

nuevo PRISMA

Curso de español para extranjeros

Ejercicios suplementarios

NIVEL

B2

Recogidos por el Dpto. de Español de ILI.

- > 1 | Lee la información del cuadro y realiza las actividades que se proponen a continuación.

El pretérito perfecto de subjuntivo

- ✗ El pretérito perfecto de subjuntivo es un tiempo compuesto del **pasado** que expresa acciones pasadas o terminadas dentro de un periodo de tiempo **presente**. Cuando el hablante usa este tiempo verbal sitúa las acciones pasadas dentro o cerca del **presente**.
- ✗ Este tiempo tiene los mismos valores temporales que el pretérito perfecto de indicativo. Se utiliza con los mismos marcadores y por las mismas razones que el presente de subjuntivo.
- ✗ Se forma con el verbo **haber** en presente de subjuntivo y el participio del verbo principal:

Yo	haya jugado
Tú	hayas hecho
Él/ella/usted	haya venido
Nosotros/as	hayamos visto
Vosotros/as	hayáis estado
Ellos/ellas/ustedes	hayan comido



Recuerda

- ✗ Los participios irregulares más comunes son: *hecho, vuelto, roto, puesto, visto, dicho, abierto, escrito y muerto*.
- ✗ El participio de los verbos compuestos es **invariable** en género y en número:
 — *Es probable que María lo haya visto.* ↔ *Es probable que Luis y Daniel lo hayan visto.*

- > 2 | Completa las siguientes hipótesis con **presente** o **pretérito perfecto de subjuntivo** según se refieran al presente/futuro o a un pasado relacionado con el presente.

- 1 Puede que los chicos (venir) pronto. Depende de cuánto dure el examen de matemáticas.
- 2 Es posible que (salido, ellos). No se oye ruido dentro.
- 3 Es improbable que Luisa (aprobar) porque no estudió nada de nada.
- 4 ● ¿Habrán llegado ya?
 ○ No creo que (llegar) porque el avión viene con retraso.
- 5 No es imposible que en el futuro todos (trabajar) desde casa.

- > 3 | ¿Sabes qué es la ley de Murphy? Lee el texto y completa la frase.

Es una forma cómica y mayoritariamente ficticia de explicar los infortunios en todo tipo de ámbitos, y que se basa en una frase atribuida a Edward A. Murphy Jr., ingeniero aeroespacial estadounidense: "Si algo tiene la posibilidad de salir mal,". La frase, que denota una actitud pesimista, resignada y burlona a la vez ante el devenir de acontecimientos futuros, sería aplicable a todo tipo de situaciones, desde las más banales de la vida cotidiana hasta otras más trascendentes.

Es una ley empírica, pues muchos creen que puede tener posibilidades, ya que, paradójicamente, es positiva en la medida en que puede ayudar a tomar precauciones frente a los riesgos.

EL PRETÉRITO PERFECTO DE SUBJUNTIVO (REPASO) (2)

- > 4 | Estás chateando con tus amigos. ¡Cuántas cosas les han pasado! Parece que siempre se aplica la Ley de Murphy... Responde rápidamente a sus preocupaciones. Sigue el modelo del ejemplo y recuerda las estructuras que has estudiado.

Skype

Luisa: ¡Qué desesperación! Llevo toda la tarde buscando las gafas, ¿dónde las habré puesto? He buscado por todas partes, hasta en la cocina. He encontrado un bolígrafo que perdí hace tres meses, unas llaves de mi amigo Pedro que no aparecían por ningún sitio... En fin, de todo menos las gafas.

Tú: *¡No te desesperes! Es posible que te las hayas dejado en la oficina.*

Carmen: Estoy muy enfadada... Hoy me han regalado un jarrón precioso con un ramo de flores muy bonitas. Lo he dejado encima de la mesa nada más llegar a casa, y no sé qué ha pasado, pero estaba en la cocina y, de repente, he oído un ruido en el comedor. Cuando he ido a ver qué había pasado el jarrón estaba en el suelo hecho añicos!

Tú:

Jorge: Pues yo estaba en casa esperando una llamada muy importante de mi trabajo. Como no llamaban, me he ido a duchar un momento y justo cuando salgo, veo que tengo una llamada perdida... Y lo malo es que no sé de quién era...

Tú:

Alberto: ¡Vaya día! Yo esta mañana me he quedado encerrado en el ascensor. Lleva varios días estropeado pero ayer noche había un cartel que decía FUNCIONA.

Tú:

Luisa: ¿Sabes que Juan ya sabe que ha aprobado? Parece que han dicho los resultados del examen pero yo no he podido ir a clase y no sé si he aprobado o no. Para un día que no voy a clase... ¡Qué rabia!

Tú:

Jorge: ¿Ya han llegado tus amigos del viaje? Como les retrasaron el vuelo...

Tú:

Alberto: Por cierto, fuimos a comprar el regalo de cumpleaños de Ángela y se lo mandamos a Irlanda, seguramente ya le habrá llegado. ¿Creéis que le habrá gustado? Es tan rara...

Tú:

Carmen: Tengo que hablar con Manuel. Lo he estado buscando por toda la oficina pero me han dicho que estaba reunido... Cuando he vuelto, ya se había metido en otra reunión... Siempre que lo necesito nunca está.

Tú:

Luisa: Esta mañana mis hermanos iban a Port Aventura pero me han llamado para decirme que había atracciones cerradas por reparación. ¡Qué mala suerte!

