard Silver, escuchó la conversación y se lo comentó a su amigo Norman Woodland, quien se había graduado de Drexel un año antes, en 1947. El joven inventor, por entonces tenía 26 años, se dedicó los siguientes meses a crear un sistema que pudiera implantarse en cualquier producto, que fuera de lectura sencilla, rápida y universal y que pudiera leerse con la tecnología disponible.

Fue en el verano de 1949 cuando Woodland tuvo su momento de epifanía, al inspirarse en el código Morse para su sistema, solo que en lugar de rayas y puntos utilizaría líneas de diferente grosor para representar los números y las letras. Woodland y Silver patentaron su idea ese mismo año y la patente se les concedió 3 años más tarde, en 1952. Pero el diseño original era muy distinto al

actual: no era un rectángulo, sino un círculo pues los inventores pensaban que así podría leerse desde cualquier ángulo.

Si bien la invención tuvo una muy buena acogida por parte de supermercados, los fabricantes se resistían a la idea de un código universal. Tenían métodos existentes de identificación de productos, que tendrían que ser desechados o adaptados. Les preocupaba que un código impreso pudiera estropear su producto, no querían verse obligados a poner códigos... Se necesitaron cuatro años para llegar a una propuesta viable para presentar a toda la industria.

En 1973, un grupo de asociaciones comerciales de la industria de comestibles formó el Consejo del Código Uniforme de Productos y solicitó que se presentaran propuestas para la lectura universal de los productos. A la convocatoria se presentaron inicialmente siete empresas, todas con sede en los Estados Unidos. Pero en el último momento otro contendiente se acercó a la palestra, nada menos que International Business Machines, más conocida como IBM, que hizo una oferta sorpresa de la mano de George Laurer, quien había adaptado el código de barras circular de Woodland y Silver y lo hizo rectangular.

Laurer recibió las especificaciones de un código de barras que había determinado el Consejo del Código Uniforme de Productos: tenía que ser pequeño, imprimible con la tecnología existente utilizada para etiquetas estándar, tenía que ser legible desde cualquier dirección y a gran velocidad y debía tener un margen de error de menos de uno en 20.000 lecturas. Y Laurer ganó con su propuesta, que fue examinada por el Instituto Tecnológico de Massachusetts (M.I.T.) el 30 de marzo de 1973 y al año siguiente llegó a un pequeño supermercado de Ohio... donde alguien compró unos chicles. El resto de la historia (su uso en comestibles, ropa, herramientas, pero también en muestras de sangre y hasta en las muñecas de los recién nacidos), es muy conocida.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

vestirse de gala

ser un golpe de suerte

graduarse del Instituto

resistirse a la idea de un código universal

verse obligado a poner códigos

ser el wifi del futuro

dar la contraseña del wifi

salir al mercado (en 1997)

valer la pena (hacer algo)

llevar conectividad a áreas remotas

transmitir datos

*brindar acceso a internet 100 veces más rápido
ofrecer servicio de internet satelital de banda ancha y alta velocidad
mitigar un problema
ofrecer conectividad*

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Qué es el código de barras y para qué sirve? ¿Qué tipos existen?
- ¿Cuáles son las características del código de barras? ¿Cuáles son las ventajas?
- ¿Cuál es el origen del código de barras? ¿Cómo evolucionó?
- ¿Cómo crear un código de un producto?
- ¿Cuáles son otros inventos que cambiaron el mundo?
- ¿Qué es la propiedad intelectual? ¿Cómo se protege?

Cómo será el wifi del futuro

Un repaso de lo que vendrá en términos de conectividad, con el sistema que hoy en día nos une tecnológicamente.

El Diario de La Pampa

Disculpa, ¿me puedes dar la contraseña del wifi?

Si nunca hiciste o te hicieron esta pregunta es que vives literalmente desconectado. Pero, por si acaso, empecemos por el principio.

Wi-Fi, WiFi o simplemente wifi salió al mercado en 1997, es un sistema de conexión inalámbrica, dentro de un área determinada, entre dispositivos electrónicos y sirve para acceder a internet.

La palabra surge de la organización Wi-Fi Alliance pero se volvió tan común que hasta ya forma parte del Diccionario de la Real Academia Española.

Y no, no significa nada, según reveló Phil Belanger, uno de los miembros fundadores de la empresa. Es resultado de una estrategia de marketing.

Vale la pena destacar que Wi-Fi está basado en estándares IEEE 802.11, una familia de normas inalámbricas creada por el Instituto de Ingenieros Eléctricos y Electrónicos, una asociación mundial de ingenieros dedicada a la normalización y el desarrollo en áreas técnicas.

"El mayor impacto del wifi es el acceso equitativo a internet. Imagina que el mundo se hubiera desarrollado solo con celular o con satélite, solo los ricos podrían permitírselo", explica Sujit Dey, director del Centro para Comunicaciones Inalámbricas de la Universidad de California, San Diego (UCSD), California, (EE.UU.).

Wifi es accesible porque se basa en un espectro sin licencia.

"Eso significa que nadie lo controla, por supuesto también significa que la calidad del servicio a veces es mala. Pero debido a que es un espectro sin ataduras, siempre que se tengan las redes de cable, entonces la parte wifi es gratuita. Esto democratiza el acceso. Sin wifi, millones y millones de personas no hubieran tenido ningún tipo de acceso a internet", analiza el profesor Dey.

Wifi también convirtió a sus usuarios en enérgicos demandantes de una conexión más eficiente, confiable y segura, ante escenarios de trabajo híbrido o remoto, de sistemas de conectividad complejos en el hogar y las empresas.

En un mundo que está cada vez más conectado, nos preguntamos: ¿qué nos depara el futuro en relación a la conectividad?, ¿qué viene después del wifi para acceder a Internet?

Acceso a la red de redes

Es importante aclarar que aunque el wifi penetró rápidamente en el mundo desarrollado en las últimas dos décadas, aún hay numerosos rincones del planeta donde no existe esta tecnología y no hay acceso a internet.

Por ejemplo, se estima que 244 millones de personas en América Latina, un tercio de la población, no tienen acceso a Internet, según un estudio de 2021 del Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA), Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y Microsoft.

Sin embargo, después de la pandemia de COVID-19, la conectividad se volvió una necesidad preponderante y surgieron muchos desarrollos tecnológicos por parte de los gobiernos y organizaciones para llevar conectividad a áreas remotas.

Hay ejemplos en áreas remotas de India y Canadá donde se implementaron sistemas de conectividad mixtos con satélites, fibra óptica e inalámbrico.

Alternativas al wifi

Si bien wifi aún tiene mucho espacio para crecer y es la tecnología más estable para la conectividad, existen algunas alternativas de conexión que podrían complementar, o en un futuro, tal vez, reemplazarla.

"El 5G está llegando a la mayoría de los países europeos, EE.UU. y de América Latina. El problema es que la mayoría de los despliegues del 5G se basaron en el 4G. Así que tomará algunos años tener una verdadera implementación de 5G", opina Sujit Dey.

