



Bijlage HAVO

2022

tijdvak 1
dinsdag 17 mei
07.30 - 10.00 uur

Spaans

Tekstboekje

Texto 1 El único español de la clase

El gallego Alfonso Meilán estudió un Máster en Madrid con 35 estudiantes latinoamericanos. Sus compañeros son parte de un 'boom' de alumnos de esa región.



- 1 El primer día de clase, el gallego Alfonso Meilán llegó a una de las modernas aulas de la escuela de negocios EAE en Madrid y se encontró a quienes serían sus compañeros en un máster de Emprendimiento e Innovación. Se sentó al fondo y conforme fue escuchando las presentaciones de más de 30 alumnos se dio cuenta de que su intervención iba a llamar la atención. Panamá, Costa Rica, Ecuador, Perú, Bolivia... ni uno era español. En su marcado acento gallego, les dijo algo que hizo que estallaran carcajadas: "Hola, me llamo Alfonso Meilán y creo que soy el extraño aquí."
- 2 Meilán, de 27 años y llegado desde Lugo, sacó el máximo partido a su experiencia latina. Se echó una novia brasileña, montó una empresa con una estudiante mexicana y heredó un nuevo vocabulario (canchear, vaina, vacilar ...). Su clase, en el máster del curso 2017-2018, es un caso extremo del *boom* de estudiantes de Latinoamérica y el Caribe en másteres de Madrid. Casi seis de cada diez extranjeros estudiantes de másteres en la Comunidad de Madrid eran de origen latinoamericano en ese año escolar. Eran 6.174 alumnos de esa región, según esos datos del Ministerio de Universidades, los últimos disponibles.
- 3 Son los hijos de las clases medias emergentes de la región, la primera generación en sus familias que sale a estudiar fuera. Su presupuesto no da para los másteres de élite en Harvard o Stanford, pero sí para programas de escuelas de negocio como EAE, ESIC o IMF, que oscilan entre los 10.000 y 25.000 euros. Otros centros españoles como el Instituto de Empresa (IE) apuntan a un público de mayor estatus, con programas que superan los 70.000 euros.
- 4 En el máster de Meilán había muchos estudiantes con ese nuevo perfil, como el ecuatoriano Luis Vega, de 26 años, que dice que buscaba "una nueva experiencia vital" y mejorar su currículum, razones que suenan familiares para los jóvenes españoles. La boliviana Adriana Aliaga, de 30 años, dice que estudiar en Europa garantiza buenos puestos de trabajo. "Nosotros somos allá de pensar que todo lo extranjero es mejor que lo nacional," dice ella.

- 5 Para los 35 latinos del máster, Meilán era "el gallego", el compañero que les permitía recordar que estaban en España y no en Miami. Hubo un inesperado cambio de papeles, dentro de la camaradería. "Nosotros le vacilábamos a él, en lugar de él a nosotros," recuerda con risas Aliaga. Su máster era un caso extraordinario incluso dentro de una escuela donde los españoles son minoría, el 40% del alumnado, según datos de EAE. Meilán dice que quizás él era el único en el programa de Emprendimiento, nuevo en EAE, porque los españoles apenas consideran la opción de montar empresas, a diferencia de los latinos. "Nosotros, que durante 300 años nos lanzábamos a la aventura, ahora nos conformamos con nada," se lamenta él con un poco de sorna. Pareciera que el espíritu de riesgo se quedó en el nuevo continente y desapareció de España, y de hecho algunas de las sociedades más emprendedoras del mundo se encuentran en Latinoamérica, según los *rankings* internacionales.
- 6 La afinidad cultural fue lo que motivó al peruano Mario Armas a postularse para un programa en el *Executive Master in Digital Business*. "Cuando vienes a España te enamoras de este país. Te das cuenta de que es una mezcla del primer mundo y Latinoamérica," dice él. "Los españoles son más abiertos y divertidos que otros europeos." Armas, de 34 años, se ha quedado trabajando en Madrid en *Everis*, una consultora de nuevas tecnologías. Su adaptación, dice, ha sido más fluida que la de otros compatriotas de menores ingresos. Tiene novia española y la mayoría de sus amigos son de España. "Me siento como uno más," dice él, que cuenta una historia personal muy distinta a la de los muchos inmigrantes de Latinoamérica que han llegado en las últimas décadas. Meilán también se encuentra muy cómodo entre latinoamericanos. "Somos culturas diferentes pero muy parecidas."