Tú:

20 de marzo Esta mañana, el espejo del cuarto de baño ha devuelto, pálido y resquebrajado, el reflejo de mi marido. Lo he advertido enseguida, son ya muchos años aguantándonos las miradas como para no caer en un cambio de esa índole, pero como no suelo meterme en sus cosas, le he plantado un beso en la mejilla y me he sentado en la taza del váter. Luego se ha marchado a la oficina, como todos los días, y yo me he quedado sola, refugiada en la lectura y en los guisos y envidiando su libertad. Aunque solo hasta que ha entrado por la puerta, ya tarde, como siempre, con los huesos combados por el maletín y el alma desahuciada por la chaqueta y la corbata.

23 de marzo Anoche advertí en un descuido de mi marido que, tras las páginas de los informes que supuestamente coteja, atesoraba un pequeño diario en el que escribía con una temblequera de anciano, receloso de que le echara el ojo y le interrogase acerca de sus inquietudes literarias. Pero él sabe que puede estar tranquilo. Yo no soy de meterme en sus cosas.

Una última anotación: acabo de recordar la imagen turbia que el espejo devolvió de mi marido. Mañana, desoyendo a mi conciencia, me apostaré tras la puerta mientras él se afeita.

24 de marzo Lo he hecho. Con la puerta como aliada, he observado el modo en que las sombras ocultaban parte de su rostro. Luego he puesto rumbo a la cocina donde, con la complicidad de la cafetera y la tostadora, he preparado el desayuno para insuflar energía a mi marido.

Tras engullirlo ha desaparecido, como siempre, y el aburrimiento se ha apoderado de mí. Un hijo para aliviar mi soledad, eso deseo, aunque también porque me lo pide el cuerpo, las hormonas o la naturaleza. Lo que sea. Él es un experto en regatear el asunto, en torearne con su mejor verónica cada vez que se lo insinúa: "mujer, tiempo habrá de complicarnos la vida". Y yo, que no le discuto ni a las cartas, pongo punto en boca.

29 de marzo

4 de abril Esta mañana he esperado a mi marido en el cuarto de baño. La noche anterior no había cambiado nada en su rostro, así que me he deslizado tras las cortinas de la ducha con la loable intención de desenmascarar lo que hubiese que desenmascarar. Él continuaba con la rutina de roces y reconocimientos en las orejas, en las mejillas, en los labios, convencido de que su cuerpo se transforma en otra cosa. Pero no: su rostro es casi el mismo del que llegué a enamorarme en la pubertad. Cuando ha terminado con el toqueteo y se ha marchado a trabajar, me he abalanzado sobre el diario y he absorbido el añadido de la jornada, apenas una breve reflexión que me ha sumido en la más absoluta de las lamentaciones. El hombre al que yo llamo marido se ha vuelto loco. Transcribo: "Día trece del cuarto mes. Ya está. El proceso de metamorfosis ha finalizado. El ser (la mariposa) soy yo. Desconozco lo que pueda acontecer a partir de ahora con esta envoltura que me ha atrapado dentro y de la que nadie parece darse cuenta. ¿Es que no me ven? No soy el mismo. Me he convertido en un monstruo. Ni siquiera mi mujer ha advertido el cambio. Dios mío, ¿qué clase de prueba es esta? He de ser fuerte".

Por la noche, cuando mi marido se ha recostado en la almohada, he sentido un escalofrío. Y no porque un ser abominable le haya suplantado, sino porque no ha añadido ni una sola palabra más al diario, como si hubiese dado la faena por completada y no considerase necesario mencionar apostilla alguna. Y yo, fiel a mis costumbres, me he dado la vuelta sin preguntarle nada y me he dormido.

5 de abril Esta mañana, el capullo de una crisálida ocupaba el lugar de mi marido. Y como no suelo meterme en sus cosas, me he levantado y he preparado el desayuno para uno.

Relato original de David Generoso, de su libro *Crónicas con h*.

ME GUSTA TENER COMPAÑEROS DE CLASE QUE...

- 1 Sean ordenados, sepan organizar su tiempo y lleven una vida equilibrada.
- 2 Colaboren y participen activamente tanto en la clase como fuera de ella, en actividades que beneficien su aprendizaje.
- 3 Sean responsables y respondan por sus actos.
- 4 Tengan ilusión e interés por el español y reconozcan la importancia de su aprendizaje.
- 5 Sean amables y atentos con lo que expresen los demás.
- 6 Pidan ayuda cuando la necesiten y sepan preguntarse sobre lo que se debe aprender de la materia.
- 7 Sepan evaluar objetivamente su proceso de aprendizaje y sean capaces de marcarse nuevos retos y objetivos.
- 8 Sean tolerantes, pacientes, comprensivos y transigentes con todos y cada uno de los compañeros.
- 9 Respeten las opiniones y el trabajo de los demás.
- 10 Procuren siempre hacer bien las cosas e intenten superarse cada día.

Adaptado de <http://www.periodicodelestudiante.net/noticia.asp?pkid=281>

- > 1 Piensa en cosas que estés interesado en encontrar o que necesites y escribe una entrada similar en el foro de la escuela.

Foro. conéct@te



Anna Compañeros, necesito una persona que me explique algún esquema de los usos del subjuntivo. Hay pocos libros que me lo aclaren visualmente.