Para fines de 2026, se espera que 5G represente alrededor del 43% de las suscripciones móviles en América Latina, según un estudio de Ericsson.

Pero los costos suelen ser más elevados.

También está la posibilidad de transmisión de datos a través de la luz.

El profesor de Comunicaciones Móviles de la Universidad de Edimburgo, Harald Haas, acuñó el término Li-Fi en 2011, una tecnología que utiliza luces LED para transmitir datos.

La desventaja de los enrutadores wifi tradicionales es que varios dispositivos en un mismo espacio pueden interferir entre sí.

Sin embargo, Li-Fi puede usar varias luces en una habitación sin interferencias, asegura su creador.

Li-Fi puede brindar acceso a internet 100 veces más rápido que el wifi tradicional, ofreciendo velocidades de hasta 1 gigabit por segundo (Gbps).

Y requiere una fuente de luz, como una lámpara LED estándar, una conexión a internet y un fotodetector.

Para el profesor Dey, este tipo de tecnología es muy efectiva para espacios interiores, pero se necesita un gasto adicional de infraestructura por lo que no es una alternativa barata.

Y también está la conectividad a través de los satélites.

Compañías como Starlink, del multimillonario Elon Musk, ofrecen servicio de internet satelital de banda ancha y alta velocidad en lugares remotos y rurales por un plan mensual de USD 110 con un costo único del dispositivo de hardware de USD 599.

Sin embargo, la comunicación por satélite tiene una alta latencia, esto significa que el retraso es mayor que el de wifi o el teléfono celular.

"Para mitigar ese problema, ciertas compañías tienen satélites de órbita más bajo y cuentan con menos problemas de retraso. Ahora también están buscando integrar satélite, 5G y wifi", dice Dey.

El profesor Dey también destaca el proyecto de Google con globos como así también algunas compañías que están probando con drones para ofrecer conectividad. "Creo que la mejor conexión será por aire porque el costo de la infraestructura es mucho menor", advierte.

La conectividad del futuro

Es evidente que hay múltiples tecnologías que se están probando en la actualidad y que se utilizarán en el futuro para conectar.

"Nuestra visión para el futuro es que todos estén conectados", apuesta.

Para el profesor Dey, el panorama de la conectividad cambiará por completo en los próximos 10 a 20 años es por eso que "la conectividad debería ser un derecho de nacimiento en esta incursión de la era moderna".

"Porque no podemos hacer nada constructivamente sin conectividad", concluye.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

dar la contraseña del wi-fi

salir al mercado

ser un sistema de conexión inalámbrica

volverse común

valer la pena (hacer algo)

ser accesible / gratuito

convertir en enérgicos demandantes

penetrar rápidamente en el mundo desarrollado

llevar conectividad a áreas remotas

transmitir datos

brindar acceso a internet 100 veces más rápido que el wifi tradicional

ofrecer servicio de internet satelital de banda ancha y alta velocidad

mitigar un problema

ofrecer conectividad

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué es y cómo funciona el WiFi?

¿Cuál es la diferencia entre el WiFi y el internet?

¿Cuáles son las ventajas y desventajas del WiFi?

WiFi o cable de red: ¿cuál es más rápida y más segura?

¿Qué se necesita para conectarse a una red WiFi protegida?

¿Qué países son los que tienen el menor acceso a internet?

¿Qué otras opciones de conexión a internet existen?

¿En qué consiste y cómo funciona la tecnología LiFi?

Así comenzó la vida en la Tierra

Un nuevo estudio ha empleado inteligencia artificial para reconstruir la vida del pasado remoto y esto es lo que han descubierto

La Tierra que conocemos es, tan solo, una de las muchas que han existido. Y no nos referimos a los planetas que vagan por el cosmos, sino a lo que este mismo terruño ha sido y será. Cuando se formó, hace 4500 millones de años, los planetesimales amalgamados eran poco más que un enjambre de brasas incandescentes, una marejada de lava brillando en la oscuridad del espacio. Salvando las distancias entre la realidad y lo que podamos transmitir en un par de frases, aquel infierno se moderó con el tiempo, pero la Tierra a la que dio lugar seguía muy lejos de ser como lo que nosotros conocemos. Incluso cuando surgió la vida, el escenario era completamente diferente y el motivo, aunque invisible de forma directa, tenía una influencia más que palpable en el planeta: no había oxígeno en la atmósfera.

El oxígeno es un elemento que tiende a unirse al silicio, ambos muy frecuentes, para formar silicatos en forma de rocas y arena. La vida nació hace unos 4000 millones de años en ese entorno y se las apañó sin oxígeno durante mucho tiempo, pero en un momento dado, algo cambió. Una serie de microorganismos llamados cianobacterias habían desarrollado una estrategia de supervivencia soberbia llamada “fotosíntesis oxigénica”. Esto es: obtenían energía del sol para producir nutrientes y, en el proceso, liberaban oxígeno a la atmósfera. Aquel gas tan básico para nuestra supervivencia se convirtió en un asesino invisible, un elemento tremendamente reactivo, tóxico para muchas formas de vida de la época que fenecieron marcando un hito de la vida en la Tierra al que llamamos “la Gran oxidación”. Aquello tuvo lugar hace unos 2000 millones de años, y esas grandes cantidades de oxígeno no solo proporcionaron una interesante fuente de energía para los organismos más resistentes, sino que permitieron la formación de moléculas de ozono (constituidas por tres oxígenos), que formarían un escudo protector en torno a nuestro planeta, bloqueando las radiaciones perjudiciales para la vida, como la ultravioleta. El planeta no dejó de cambiar, pero aquello fue uno de los puntos de inflexión más clásicos y uno de los más relevantes para comprender la vida tal y como es ahora.

Oxígeno y cegueras nocturnas

Antes de que la atmósfera de nuestro planeta se oxigenara y que se formara la capa de ozono, la radiación de nuestro Sol era mucho más peligrosa. Las formas de vida, posiblemente, se escondían allí donde la luz no llegaba o, al menos llegaba atenuada y eso condicionaría el mundo actual más de lo que creemos. Pero para comprenderlo tenemos que hablar de una investigación bastante reciente que ha empleado herramientas de inteligencia artificial para reconstruir nuestro pasado más remoto, concretamente, la estructura de una molécula capaz de reaccionar a la luz antes de que la fotosíntesis surgiera.

La molécula en concreto es la rodopsina, la cual puede no sonarnos demasiado, pero está mucho más cerca de lo que pensamos. Su capacidad para reaccionar a la luz es fundamental para nuestra capacidad de ver. De hecho, a su naturaleza se debe que, cuando nos despertamos en medio de la noche, encender una lámpara de mesilla se sienta como el abrasador fogonazo de un sol recién nacido. La luz descompone la rodopsina en otras dos moléculas llamadas opsina y retinal, y gracias a este proceso se estimula nuestro sistema visual. Pero, por la noche, cuando la luz escasea, la rodopsina se acumula y gracias a ello, en cuestión de 20 minutos alcanzamos una agudeza visual máxima en condiciones de oscuridad.