[Responder](#)



Henry La escuela pondrá en marcha el club de conversación donde todos los estudiantes puedan practicar la expresión oral. ¿Hay alguien que quiera apuntarse?

[Responder](#)



Joanna ¡Hola! Soy Joanna. Busco un piso que esté próximo a la escuela y donde se hable español. No hay nadie en mi clase que pueda ayudarme. Llamadme al 645352345.

[Responder](#)



Miyuki Soy Miyuki. La próxima semana me marchó a mi país, que es Japón, y vendo libros de español que están en perfecto estado. ¿Conocéis a alguien que esté interesado?

[Responder](#)



Mathew Hola a todos. Soy Mathew y estudio B2 en la escuela. Quiero saber de un lugar donde pueda llevar a mi familia a probar la paella, que es la comida más típica de España. En mi clase no hay nadie que lo sepa. Escribidme a mathewgreen@email.com

[Responder](#)



.....

.....

.....

.....

.....

[Responder](#)



.....

.....

.....

.....

.....

[Responder](#)

- > 2 Pega tu consulta en la pared de la clase. Luego, lee las consultas de tus compañeros, elige una y contéstale. ¿Te ha sido útil la respuesta que te han dado?

> 1 | Responde a este test para determinar rápidamente tu estilo de aprendizaje. Cuenta las respuestas de cada columna y esto te indicará tu principal estilo de aprendizaje.

	Visual	Auditivo	Kinestésico
Cuando dudo de la ortografía de una palabra...	☐ ...trato de ver la palabra.	☐ ...digo la palabra o trato de resolverlo fonéticamente.	☐ ...escribo la palabra para darme cuenta de si la reconozco.
Cuando entablo una conversación...	☐ ...me cuesta trabajo escuchar durante un tiempo largo.	☐ ...me gusta escuchar pero me muero por hablar.	☐ ...uso gestos y movimientos muy expresivos.
Cuando trato de concentrarme en una tarea...	☐ ...me distrae el desorden o el movimiento.	☐ ...me distraen los sonidos o los ruidos.	☐ ...me distrae la actividad a mi alrededor.
Cuando conozco a una persona...	☐ ...me olvido del nombre pero recuerdo la cara o el lugar.	☐ ...olvido la cara pero recuerdo el nombre y la conversación.	☐ ...recuerdo sobre todo lo que hice con esa persona.
Cuando contacto con alguien en español...	☐ ...prefiero el contacto directo, cara a cara.	☐ ...prefiero hacerlo a través del teléfono.	☐ ...prefiero hacerlo mientras caminamos o realizamos alguna actividad.
Cuando estoy en clase...	☐ ...me gustan las exposiciones con fotos y diagramas.	☐ ...me gusta que haya debates y diálogo.	☐ ...me gusta que se organicen juegos de roles.
Cuando leo...	☐ ...me gustan los párrafos descriptivos y me detengo para imaginar la acción.	☐ ...me gustan los diálogos y me imagino las voces de los personajes.	☐ ...prefiero las historias de acción.
Cuando el profesor da una explicación...	☐ ...prefiero que lo haga leyendo el libro, o escribiendo en la pizarra diagramas y gráficos.	☐ ...prefiero que lo haga con instrucciones verbales o que le pregunte a alguien cómo se hace.	☐ ...prefiero ponerlo en práctica directamente y aprenderlo sobre la marcha.
Cuando necesito ayuda con un texto en español...	☐ ...busco la ayuda en Internet o en el diccionario.	☐ ...pregunto al profesor o a un compañero.	☐ ...intento todas las posibilidades y trato de resolverlo por mi cuenta.
TOTAL			

Adaptado de www.profevirtual.com

> 1 | Lee la siguiente lista de adjetivos para describir el carácter y clasifícalos en positivos (+) y negativos (-). Luego, elige tres positivos y tres negativos para las personas de las fotos.

Adjetivos para describir el carácter

✗ alegre	✗ decidido/a	✗ honrado/a	✗ presumido/a
✗ amable	✗ desordenado/a	✗ huraño/a	✗ prudente
✗ antipático/a	✗ despierto/a	✗ inexpresivo/a	✗ rebelde
✗ apasionado/a	✗ desvergonzado/a	✗ ingenioso/a	✗ risueño/a
✗ atento/a	✗ divertido/a	✗ insolente	✗ sabiondo/a
✗ atrevido/a	✗ dócil	✗ inteligente	✗ sensato/a
✗ bárbaro/a	✗ educado/a	✗ intratable	✗ serio/a
✗ bobo/a	✗ entusiasta	✗ listo/a	✗ simpático/a
✗ bruto/a	✗ estúpido/a	✗ locuaz	✗ sincero/a
✗ campechano/a	✗ exigente	✗ llorón/ona	✗ solitario/a
✗ cobarde	✗ extravagante	✗ majadero/a	✗ soñador/a
✗ confiado/a	✗ extrovertido/a	✗ malhumorado/a	✗ soso/a
✗ contestatario/a	✗ fanático/a	✗ malicioso/a	✗ tímido/a
✗ culto/a	✗ feliz	✗ mentiroso/a	✗ trabajador/a
✗ chiflado/a	✗ generoso/a	✗ miedoso/a	✗ triste
✗ chulo/a	✗ gruñón/ona	✗ orgulloso/a	✗ valiente



HIJOS DE
UN MISMO DIOS

Cinco de la mañana ahí en Tijuana.
Se oye un disparo desde una ventana.
María mira hacia el cielo, ya está acostumbrada.
Es la banda sonora de cada madrugada.

Una pareja viviendo en Nueva York.
Trabaja a jornada completa, otra cuota, otro ordenador.
Su tiempo se resume, con tiempo que no consume
La banda sonora es el sonido de su reloj.

Doce de la noche en el sur de Europa.
Pongamos que hablo de Madrid.
La palabra crisis bautizará la mañana.
Es la banda sonora de tanto repetir.

¡Oye!
Si somos hijos, hijos de un mismo dios,
¿por qué siempre caen los mismos, por qué?
Oye, dímelo.
Si somos hijos, hijos de un mismo dios,
¿por qué los ojos se nublan?
¿Por qué los ojos se acostumbran a todo este dolor?
¡Vámonos!
Si somos, si somos, si somos, si somos...

São Paulo, siete de la tarde.
Cacerolas en lugar de tambores inundan la calle.
João sigue con lo suyo, con sus labores.
Fuera suena la banda sonora de sus dolores.



Luis, con el mundo, lleva una vida muy social.
En la red un millón de amigos,
dice: "No te pueden fallar".
Pero en su casa hace un mes
que nadie cruza su portal
La banda sonora: solitaria comunidad.

Un hombre camina por las calles de Dakar.
Se pregunta si una enfermedad se puede orquestar.
¿Quién traerá la vacuna?
Moneda y cambio de una fortuna.
Una banda sonora que pronto se olvidará.

¡Oye!
Si somos hijos, hijos de un mismo dios,
¿por qué siempre caen los mismos, por qué?
Oye, dímelo.
Si somos hijos, hijos de un mismo dios,
¿por qué los ojos se nublan?
¿Por qué los ojos se acostumbran a todo este dolor?
¡Vámonos!
Si somos, si somos, si somos, si somos...

Y nos piden convivir sin perder la cordura.
Dar la mano con soltura a los tipos de interés.
Aceptar su economía como animal de compañía.
Correr con ataduras sobre su mundo de papel.

¡Oyelo!
Si somos, si somos, si somos, si somos...

> 1 | Canción La Bala. Calle 13. Álbum Entre los que quiera. Puerto Rico.

La canción es una llamada a exigir a los distintos gobiernos una mejor educación como "medicamento" contra la violencia en el mundo. El tema despliega una rica narrativa y contundentes metáforas, describiendo la trayectoria de una bala desde el momento en que el martillo impacta la aguja.

El martillo impacta la aguja.

La explosión de la pólvora con fuerza empuja.

Movimiento de rotación y traslación,
sale la bala arrojada fuera del cañón,
con un objetivo directo.

La bala pasea segura y firme durante su trayecto
hiriendo de muerte al viento, más rápida que el tiempo,
defendiendo cualquier argumento.

No le importa si su destino es violento.

Va tranquila, la bala, no tiene sentimientos.

Como un secreto que no quieres escuchar
la bala va diciéndolo todo sin hablar.

Sin levantar sospecha, asegura su matanza,
por eso tiene llena de plomo su panza.

Para llegar a su presa no necesita ojos,
y más cuando el camino se lo traza un infrarrojo.

La bala nunca se da por vencida.

Si no mata hoy, por lo menos deja una herida.

Luego de su salida, no habrá detenida.

Obedece a su patrón o sola una vez en su vida.

Hay poco dinero, pero hay muchas balas.

Hay poca comida, pero hay muchas balas.

Hay poca gente buena, por eso hay muchas balas.

"Cuidao", que ahí viene una (Pla! Pla! Pla! Pla!).

Se escucha un disparo, agarra confianza.

El sonido la persigue, pero no la alcanza.

La bala saca sus colmillos de acero
y, sin pedir permiso, entra por el cuero.

Muerde los tejidos con rabia y arranca
el pecho a las arterias para causar hemorragia.

Vuela la sangre batida de fresa,
salsa boloñesa, sirope de frambuesa.

Una cascada de arte contemporáneo,
color rojo vivo sale por el cráneo.

Hay poco dinero [...]

Sería inaccesible el que alguien te mate
si cada bala costara lo que cuesta un yate.

Tendrías que ahorrar todo tu salario.

Para ser un mercenario, habría que ser millonario.

Pero no es así, se mata por montones.

Las balas son igual de baratas que los condones.

Hay poca educación, hay muchos cartuchos.

Cuando se lee poco, se dispara mucho.

Hay quienes asesinan y no dan la cara.

El rico da la orden y el pobre la dispara.

No se necesitan balas para probar un punto.

Es lógico, no se puede hablar con un difunto.

El diálogo destruye cualquier situación macabra.

Antes de usar balas, disparo con palabras.

Pla! Pla! Pla! Pla!

Hay poco dinero [...]

> 2 | Canción *El mismo hombre*. Álbum *Revólver*. Carlos Goñi. España.

La canción transmite cómo se siente un hombre cuando se queda sin trabajo. Con eso quiere dar relevancia a la problemática del paro.

Todas las mañanas, al sonar las seis,
ella se levanta para hacer café.
Él la mira triste y le dice:

Hoy, hoy tampoco iré.
Sabes que el trabajo ya me terminó.
Cualquier tiempo pasado siempre fue mejor.
Tumbate conmigo y dejemos pasar
la vida hasta las diez.