La molécula primigenia

Pues bien, sabemos que esta molécula está presente en numerosos organismos y que, en muchos, cumple funciones análogas a las de la clorofila en los organismos fotosintéticos, como las plantas y las cianobacterias. El caso es que no es idéntica en todas las especies que la presentan, la evolución ha ido haciendo de las suyas y causando ligeras diferencias en su estructura y, por lo tanto, en sus habilidades. ¿Cómo era, entonces, la rodopsina original? Aquella que pudo haber triunfado antes de que la fotosíntesis cambiara la Tierra para siempre. Eso es lo que se ha preguntado el equipo de investigadores y han “alimentado” a una inteligencia artificial con información sobre la estructura de tantas distintas moléculas de rodopsina como han podido. La idea era que las relaciones evolutivas entre los dueños de esas rodopsinas permitiesen volver sobre nuestros pasos y reconstruir cómo sería la rodopsina de sus antecesores comunes y de los ancestros comunes de esos ancestros comunes y, bueno... esa sería la idea.

El resultado ha sido una molécula relativamente parecida, pero que en lugar de captar las longitudes de onda que conocemos como luz azul, verde, amarilla y naranja, tan solo captaban la azul y la verde. Recordemos que los colores de los objetos se deben a que captan todas las longitudes de onda menos la del color que reflejan, por lo que, si capta el azul, el verde, el amarillo y el naranja, es de esperar que la rodopsina “moderna” dé un color rosa o morado, mientras que la tradicional sería más rojiza. El motivo de este cambio, según los investigadores, sería que, sin una capa de ozono protectora, las formas de vida se veían obligadas a vivir a mayor profundidad en los océanos, para que el agua apantallara la radiación ultravioleta y, como a esas honduras llega solo la luz azul y la verde, no tenía sentido especializarse en otras longitudes de onda.

Si este estudio está en lo cierto, eso significa que el color de nuestras plantas pudo tener que ver con la presencia de esta molécula reactiva a la luz. Si antes de la gran oxigenación existían organismos capaces de aprovechar la luz azul y verde en su beneficio, dejaba un nicho para organismos capaces de aprovechar el resto de las longitudes de onda, reflejando solo la verde, como hace precisamente la

clorofila de las plantas. Es un planteamiento sumamente especulativo, pero que sugieren los propios investigadores. Sea como fuere, esta investigación amplía nuestro conocimiento sobre el pasado de un modo novedoso que solo las nuevas tecnologías nos permiten comprender.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

emplear inteligencia artificial para reconstruir la vida del pasado remoto
transmitir en un par de frases

desarrollar una estrategia de supervivencia soberbia

comprender la vida tal y como es

emplear herramientas de inteligencia artificial

reaccionar a la luz

causar ligeras diferencias en la estructura

captar todas las longitudes de onda

vivir a mayor profundidad en los océanos

ampliar el conocimiento sobre el pasado

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cuántas y cuáles son las teorías sobre el origen de la vida en la Tierra?

¿Cuáles son las estrategias de supervivencia?

¿Qué es la fotosíntesis oxigénica y dónde ocurre?

¿Qué es la supervivencia en ecología?

¿Por qué se produce la ceguera nocturna?

¿Cómo se llaman los lentes para ver en la noche?

¿Por qué las plantas son verdes?

ARTE Y CULTURA

El sufrimiento y reivindicación artística de Frida Kahlo en 5 obras

La pintora mexicana retrata en la mayoría de su obra pictórica los tormentos que le acompañaron desde que sufrió un grave accidente con 18 años

Concha García, *La Razón*

“Pinto autorretratos porque estoy mucho tiempo sola. Me pinto a mí misma porque soy a quien mejor conozco”. Así pensaba Frida Kahlo, mujer poderosa, de talento único, cuya obra artística continúa causando sensación allá donde se presenta.

Frida nació un 6 de julio de 1907 en Coyoacán, en Ciudad de México, y su vida estuvo marcada por el sufrimiento de un grave accidente cuando era joven, lo que la mantuvo postrada en cama durante largos periodos. Su vida fue totalmente alejada de lo convencional, su amor fue más apasionado que el que jamás se haya conocido, y su pintura más expresiva y simbólica que la de muchos otros artistas de su época. De esta manera, sus pinturas giran en torno a su carisma, a su biografía, así como a sus ideales, sus tormentos y su fuerte pensamiento feminista y reivindicativo, lo cual se puede observar en las siguientes obras.

1. “Autorretrato en la frontera entre México y Estados Unidos” (1932)

En este óleo sobre metal, Frida se colocó en una frontera imaginaria, con vestido rosa y guantes largos, representando la realidad de ambos países. Por un lado, refleja a México como un lugar con estrecha relación de la naturaleza, las flores y la creación humana, mientras que Estados Unidos se muestra industrializado, con el gris como color predominante. Para cuando creó esta pintura, Frida estaba harta de vivir en EE UU, llegando a escribir en algunas cartas que “es espantoso ver a estos ricos que celebran fiestas de día y de noche, mientras miles y más miles de personas mueren de hambre”.

2. “Las dos Fridas” (1939)

Se trata de una de las pinturas más icónicas y representativas de la obra de Kahlo. En esta obra, se retrata de manera que parece un espejo, donde muestra la dualidad de su persona: la Frida casada y la soltera, que conviven en un mismo tiempo y espacio. En cuanto a la que aún estaba con Rivera, se muestra con un vestido tehuano de colores, signo reivindicativo de México y al amor por su marido, mientras que la soltera aparece con un vestido de encaje blanco, al estilo europeo. Sus corazones, totalmente expuestos, destacando las rojas arterias que

conectan a ambas Fridas, como una forma de representar que, independiente del estado civil, lo importante es encontrarse a una misma emocional y físicamente.

3. “Autorretrato con collar de espinas y colibrí” (1940)

En esta obra, Kahlo se retrata mirando hacia el frente, con una corona de espinas en el cuello, un colibrí en el pecho y otros dos animales a los lados. Entre ellos, el mono que le regaló Diego Rivera, su esposo, como mascota. Pues bien, en esta pintura la artista simboliza sus tormentos, principalmente tras su separación de Rivera, pues mientras su mirada parece serena la corona de espinas parece retorcerle de dolor. Un sufrimiento que acepta, y que se une al que representa el colibrí muerto: es el icono de su separación amorosa, de un amor ya marchito, que también se simboliza en el mono, pues es considerado representativo del mal y podría aludir a la relación tóxica entre Rivera y Kahlo.