Hoy será especial,
hoy seré un héroe en mi hogar.
Sigo siendo el mismo hombre
con algunos años más,
en la misma piel que un día
me obligasteis a arriesgar.

Qué duro me resulta el vivir sin hacer nada,
esto no es vivir, es morir sin honor.
Las noches son eternas y los días igual
frente al televisor.
Seiscientas veinticinco flechas entre los ojos,
me están dejando idiota, imbécil, tonto, loco.
Lo romperé contra la pared.

Hoy será especial [...]

Tumbaré de un golpe seco
al que pretenda barrer las calles
con mi orgullo por estar mayor.
Lucharé como una fiera
y no pienso renunciar
al lugar que Dios, si existe,
me ha brindado bajo el sol.

Sigo [...]

> 3 | Canción Viajero. Banda Bostik. México.

La Banda Bostik es un grupo de rock urbano formado en 1983, originario de Tlalnepantla, estado de México. La canción *Viajero* habla de las penurias de los inmigrantes ilegales que intentan pasar la frontera a EE.UU. en busca de una vida mejor.

La lluvia cae y el viento sopla triste,
y mis recuerdos son tristeza y dolor
recordando a la madre que se halla triste.
Por el hijo inmigrante está pidiendo al Señor.
De trampa estoy, voy camino al extranjero
y estoy refugiado en un sucio vagón.
Voy de aventura y también a hacer dinero,
soy ilegal y me escondo de la emigración.
Voy recorriendo todo un camino de experiencias,
de hambres y desolación.
Mas no me importa esta vida, la vivo como venga,
esa es mi determinación.
Voy exponiendo mi vida con tanta frecuencia
en caminos de perdición.
Trampeando el tren me encuentro,
y ponchando* un cigarro
burlando la emigración.
Me siento feliz con la vida que he llevado,
lo que he ganado me ha enseñado a perder.
Extraño tanto la nena que he dejado,
a la que prometí [que] pronto tendría que volver.
Pido al Señor que me cuide en mi aventura
para poder a mi barrio regresar,
abrazar a mi madre con cariño y ternura,
y me cuide que la migra no me vaya a apañar.
Voy recorriendo todo un camino de experiencias,
de hambres y desolación.
Mas no me importa esta vida, la vivo como venga,
esa es mi determinación.
Voy exponiendo mi vida con tanta frecuencia
en caminos de perdición.
Trampeando el tren me encuentro,
y ponchando un cigarro
burlando la migración.

* Ponchar un cigarro: liar, hacerse un cigarrillo.

PROPUESTA DE CANCIONES (4)

> 4 | **Canción *El baile de los que sobran*. Los prisioneros. Chile.**

Considerado por muchos como uno de los grandes clásicos de la música popular chilena, esta canción trata el tema de la desigualdad social que empieza con la educación para distintos estratos económicos. La canción representa a todos aquellos jóvenes de corta edad y clase social baja que, terminada su educación, descubren que sus posibilidades laborales o de una educación superior son completamente limitadas.

Es otra noche más de caminar,
es otro fin de mes sin novedad.
Mis amigos se quedaron igual que tú,
este año se les acabaron
los juegos, los doce juegos.
Únanse al baile de los que sobran,
nadie nos va a echar de más,
nadie nos quiso ayudar de verdad.
Nos dijeron cuando chicos
jueguen a estudiar.
Los hombres son hermanos
y juntos deben trabajar.
Oías los consejos,
los ojos en el profesor.
Había tanto sol sobre las cabezas...
Y no fue tan verdad
porque esos juegos, al final,
terminaron para otros
con laureles y futuros,
y dejaron a mis amigos
pateando piedras.
Únanse al baile de los que sobran,
nadie nos va a echar de más,
nadie nos quiso ayudar de verdad.
Hey, conozco unos cuentos
sobre el futuro,
hey, el tiempo en que los aprendí
fue el más seguro.

Bajo los zapatos
barro más cemento.
El futuro no es ninguno
de los prometidos en los doce juegos.
A otros les enseñaron secretos que a ti no,
a otros dieron de verdad
esa cosa llamada educación.
Ellos pedían esfuerzo,
ellos pedían dedicación,
¿y para qué?
Para terminar bailando
y pateando piedras.
Únete al baile de los que sobran,
nadie nos va a echar de más,
nadie nos quiso ayudar de verdad.
Hey, conozco unos cuentos
sobre el futuro,
hey, el tiempo en que los aprendí
fue el más seguro.
Únete al baile [...]

- > | **5** | **Canción Balada del asalariado. Álbum Hurbanistorias. Rodrigo González. México.**
Cantautor conocido por su experiencia como músico callejero y por sus temas de crítica social de problemas y situaciones actuales. En este caso sobre la situación de un asalariado.

Me asomé a la ventana
y vi venir al cartero,
me entretuve pensando
en una carta de amor.
Mas no, no, no...
era la cuenta del refri
y del televisor.

Me asomé a la ventana
y vi venir al Homero,
me entretuve pensando
en que venía a saludar.
Más no, no, no...
eran seis meses de renta
que tenía que pagar.

Me asomé a mis adentros,
solo vi viejos cuentos,
y una manera insólita
de sobrevivir.

Miré hacia todos lados
dije: "¡Dios!
¿Qué ha pasado?"
Nada, muchacho,
solo eres un asalariado.

Por la puerta entraron
mi mujer y mis hijos,
preparo la alegría
que nos va a acariciar.
Mas no, no, no...

La despensa y la escuela
se tienen que pagar, pagar,
pagar, pagar sin descansar,
pagar tus pasos,
hasta tus sueños,
pagar tu tiempo
y tu respirar.
Pagar la vida
con alto costo

y una moneda
sin libertad.

Suben las cosas
menos mi sueldo,
¿Qué es lo que se espera
de este lugar?
No, no, no...

Me fui para la iglesia
a buscar un milagro
rezándole a un retrato,
quise ver la cuestión.
Mas no, no, no...
lo que vi fue al diablo
de la devaluación.

Me asomé a mis adentros [...]

Me asome a la ventana,
y vi venir a tu hermana.

- > | **6** | **Canción Solo le pido a Dios. Mercedes Sosa. Argentina.**
Canción de crítica social referente a diversas situaciones (injusticia, dolor, violencia...) a las que las personas deben enfrentarse a lo largo de su vida.

Solo le pido a Dios
que el dolor no me sea indiferente,
que la resea muerte no me encuentre
vacía y sola sin haber hecho lo suficiente.

Solo le pido a Dios
que lo injusto no me sea indiferente,
que no me abofeteen la otra mejilla
después que una garra me arañó esta suerte.

Solo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.
Es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Solo le pido a Dios
que el engaño no me sea indiferente,
si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo olviden fácilmente.

Solo le pido a Dios
que el futuro no me sea indiferente,
desahuciado está el que tiene que marcharse
a vivir una cultura diferente.

Solo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.
Es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

ENTREVISTA A VIENGSAY VALDÉS. TRANSCRIPCIÓN

- ◆ **Entrevistador:** Su nombre es Viengsay, que significa "victoria" en laosiano, pero su apellido es Valdés para que no queden dudas de que es latina. Es primera bailarina del Ballet Nacional de Cuba, formada desde niña en la escuela cubana, que fundó hace 60 años Alicia Alonso. Hoy Viengsay es una estrella que ha bailado en los más importantes escenarios del mundo.

La encontramos ensayando para el Festival Internacional de Ballet de Cuba, donde actuará casi todos los días. A pesar de todo, encontró un ratito para conversar con nosotros sobre su vida, sus victorias y también sobre sus renunciaciones... ¿Cómo te iniciaste en el ballet?

- ◇ **Viengsay:** Empecé a bailar a los nueve años, y ya tenía las condiciones físicas necesarias porque desde niña había estado en gimnasia artística. Lo que pasa es que a mí me gustaba más bailar, improvisaba sola. Mi abuelita me llevó a la escuela Alejo Carpentier y después de un par de pruebas ya me habían aceptado, fue todo muy rápido y después ya fue imparable.

- ◆ **Entrevistador:** ¿Fue difícil como niña aceptar las limitaciones que esta vida te impuso ya desde los 9 años?

- ◇ **Viengsay:** Fue muy duro porque era mucho sacrificio el aprendizaje durante horas de algo totalmente nuevo; los dolores en el cuerpo, en los pies... Además, estudiaba y acudía a la escuela de baile; los días eran muy intensos y siempre agotadores. Pero poco a poco fui madurando, aprendiendo los pasos de ballet, y bueno, así llegó un día en que me di cuenta de que me había convertido en primera bailarina del Ballet Nacional de Cuba. Impresionante.

- ◆ **Entrevistador:** ¿Cuál fue el momento más difícil en este camino?

- ◇ **Viengsay:** Hubo muchos. En muchas ocasiones tuve que sacrificar las vacaciones, por ejemplo, para practicar un ballet, porque se iniciaba una nueva temporada. Y de pequeña, también fue muy duro renunciar muchas veces a los juegos, a patinar, a montar en bicicleta... De niña, me limitaba mucho en la diversión y la recreación. Siempre estaba ensayando. Esta carrera, con su disciplina y la exigencia de una constancia diaria, es algo que te absorbe por completo, desde el primer día.

- ◆ **Entrevistador:** ¿Crees que valió la pena renunciar a todo eso por llegar a la cima del Ballet Nacional?

- ◇ **Viengsay:** No me arrepiento del lugar que tengo hoy, ni de todo lo que he sacrificado para poder estar aquí. Porque lo cierto es que lo que estoy haciendo hoy lo disfruto muchísimo. Ha sido un camino largo de sacrificio y de privaciones personales pero alcancé la meta y la estoy disfrutando al máximo.

- ◆ **Entrevistador:** ¿Qué escenario te ha impactado más de todos en los que has actuado?

- ◇ **Viengsay:** Recientemente me ha impactado mucho el festival de Sasaki, en Japón. Es un festival donde los bailarines se sienten estrellas de Hollywood porque los adoran, los idolatran. Es impresionante ver cómo se entrega ese público. También fue impresionante bailar en el Auditorio Nacional de México, con una capacidad para diez mil personas. Es un público ansioso de ver ballet. También el teatro Mariinski, en San Petersburgo, ha sido una de las experiencias más lindas y que quisiera repetir. Es impresionante por su tradición y su historia. Los más grandes bailarines han pasado por ahí, como Nijinski o Paulova y de pronto verme a mí, una cubanita invitada, la segunda después de Alicia Alonso, nunca antes me había sentido tan orgullosa.