4. “La columna rota” (1944)

Cuando tenía 37 años, Frida continuaba sufriendo los estragos del accidente que tuvo cuando tan solo tenía 18 años. Su columna vertebral se fracturó en tres partes, así como dos costillas, clavículas y pelvis. Fue atravesada, además, por un pasamanos por la cadera izquierda, atravesándola hasta salir por la vagina. Así describía Kahlo la brutal forma en que había perdido la virginidad. Y todo este sufrimiento lo representó en su pintura. Lo único que le curaba era el arte, y en esta pintura en particular refleja claramente lo que pasaba en su cuerpo. En el autorretrato, la artista llora, pero aguanta con estoicismo y alzando su belleza por encima de todo, por encima de los clavos y corsés que mantienen su cuerpo en pie.

5. “El venado herido” (1946)

Recordando el traumático y doloroso accidente que sufrió cuando era joven, por el cual tuvo que someterse a decenas de operaciones, en esta obra Frida representa el dolor que tuvo que afrontar. En esta obra, se refleja a un animal herido con el rostro de la artista, con varias lanzas clavadas, y a pesar de ello mirada serena y aparentemente calmada. Al fondo, un cielo azul, que podría funcionar como alusión a la esperanza que Frida jamás perdió sobre su mejoría. De esta manera, si bien el motivo principal del cuadro se encuentra entre una arboleda oscura, que reflejaría el tormento que la artista seguía sufriendo en su cabeza, el fondo claro y azul simboliza el optimismo inherente a Kahlo.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

sufrir un grave accidente

mantener postrado/a en cama durante largos periodos
estar harto/a de vivir en EE UU
mostrar la dualidad de persona
convivir en un mismo tiempo y espacio
encontrarse a una misma emocional y físicamente
sufrir los estragos del accidente
someterse a decenas de operaciones
funcionar como alusión a la esperanza

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Cuál es el estilo de pintura de Frida Kahlo?
- ¿Qué expresaba Frida en sus pinturas? ¿Cuál es su significado?
- ¿Cuáles son los elementos clave para entender la obra de Frida?
- ¿Qué colores usaba Frida Kahlo en sus obras?
- ¿Qué significan los autorretratos de Frida? ¿Cómo se llaman?
- ¿Cuál es la pintura más importante de Frida?
- ¿Qué hizo Frida para ser tan especial e importante?

Muy peligroso y emocionante quinto encierro de San Fermín con los toros de Cebada Gago

Tres corredores ha sido corneados de diversa consideración y otros tres han sufrido contusiones. Los temidos ejemplares de la ganadería hacen honor a su fama y protagonizan un recorrido de tres minutos y 12 segundos

Antonio Lorca, *El País*

Los toros de la ganadería gaditana de Cebada Gago han sido fieles a su historia – los que más cornadas han provocado en sus 31 participaciones en San Fermín –, y han devuelto al encierro la tensión, la emoción y la peligrosidad que le es propia. Según el primer parte médico, tres mozos han sufrido cornadas en una pierna – dos de ellos en la plaza – y otros tres han resultado contusionados en diversos tramos del trayecto, un balance muy leve para el dramatismo vivido en algunos momentos del encierro.

La carrera ha durado tres minutos y 12 segundos, y ha combinado carreras muy vistosas en la larga y recta calle de Estafeta, donde la manada rota corría a

velocidad de vértigo, con dos secuencias dramáticas, una a escasos metros de la entrada al callejón y otra en el propio ruedo.

Uno de los toros castaños que corría en solitario se paró en seco en la bajada y se puso de espaldas a la puerta de la plaza, y allí, medio mareado, esperó sin pretenderlo a los mozos que se encontraron de bruces con los astifinos pitones del animal y se revolcaron entre sus carnes y el pánico generalizado.

Simultáneamente, dos toros entraron juntos al ruedo, se acercaron sin más intención hacia las tablas, donde se agolpaban muchos corredores y uno de los *cebadas* quiso saludar a los presentes y lo hizo a su peculiar modo de tocarlos con sus pitones. Enganchó a dos jóvenes, uno de ellos pudo zafarse con rapidez, pero el otro fue empitonado por el vientre, levantado en peso, y, una vez en el suelo, el toro volvió a por su presa, al tiempo que el joven pudo guarecerse en un burladero. La paliza ha sido de órdago y es de suponer que ahí se ha producido una de las cornadas de la mañana. Si ese mozo solo ha recibido una herida en una pierna, como así parece, ha tenido suerte porque han sido eternos los segundos que ha estado a merced del toro en circunstancias muy adversas para su anatomía.

Curiosamente, los instantes más peligrosos se han producido en el tramo final del encierro.

Cuando sonó el cohete, fue un cabestro en solitario el que tomó la cabeza de la carrera en la Cuesta de Santo Domingo, pero pronto pasó el testigo a un toro negro que llegó primero y con diferencia sobre los demás a la plaza del Ayuntamiento. A continuación, fue alcanzado por dos compañeros más, mientras los cabestros se lo tomaban con filosofía, de modo que los tres toros se encontraron de pronto con los tablones de la curva de Estafeta y se estrellaron contra ellos.

La tensión del momento les hizo olvidar pronto el morrocotudo golpe y enfilaron la calle recta como si nada hubiera pasado. Corrían los tres como posesos – la manada estaba ya completamente rota y así llegaría a la plaza –, sortearon a muchos entrometidos corredores, empujaron a otros, si bien es cierto que se vieron carreras muy bonitas protagonizadas por mozos experimentados que sintieron muy cerca de sus hombreras el jadeo de los animales.

Después llegaría la tensión, el dramatismo, ese pequeño montón a la entrada de la plaza, pánico generalizado en quienes se encontraron con el toro sin poder evitarlo en su loca carrera, y la escena violenta en la barrera del ruedo.

Cuando parecía que todo había acabado apareció un toro rezagado y el reloj marcó los tres minutos y 12 segundos cuando se perdió en el túnel.

Superado el dramatismo, ya descansan en los corrales los seis toros de Cebada Gago, que responden a los nombres de *Arquero*, *Hábil*, *Cepillito*, *Llorón*, *Peluquín* y *Marismeño*, de 485 a 535 kilos, y que esta tarde serán lidiados por el francés Juan Leal, el valenciano Román y el venezolano Jesús Enrique Colombo.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

devolver al encierro

correr a velocidad de vértigo

ponerse de espaldas a la puerta de la plaza

encontrarse de bruces con

zafarse con rapidez

estar a merced del toro

tomar la cabeza de la carrera

tomárselo con filosofía

encontrarse de pronto con

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Quién fue San Fermín? ¿Qué es Sanfermín?

¿Dónde se celebra la fiesta de San Fermín en España?

¿Qué significado tiene la fiesta de San Fermín?

¿Qué se hace en los Sanfermines?

¿Cuál es el origen de los encierros taurinos en España?

¿Quién puede correr en los Sanfermines?

¿Cuáles son otras fiestas importantes en España?