- ◆ **Entrevistador:** En sus inicios, a Alicia la rechazaban en Estados Unidos por ser demasiado "latina", ¿sigue ocurriendo eso con ustedes?

- ◇ **Viengsay:** Eso ha cambiado, el público sabe cuándo un bailarín es cubano, lo perciben en esa fuerza innata que caracteriza a la escuela cubana de ballet. El latino le da un sabor especial al baile, pasión, cadencia, musicalidad, son los detalles que hace que notes que somos cubanos.

- ◆ **Entrevistador:** Es fácil imaginar que tienes muchas ofertas de trabajo con mejores ingresos que los que percibes en Cuba, ¿por qué sigues aquí?

- ◇ **Viengsay:** Cuba me ha dado muchísimo, aquí he hecho mi carrera. Yo comparto mi trabajo aquí y en otros escenarios del mundo, estoy tratando de llevar las dos cosas sin romper con Cuba, sin tener que exiliarme o tomar decisiones duras. Creo que es la mejor manera.

Adaptado de <http://www.uneac.org.cu/index.php?module=entrevistas&act=entrevistas&id=97>

- > | 1 |  Lee las siguientes frases y localiza el párrafo del texto al que pertenecen (actividad 1.1. del libro). Luego, contesta si estas afirmaciones son verdaderas (v) o falsas (f).

Párrafo	V	F
a. Un estado de estrés permanente puede influir en la reducción de los índices de colesterol.	☐	☐
b. Tener una buena salud significa no padecer enfermedades.	☐	☐
c. Hacer ejercicio influye positivamente en el estado de ánimo.	☐	☐
d. Para una dieta saludable, no es necesario beber más de cuatro vasos al día de agua.	☐	☐
e. Visitar al médico de manera periódica puede ayudar a detectar a tiempo enfermedades graves.	☐	☐
f. Fumar de forma habitual es perjudicial tanto para el que fuma como para los que le rodean.	☐	☐
g. Dormir mal de forma habitual puede originar enfermedades de tipo renal o cardiovascular.	☐	☐

- > | 2 |  Relaciona las siguientes palabras con su significado.

1. capacidad cardíaca *
2. enfermedad cardiovascular . . . *
3. ansiedad *
4. masa muscular *
5. sustancias de desecho *
6. gastritis *
7. enfermedad hepática *
8. bienestar psicosocial *

- * a. Estado de una persona que experimenta conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación.
- * b. Inflamación de la mucosa del estómago.
- * c. Volumen del tejido corporal que corresponde al músculo.
- * d. Enfermedad relacionada con el corazón o vasos sanguíneos (arterias y venas).
- * e. Enfermedad o trastorno que impide al hígado funcionar correctamente o que detiene su funcionamiento.
- * f. Número de veces por minuto que nuestro corazón late o se contrae.
- * g. Elementos que el cuerpo humano necesita eliminar.
- * h. Estado de la persona cuyas condiciones físicas, mentales y sociales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

- > | 3 |  ¿Cuál de los consejos que se dan te parece más importante para la salud? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ◆ **Carmen:** Hola, Marta, ¿qué tal en el médico esta mañana?
- ◇ **Marta:** Pues me ha pedido que me cuide más, que beba mucha agua y que practique algo de deporte. ¡Y me ha prohibido que coma dulces! ¡Oh, Dios! Así que he pensado en apuntarme a algún gimnasio. Tú estabas en zumba, ¿verdad? ¿Qué tal?
- ◆ **Carmen:** Yo estoy encantada. Pero te recomiendo que te apuntes a pilates. Es más relajado y puede que te vaya mejor. De todas formas, infórmate y elige la actividad que más te llame la atención, ya que todas son muy buenas para la salud. Te aconsejo que pruebes alguna sesión de cada para ver cuál te gusta más antes de pagar todo el mes completo.
- ◇ **Marta:** Es una buena idea. Echaré un vistazo a la web y ya te contaré. Bueno, vamos ya a la cafetería que son las dos y tengo un hambre...



- ◆ **Carmen:** Hola, Marta, ¿qué tal en el médico esta mañana?
- ◇ **Marta:** Pues me ha pedido que me cuide más, que beba mucha agua y que practique algo de deporte. ¡Y me ha prohibido que coma dulces! ¡Oh, Dios! Así que he pensado en apuntarme a algún gimnasio. Tú estabas en zumba, ¿verdad? ¿Qué tal?
- ◆ **Carmen:** Yo estoy encantada. Pero te recomiendo que te apuntes a pilates. Es más relajado y puede que te vaya mejor. De todas formas, infórmate y elige la actividad que más te llame la atención, ya que todas son muy buenas para la salud. Te aconsejo que pruebes alguna sesión de cada para ver cuál te gusta más antes de pagar todo el mes completo.
- ◇ **Marta:** Es una buena idea. Echaré un vistazo a la web y ya te contaré. Bueno, vamos ya a la cafetería que son las dos y tengo un hambre...



- ◆ **Carmen:** Hola, Marta, ¿qué tal en el médico esta mañana?
- ◇ **Marta:** Pues me ha pedido que me cuide más, que beba mucha agua y que practique algo de deporte. ¡Y me ha prohibido que coma dulces! ¡Oh, Dios! Así que he pensado en apuntarme a algún gimnasio. Tú estabas en zumba, ¿verdad? ¿Qué tal?
- ◆ **Carmen:** Yo estoy encantada. Pero te recomiendo que te apuntes a pilates. Es más relajado y puede que te vaya mejor. De todas formas, infórmate y elige la actividad que más te llame la atención, ya que todas son muy buenas para la salud. Te aconsejo que pruebes alguna sesión de cada para ver cuál te gusta más antes de pagar todo el mes completo.
- ◇ **Marta:** Es una buena idea. Echaré un vistazo a la web y ya te contaré. Bueno, vamos ya a la cafetería que son las dos y tengo un hambre...



- ◆ **Carmen:** Hola, Marta, ¿qué tal en el médico esta mañana?
- ◇ **Marta:** Pues me ha pedido que me cuide más, que beba mucha agua y que practique algo de deporte. ¡Y me ha prohibido que coma dulces! ¡Oh, Dios! Así que he pensado en apuntarme a algún gimnasio. Tú estabas en zumba, ¿verdad? ¿Qué tal?
- ◆ **Carmen:** Yo estoy encantada. Pero te recomiendo que te apuntes a pilates. Es más relajado y puede que te vaya mejor. De todas formas, infórmate y elige la actividad que más te llame la atención, ya que todas son muy buenas para la salud. Te aconsejo que pruebes alguna sesión de cada para ver cuál te gusta más antes de pagar todo el mes completo.
- ◇ **Marta:** Es una buena idea. Echaré un vistazo a la web y ya te contaré. Bueno, vamos ya a la cafetería que son las dos y tengo un hambre...



Alumno A

- 1 Últimamente estás mareado y decaído, y no sabes si recurrir a la medicina natural o a la científica.
- 2 Tienes que vivir en un país extranjero durante dos años. Necesitas un seguro médico, ¿seguro privado o Seguridad Social?
- 3 Estás afónico, ¿remedios caseros o medicamentos?
- 4 Tienes una contractura muscular, ¿masajes o natación?



Alumno B

- 1 Padeces de urticaria crónica desde hace tiempo y no aguantas los picores.
- 2 Tienes mal aliento desde hace unos meses y te preocupa que afecte a tu vida personal y profesional.
- 3 Sufres jaquecas muy a menudo y esto te impide llevar una vida normal.
- 4 Se te está cayendo el pelo incluso en las épocas en que no es frecuente, ¿dermatólogo o peluquero?



Alumno A

- 1 Últimamente estás mareado y decaído, y no sabes si recurrir a la medicina natural o a la científica.
- 2 Tienes que vivir en un país extranjero durante dos años. Necesitas un seguro médico, ¿seguro privado o Seguridad Social?
- 3 Estás afónico, ¿remedios caseros o medicamentos?
- 4 Tienes una contractura muscular, ¿masajes o natación?



Alumno B

- 1 Padeces de urticaria crónica desde hace tiempo y no aguantas los picores.
- 2 Tienes mal aliento desde hace unos meses y te preocupa que afecte a tu vida personal y profesional.
- 3 Sufres jaquecas muy a menudo y esto te impide llevar una vida normal.
- 4 Se te está cayendo el pelo incluso en las épocas en que no es frecuente, ¿dermatólogo o peluquero?



Alumno A

- 1 Últimamente estás mareado y decaído, y no sabes si recurrir a la medicina natural o a la científica.
- 2 Tienes que vivir en un país extranjero durante dos años. Necesitas un seguro médico, ¿seguro privado o Seguridad Social?
- 3 Estás afónico, ¿remedios caseros o medicamentos?
- 4 Tienes una contractura muscular, ¿masajes o natación?



Alumno B

- 1 Padeces de urticaria crónica desde hace tiempo y no aguantas los picores.
- 2 Tienes mal aliento desde hace unos meses y te preocupa que afecte a tu vida personal y profesional.
- 3 Sufres jaquecas muy a menudo y esto te impide llevar una vida normal.
- 4 Se te está cayendo el pelo incluso en las épocas en que no es frecuente, ¿dermatólogo o peluquero?

EL MÉTODO PILATES

El método Pilates, o simplemente pilates, es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

En sus principios fue llamado *Contrología* (*Contrology*), por el propio Pilates, debido a que recalca el uso de la mente para *controlar* el cuerpo, pero buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por lo que es muy usado como terapia en rehabilitación y para, por ejemplo, prevenir y curar el dolor de espalda. Se practica en todo el mundo y debe su popularidad cada vez mayor a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza o el deporte.

Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible. A través de la práctica, la mente va tomando conciencia de las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado

físico y mental. Es una actividad física muy técnica, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.

El *centro de control* o *centro de energía* fue situado por Pilates en la parte inferior del tronco, la zona lumbar y abdominal, siendo su fortalecimiento precisamente la clave de todo el método, lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, y su utilización debe estar siempre presente durante la práctica de los ejercicios.



Entre sus beneficios, se señalan los siguientes:

- Aumento de la vitalidad y la fuerza.
- Mayor flexibilidad, destreza, agilidad y coordinación de los movimientos.
- Figura más estilizada.
- Corrección de hábitos posturales perjudiciales y reducción de los dolores de espalda.
- Mejor autoconocimiento del cuerpo.
- Prevención y rehabilitación de lesiones musculares.
- Mejoras en los sistemas sanguíneo y linfático.
- Reducción del nivel de estrés y de las tensiones a través del control de la respiración y de la concentración.

Adaptado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Pilates> y <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-metodo-pilates-5867>