**Descubierta una desconocida ciudad romana
con “edificios de proporciones monumentales” al pie de los Pirineos**

El complejo urbano, datado entre los siglos I y II, contaba con infraestructuras y zonas públicas, como termas, abastecimiento de agua, calles, cloacas y posiblemente un templo

Vicente G. Olaya, *El País*

En 2018, el Ayuntamiento de Artieda (Zaragoza) pidió ayuda al Área de Arqueología de la Universidad de Zaragoza para estudiar unos vestigios situados en torno a la ermita de San Pedro, conocidos como El Forau de la Tuta, Campo de la Virgen o Campo del Royo. Los especialistas comprobaron, tres años después, que estos lugares conformaban un único conjunto arqueológico de grandes dimensiones y que en superficie eran visibles dos fases de ocupación: una

imperial romana (siglos I al V) y otra segunda altomedieval cristiana (siglos IX al XIII). Ahora el equipo investigador ha hecho públicos los resultados en el informe *El Forau de la Tuta, una ciudad imperial romana hasta ahora desconocida de la vertiente sur de los Pirineos*. Lo llamativo es que, a pesar de sus grandes dimensiones y de los “edificios de proporciones monumentales” de esta ciudad, nadie conoce su nombre antiguo.

El estudio, firmado por los expertos José Ángel Asensio, Paula Uribe, Lara Iñiguez, María Ángeles Magallón, Milagros Navarro, Jorge Angás, Enrique Ariño, Irene Mañas, Carmen Guiral, Cristian Concha, Óscar Lanzas, Aurora Asín y Guillermo Mora, recuerda que en función de la importancia de los restos conservados en la ermita, así como en diversas colecciones públicas y privadas y de los hallazgos realizados en el yacimiento, se trata de un asentamiento “de carácter urbano, de nombre desconocido por el momento, cuya vida se desarrollaría durante la época imperial sin descartar perduraciones posteriores, ya como hábitat rural, de las épocas visigoda y andalusí temprana”.

El yacimiento de El Forau de la Tuta se localiza a 1,5 kilómetros del casco urbano de Artieda, en la vega del río Aragón. Se ubica en el interior de una parcela agrícola de unos 390 metros de longitud por 140 de ancho. Ocupa una extensión de cuatro hectáreas, pero puede que sus dimensiones sean mayores y que se extienda a otros terrenos agrarios aún no explorados.

El Camino Francés

El asentamiento romano se alzaba junto a la calzada que conectaba Iaca (Jaca, Huesca), Ilumberri (Lumbier, Navarra) y Pompelo (Pamplona, Navarra). Esta vía, actualmente conocida como Camino Real de Ruesta a Mianos, perduró durante el Medioevo como uno de los tramos del Camino Francés o Ruta Tolosana del Camino de Santiago.

Dentro de la ermita, los redactores del estudio han identificado dos capiteles corintios, tres basas áticas itálicas, una basa ática clásica, varios tambores de fuste acanalados de aristas planas y un fragmento de cornisa, cuyas dimensiones monumentales y tipología indican que procedían de varios edificios públicos altoimperiales. Dos de los capiteles, según José Ángel Asensio, uno de los directores de la investigación, “formarían parte de columnas corintias de más de seis metros de alzado y pertenecientes a un edificio público de dimensiones monumentales, quizá un templo del foro. En cuanto a su cronología, estilísticamente pueden datarse a finales del siglo I, en época flavia tardía, o comienzos de la antonina”.

En la primera campaña de excavaciones de 2021, se ha confirmado, además, la existencia de un cruce de dos viales. “En uno de ellos, posiblemente una de las calles principales del asentamiento, se documentaron también los restos de una acera y una canalización de superficie destinada a la evacuación de aguas, que los

peatones podían salvar por medio de tres piedras pasaderas. Dicha calle principal debió contar con una acera porticada, a juzgar por la presencia en sus laterales de dos cimentaciones de planta cuadrada”, explica Asensio.

Estructura termal

Igualmente, en uno de los sondeos realizados, se hallaron abundantes restos de mosaicos blanquinegros (teselas y fragmentos de *rudus*), además de un pavimento en el subsuelo que pertenecía “a un espacio de planta rectangular de unos 5 por 3,50 metros que conservaba el umbral del acceso labrado en dos piezas de arenisca, que alojaba la puerta de doble batiente”. Los expertos lo relacionan con una estructura termal.

En el interior de esta estancia, bajo gran cantidad de lajas caídas por el derrumbe, se localizó prácticamente completo y en un extraordinario estado de conservación un pavimento teselado blanquinegro – con algunas teselas aisladas, rojas y amarillas – decorado con motivos iconográficos en blanco sobre fondo negro: conchas o veneras en las cuatro esquinas e hipocampos enfrentados montados por amorcillos en el emblema central junto a los que se representaron tres animales marinos, un pez en la parte superior y dos posibles delfines en la inferior.

Por eso, los arqueólogos concluyen seguros que todo lo hallado hasta el momento “corresponde a un único complejo urbano de entre los siglos I y II y que contaba con infraestructuras y monumentos públicos: termas, sistema de abastecimiento de agua, urbanismo regular, cloacas y posiblemente un templo”. Pero admiten, sorprendidos, que ignoran su nombre porque no ha pervivido ningún documento histórico que lo mencione.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

datar entre los siglos I y II

contar con infraestructuras y zonas públicas

estudiar unos vestigios situados en torno a la ermita de San Pedro

hacer públicos los resultados

realizar los hallazgos en el yacimiento

descartar perduraciones posteriores

formar parte de columnas corintias

datarse a finales del siglo I

decorar con motivos iconográficos

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué estudia la arqueología?

¿Qué importancia tiene la arqueología para una cultura? ¿Y para el estudio de la historia?

¿Cómo influye la arqueología en la vida humana?

¿Cómo se aplica la arqueología en la vida cotidiana?

¿Cuáles son los hallazgos arqueológicos más grandes? ¿Y los más recientes?

¿Cuál es el sitio arqueológico más antiguo del mundo?

¿Cuáles resultados han arrojado los últimos descubrimientos arqueológicos?

¿Cuál es la capital arqueológica del mundo?

MISCELÁNEA

¿Y tú, tienes una vida real o virtual?

Cuando llegas a un lugar ideal, ¿lo disfrutas, o lo primero que viene a tu mente es dónde hacerte la foto para tus RRSS?

Amelia Larrañaga, *Cosmopolitan*

Que levante la mano la que no haya degustado un plato maravilloso en el restaurante de moda y al acabar haya pensado: "¡la fotoooo!". ¿Te has fijado en las personas que te rodean en el transporte público? Todas, enfrascadas en sus *smartphones*, y muchas *scrolleando* en modo autómatas con rostro aburrido mientras miran por encima los *stories* y publicaciones de desconocidos en Instagram y su función Reels, Snapchat o TikTok. Y todo eso, mientras se pierden su propia vida. Tú, incluida. Y yo.

Las redes sociales nos están haciendo cada vez más dependientes de la mirada del otro, lo que nos está sacando de nuestro centro, del momento y de las sensaciones de disfrute. "Llega un momento en el que estás tan metido en las RRSS y tan expectante de las respuestas y el refuerzo que te den, que te olvidas de tu propio mundo real y puedes acabar con una escisión del ser, disociándote en dos personas diferentes y en dos mundos distintos. El peligro está en que una de ellas, la irreal, la del escaparate, la dependiente, vaya cogiendo más peso que la otra", expresa Laura Palomares, psicóloga y directora de Avance Psicólogos. La presión es tan fuerte que incluso grandes artistas como Billie Eilish perdieron cientos de miles de seguidores por una foto que consideraron inadecuada. A esto se suma que hay personas con dificultades de interacción o de habilidades sociales que corren el riesgo de evitar el mundo real, encapsulándose en una vida virtual en las redes.

Buscamos el *click* y el *like* a toda costa, y cada vez más. Todas las redes sociales, sin excepción, están diseñadas para engancharse. Porque no hay cliente más fiel que el consumidor dependiente. "Las RRSS generan compulsión y adicción con el fin último de estar más tiempo ahí pegados para que seamos zombies consumistas, del peso, de operarme, de ser perfecta... Estamos en hiperactividad del pensamiento, nos acostumbramos a tener estímulo de información constante, y eso engancha, estamos aprendiendo a leer de una manera muy transversal. Es cierto que tenemos acceso a mucho contenido, pero no podemos ahondar en nada, lo que dispersa la atención, estamos desaprendiendo a concentrarnos", dice Laura Palomares.

La 'youtuber', empresaria, 'influencer' y escritora Mónica Vicente opina que estamos en búsqueda de nuestra identidad. "Cada vez hay menos contacto físico,

no nos da tiempo a quedar con amigos, todos estamos dispersos, y la única manera de que te tengan en cuenta o ser visible para los demás es a través de las RRSS, es una vuelta al “yo existo”, pero desde otro lugar. Cuando seleccionas extractos de la realidad escogidos para compartirlos, quizá hay detrás una búsqueda de cariño y validación. Y en las grandes ciudades es todo a golpe de click", sentencia. De todo ello habla su libro, "Tienes un Ferrari en el garaje" (Penguin Random House).

Un conocido directivo del Banco de Santander se quejaba en una entrevista reciente de que esta vida es anti-salud. Y es que la digitalización nos ha llevado a vivir bajo la tiranía de la inmediatez y el consumo constante de experiencias. "Siempre tenemos que estar montados en un tióvivo porque si no, no somos válidos. La tiranía de la felicidad tóxicamente falsa, esa dictadura de que todas las experiencias tienen que ser extraordinarias... todo eso es anti-humano y anti-natural. No es que tengamos que contar nuestras desgracias, pero es imposible mantenerse 24/7 en modo "súpermegaguay". Ya somos muchas voces las que lo estamos denunciando", explica Alejandra Nuño, socióloga con especialización en Género y Salud, de la consultora Acuum HealthCare. "Estamos iniciando un cambio de discurso, porque es obsceno, egocéntrico y tóxico, y una falta de respeto a nuestra gente que sufre o tiene problemas", prosigue Alejandra. Y el mundo de la empresa está empezando a despertar. "Ya se están diseñando espacios de silencio, se está empezando a apagar teléfonos, y a no ser groseros en las redes con ese afán de egocentrismo surrealista; todo esto habla de un ratio de infelicidad muy grave. El bienestar y el sentido común pasan por priorizar la vida", remata la socióloga.

Cuándo parar

- Si notas que te empieza a costar concentrarte en asuntos del día que antes eran sencillas, como tomar un café tranquilos, leer un libro o ver una película entera, de principio a fin sin mirar el móvil.
- Si te das cuenta de que cada vez es mayor el tiempo que te quedas viendo la pantalla, dejando de hacer cosas o colocándolas en segundo plano.
- Si percibes que te relacionas solo a través del móvil o el ordenador y no sientes tanta necesidad de verle a tus seres queridos y quedar con ellos.
- Si el hecho de no llevarte el móvil te pone muy nervioso o te crea ansiedad.

Priorizar la vida

- Sé valiente, escúchate y haz un ejercicio de autoconciencia y de apostar por la autenticidad.

- Hazte regalos reales, como comer bien o hacer algo doméstico y humano que te aporte placer.
- Empieza por apagar el móvil o dejar de mirar tu correo o tus redes sociales en una franja horaria que tú elijas, y observa cómo te sientes.
- Vuelve a observar al que tienes al lado, mírale a los ojos, pregúntale, haz un ejercicio de integración social.
- Empieza de forma consciente a hacer un trabajo de equilibrio entre la parte digital, porque ha llegado para quedarse, e ir dirigiendo la atención hacia enriquecerte de forma real, como con el deporte, tus amigos o actividades concretas que estimulen y enriquezcan tu mundo real.
- Elige las notificaciones que creas que te quitan más tiempo y desactívalas.
- Ponte una película y deja el teléfono en otra habitación.
- Si ves que hay un exceso de dependencia, acude a un profesional.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

degustar un plato maravilloso en el restaurante de moda

scrolllear en modo autómatas

hacerse cada vez más dependiente de la mirada del otro

correr el riesgo de evitar el mundo real

buscar el click y el like a toda costa

ser zombies consumistas

acostumbrarse a tener estímulo de información constante

leer de una manera muy transversal

tener acceso a mucho contenido

quedar con amigos

vivir bajo la tiranía de la inmediatez y el consumo constante de experiencias

mantenerse 24/7 en modo "súpermegaguay"

priorizar la vida

darse cuenta de

hacer un ejercicio de autoconciencia y de apostar por la autenticidad

hacer un ejercicio de integración social

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Cuánto tiempo pasa una persona en internet? ¿Y los adolescentes?

¿Cuántas horas pasa la gente en las redes sociales?
¿Cuáles son los problemas de la realidad virtual?
¿Cómo afecta a los adolescentes los riesgos virtuales? ¿Qué peligros encuentran los jóvenes en las tecnologías?
¿Cómo es la comunicación en los entornos virtuales?
¿Cómo afecta el uso de las redes sociales en la comunicación?
¿Qué es la adicción a las redes sociales? ¿Cómo influyen ellas en la salud mental? ¿Cómo se puede prevenir esta adicción?
¿Cómo combatir la adicción a las redes sociales?

¿Autoestima baja? 10 trucos para mejorarla

Si te has creído de verdad que no eres capaz, o lo suficientemente hábil, inteligente, simpática o atractiva, sería un pecado no leer este artículo.

Amelia Larrañaga, *Cosmopolitan*

Hay algo de tabú en la palabra autoestima, lo sabemos. Porque hay un mundo ahí afuera que nos impulsa a ser perfectas, con lo que nuestra autoexigencia cada vez es mayor. Tenemos que ser, no sólo buenas en el trabajo, sino también las mejores amigas, además de guapísimas, delgadísimas, estilósísimas, buenas novias, mejores amantes... y todo, sin despeinarnos. Así que si alguna de nosotras osamos decir que tenemos la autoestima por los suelos, seguramente se nos tachará de aburridas, tristes o, peor, alguien de quien alejarse. Sin embargo, ¿cuántas os repetís a menudo "no voy a poder con esto", "seguro que va a salir mal" o "y si se enfada por decir lo que quiero"?

Para la psicóloga y Doctora en Neurociencia Ana Asensio, autora del libro 'Vidas en positivo', el 80% de la autoestima viene del autoamor, y el 20% del autoconcepto (las verificaciones necesarias para saber que eres buena en algo). "En cuanto empezamos a querernos, se nos van las tonterías", explica la experta, tajante. Y es que "las personas que tienen la autoestima baja no saben mirarse cariño y con amor", dice Inés Bárcenas, psicóloga en la Clínica Ruber.

Los riesgos de una baja autoestima

El primero y más peligroso es el abuso o el engaño por parte de otros. "En esos casos, la victimización es inmediata, porque creemos que nos merecemos todo lo malo que nos pueda pasar. El ser humano tiende a polarizar, y pone en un extremo todo aquello a lo que se enfrenta, como por ejemplo a los otros, por eso es tan fácil ser engañados", dice Begoña Aznárez, psicóloga, psicoterapeuta, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia

(SEMPYP) y autora del libro 'El trauma psíquico es de todos'. "Con la baja autoestima te vendes a cualquiera, porque no sabes identificar el amor y tampoco a quién te quiere y a quién no. El bajo autoamor es como estar baja de defensas", añade Ana Asensio.

Otro de los riesgos es dejar de relacionarse socialmente, y no intentar seguir los propios sueños o anhelos laborales o de pareja por considerar que no eres lo suficientemente buena. "O también dejarse llevar por la masa y cumplir expectativas ajenas o convenciones sociales por no atreverse a tener opinión y criterio propios", dice Pistono. Pero "la estrella" de las consecuencias de una baja autoestima son las dependencias afectivas en relaciones de todo tipo, es decir, no conseguir hacerte autónoma e independiente porque no validas tus decisiones. "Este tipo de relaciones pueden acabar en maltrato y en la imposibilidad de salir de ahí por miedo a la soledad o a sentir que no van a poder alejarse por ellas mismas", cuenta Inés Bárcenas.

Diez trucos infalibles para mejorar la autoestima

Según Begoña Aznárez, algunos de estos ejercicios han de ser repetidos como un mantra. En la India, los mantras se repiten 108 veces, un número mágico. Y aunque en nuestra vida cotidiana no es posible llegar a semejante cantidad, se trata de abrir un nuevo cauce más ancho y más profundo (la nueva creencia de "sí puedo") para desviar al anterior ("no voy a ser capaz"). Lo bueno de la autoestima es que no es estable en el tiempo, "puede mejorar muchísimo si se trabaja", añade Ingrid Pistono.

1. Coloca en el espejo del baño un post-it con la frase "Soy suficiente". Cada mañana, léelo y pronúncialo en voz alta cinco veces parándote, mirándote a los ojos y respirando profundamente. "Cuanto más te lo repitas, más veces conseguirás que se te presente esa idea, porque las creencias están muy arraigadas", dice Begoña Aznárez.

2. Pregunta a tu gente (amigos, familia, pareja...) cuáles son las mejores cualidades que ven en ti y contrástalas con lo que ves tú", aconseja Ana Asensio.

3. No te creas todo lo que piensas, porque nos inventamos nuestros pensamientos. Estos no son ni verdad ni mentira, pero tratar de pararlos es muy difícil. "Hay que surfearlos, pero no te los tienes por qué creer", explica Ingrid Pistono.

4. Recuerda la persona que en tu infancia te miró con más amor y que te quiso de manera incondicional, y pregúntate por qué os sentíais especiales la una para la otra. Coloca, en un lugar habitual para ti, un objeto que te recuerde a ella o una fotografía suya. "Esto te hará tener muy presentes cuáles son tus valores", recuerda Inés Bárcenas.

5. Piensa en lo que dicen de ti los demás y asume que tiene que ver con ellos mismos, con su historia y sus miedos. Eso te da perspectiva para alejarte y que no te impresionen las palabras de los demás. Es la diferencia entre vivir en equivalencia psíquica o desarrollar la mentalización. "Sólo es una polaridad, una proyección de ellos. Es imposible ver algo en otros que no está en ti", asegura Begoña Aznárez.

6. Haz un listado con tus fortalezas y de tus puntos a mejorar. Coloca post-its por tu casa para recordarte lo que se te da bien. "Y aprende a decir no", reclama Ana Asensio.

7. Háblate como si te quisieras, porque nos hablamos fatal. Escúchate, sé consciente y trata de suavizar ese lenguaje tan negativo. "Habría quien nos pudiera denunciar si le habláramos de esa manera, con esas críticas tan despiadadas", observa Ingrid Pistono.

8. Antes de ir a dormir, piensa en todo lo que ha salido bien a lo largo del día. "Puede ser llegar puntual al trabajo, reírte con una compañera, eliminar la pila de emails pendientes, salir a tu hora y llegar al gimnasio, hablar por teléfono con una amiga...", enumera Inés Bárcenas.

9. "Haz como si...". Como si hicieras algo de manera excelente. Imita sin complejos, modela a alguien a quien admires También se llama modelar a alguien a quien admires en algo. "Cuando pregunto en mi consulta por qué persona se cambiaría al 100%, nadie lo querría hacer", revela Ana Asensio.

10. Regálate tiempo. Cada día al levantarte elige tres detalles cotidianos para tener contigo con algo que te chifle: ducharte con un gel especial, comprarte el dentífrico que más te guste sin tener en cuenta el precio, lee, pasea, date un baño... porque ese tiempo te recarga las pilas. "Y trátate como si fueras tu propia invitada. A ella nunca le servirías un café en la taza más vieja de casa, ni la obligarías a tomárselo de pie mirando a la lavadora. Busca la belleza en lo cotidiano", aconseja Ingrid Pistono.

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

tener la autoestima por los suelos / baja

merecerse todo lo malo

seguir los propios sueños o anhelos laborales

tener opinión y criterio propios

pronunciarlo en voz alta

respirar profundamente

vivir en equivalencia psíquica

desarrollar la mentalización

*hacer un listado
suavizar el lenguaje tan negativo
llegar puntual al trabajo
eliminar la pila de emails pendientes
modelar a alguien a quien admires en algo
tener en cuenta el precio
recargar las pilas*

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

- ¿Qué significa la autoestima? ¿Cuál es su importancia?
- ¿Cómo se forma la autoestima?
- ¿Por qué se baja la autoestima?
- ¿Cómo se comporta y se siente una persona con baja autoestima?
- ¿Qué hacer para recuperar la confianza y autoestima? ¿Cómo aprender a amarte a ti mismo?
- ¿Cómo se puede ayudar a una persona con baja autoestima?
- ¿Cómo fortalecer la autoestima de un adolescente?

Recetas para la felicidad: filosofía 'hygge' o 'lagom' ¿Sabes cuál de las dos es mejor?

Amaya Lacarra, *Cosmopolitan*

Muchos son los movimientos que llegan prometiendo la ansiada felicidad. Seguro que algunos de ellos, como la filosofía *Hygge* y *Lagom*, te suenan. El primero quemó las redes en 2016 y el segundo hizo lo propio en 2017. Y siguen dando guerra. Libros, establecimientos o firmas de decoración se inspiran en estos planteamientos de vida pero, ¿sabes realmente qué hay detrás de ellos? ¿Y qué es lo que les diferencia? A veces (reconócelo), con tanta nueva tendencia, una se pierde.

Teniendo claro que ambas formas de vida persiguen el bienestar, estas son algunas de sus principales diferencias:

- **La procedencia.** Los dos movimientos provienen del norte de Europa, pero el *hygge* se empezó a extender en Dinamarca mientras que *Lagom* es 100% sueco.

Y aunque nos suene parecido (sí, vale, es escandinavo), no es lo mismo. Como tampoco lo es un gallego frente a un vasco, ¿no?

- **Sus mantras.** Disfrutar de las pequeñas cosas como calentarte al lado de una chimenea, de la temperatura perfecta de un té o promover una cena distendida con amigas son los *highlights* del *hygge*. Vive todos esos momentos fugaces porque harán tu vida más feliz.

Al otro lado está *Lagom*, toda una oda al equilibrio, al punto medio. Apuesta por la frugalidad, que se resume a la perfección en la frase "*not too little, not too much. Just right*". Si te gusta el chocolate come cada día una onza, pero no te des nunca un atracón. Y si tienes mucho trabajo esfuérzate al máximo, pero no vivas diez horas al día en tu oficina.

Así, se podría decir que la primera tendencia te empuja a exprimir y echarte a la mochila todos los pequeños momentos bonitos que te brinda el día a día. La segunda, te anima a encontrar el balance a cada paso que des, pues "más no es necesariamente mejor". Si ya lo decía Horacio... (recuerda su definición de virtud: "el término medio entre dos extremos igualmente viciosos").

- **Su relación con el mundo.** Alguien que sigue un estilo de vida *hygge* se preocupa porque todo lo que le rodee sea muy *cozy*, es decir, confortable e íntimo. Si ahí afuera hace frío, tú disfrutas tan ricamente de tu té caliente, manta amorosa y libro entretenido. Y si en tu ambiente de trabajo hay algo muy tóxico, también tienes las herramientas para que te afecte lo más mínimo. Es decir, se hace hincapié en el trabajo personal que cada uno tiene que hacer para promover su bienestar y por ende, el de quienes le rodean.

Por su parte, la sostenibilidad forma parte del ADN del *Lagom*. Una de las razones que explican la moderación que caracteriza a este estilo de vida, es que nuestro mundo pide a gritos un consumo y una producción más responsable, un reciclaje, una alimentación de proximidad, etc. En resumen: en Suecia se toman muy en serio el compromiso más global, el que te atañe con el planeta, mientras que el modo vital *made in* Dinamarca piensa un poco más en el 'aquí y ahora'.

- **El vínculo con otras industrias, como la decoración.** *Lagom* ha conseguido tener su estilo *deco* homónimo mientras que el *Hygge*, no. Claro, que con IKEA (que es sueca), es fácil que esto ocurra. Funcional, simple y estilosa, su carácter sostenible es la parte que más le caracteriza. 'Live Lagom' aboga por muebles y productos para llevar una vida en casa en completa armonía con el medio ambiente. Otras marcas como Lagom Design, también siguen los mismos patrones, y además son de lo más *cuquis*.

En definitiva, hay pequeñas diferencias entre los dos términos aunque, siendo francas, el éxito de ambas de basa en lo mismo: la necesidad que tenemos por encontrar el antídoto a nuestra vida hiperactiva. El "no me da la vida", las prisas y el no pararse a disfrutar de las cosas marcan nuestro ritmo (sobre todo de lunes a viernes), y el influjo escandinavo nos ha gustado porque nos recuerda que así no se puede vivir.

Así que, en 2016 fue *Hygge*, en 2017 *Lagom*... ¿Qué tal si en 2018 eres tú misma, poniéndote los límites y las reglas que necesites para vivir más plenamente? Y es que recuerda, para conectar hay primero que desconectar...

1. Lee el artículo.

2. Aprende las frases y compón tus propias oraciones con estas frases:

quemar las redes

perseguir el bienestar

disfrutar de las pequeñas cosas

promover una cena distendida

resumirse a la perfección

darse un atracón

tener mucho trabajo y esforzarte al máximo

promover el bienestar

formar parte del ADN

pedir a gritos

tomar muy en serio

ser franco

encontrar el antídoto a nuestra vida hiperactiva

vivir más plenamente

3. Relata el artículo

4. Escribe un resumen (100 palabras).

5. Contesta a las preguntas:

¿Qué significa la palabra 'hygge'? ¿Qué es la filosofía hygge?

¿Cómo tener una vida hygge?

¿Qué es el 'lagom' sueco? ¿Qué es la filosofía lagom?

¿Cuál es la receta de la felicidad? ¿Qué podemos hacer para mantener la felicidad y evitar los problemas innecesarios?

¿Qué acciones se toman para procurar el bienestar? ¿Cuáles son los diferentes tipos de bienestar?

¿Cómo podemos lograr el bienestar de la sociedad?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Alvarez M. Ejercicios de escritura. Nivel Avanzado / Alvarez M. – España : ANAYA, 2007. – 128 p.

2. Girón Alconchel J. L. Introducción a la explicación lingüística de textos / Girón Alconchel J. L. – España : Editorial Edinumen, 2000. – 238 p.

Периодические издания на испанском языке

ABC (periódico diario), España <http://abc.es>

Cosmopolitan (revista mensual), España <https://www.cosmopolitan.com/es>

El Diario de Juárez (periódico diario), México <https://diario.mx>

El Diario de la Palma (periódico diario), Argentina
<https://www.eldiariodelapampa.com.ar>

El Mundo (periódico diario), España <https://www.elmundo.es>

El País (periódico diario), España <https://elpais.com>

La Razón (periódico diario), España <https://www.larazon.es>

Учебное издание

Гулевец Наталья Александровна

**ПРАКТИКУМ ПО ИСПАНСКОМУ ЯЗЫКУ:
АНАЛИЗ ТЕКСТОВ ОБЩЕСТВЕННОЙ ТЕМАТИКИ**

Учебно-методическое пособие

В авторской редакции

Изд. № 2/2023. Объем 5,25 п.л. Усл. печ. л. 4,88. Уч.-изд. л. 5,145 .
РИИЦМ ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»