Fernando Peinado, Madrid, 2019, www.elpais.com

Texto 2 Los perros están "hablando" todo el tiempo

Pero ¿qué dicen?

Alguien llega a su apartamento en la noche y se encuentra con que el perro regó la papelería del baño ¡otra vez! El mejor amigo del hombre pasa a ser, por segundos, su enemigo. (...7...), eleva el tono de voz y lo mira enfadado mientras le señala el desorden. La mascota mira con ojos de súplica y se queda inmóvil, se pone boca arriba y parece juguetón o simplemente se marcha. Entonces el dueño se enoja, porque asimila que el can no atiende el regaño. Pero no es así. Hay varias cosas que no está entendiendo.

Turid Rugaas, reconocida especialista en comportamiento animal, explica en su libro *Señales de Calma* (2013) que el perro (...8...) que lo están regañando. Sus reacciones, más que una muestra de rebeldía, son la forma que encuentra para relajar al humano. Esa característica pacífica, siempre conciliadora, explica la autora, fue adquirida en la evolución de los lobos para conservar la manada intacta fuera de peleas que pusieran en riesgo a los de su especie.

Las señales son usadas entre los perros y con los humanos. Bostezar, lamerse el hocico, darse vuelta, girar la cabeza, olisquear el suelo, caminar lentamente y hasta mantenerse inmóvil pueden ser (...9...) de calma. Otro aspecto interesante es que "todos los perros las reconocen, son universales," aclara Rugaas. Cuando un can bosteza y gira su cabeza ante otro, el perro al que se está dirigiendo probablemente se lamerá el hocico, se girará sobre su espalda y comenzará a hacer algo diferente. El primero quería calmar al segundo y lo consiguió. "De esta forma los perros resuelven sus relaciones," relata la especialista.

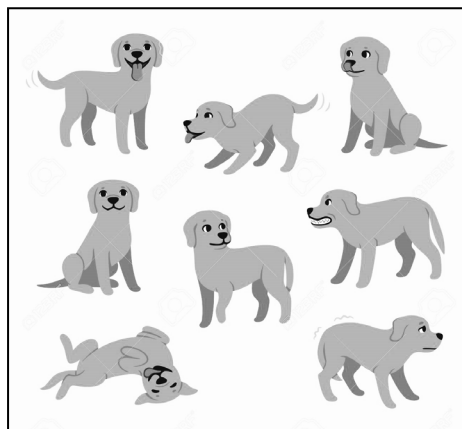
Resolver problemas, imitar, leer posturas e interpretarlas y aprender por medio del movimiento rápido, (...10...) que permite adivinar el significado de las palabras por descarte e inferencia, son algunas de las capacidades cognitivas de los perros. Natalia Álvarez, médica veterinaria y magíster en etología, cuenta que parte de la inteligencia de esta especie consiste en su capacidad para decidir entre una cosa y otra sin dejarse llevar solo por el instinto.

Una investigación publicada en la revista *Science*, y realizada por un equipo de Etología Comparada en Hungría, reveló que entienden las palabras y el tono en que se dicen. Se logró mediante el análisis de la (...11...) cerebral de una docena de perros entrenados para quedarse quietos mientras se les hacían resonancias magnéticas.

Para entender el habla, el cerebro humano divide las tareas: el hemisferio izquierdo se encarga del significado de las palabras y el derecho interpreta la

entonación. Así se analiza por separado lo que se dice y cómo se dice para llegar a un significado, pero esta habilidad no es única en el humano. "El cerebro de los perros usa (...12...)," explica el etólogo Attila Andics, autor principal del estudio.

Jeison Botero, rehabilitador de conducta canina y especialista en etología clínica, afirma que los perros aprenden a interpretar los gestos de los humanos y escuchan en qué tono se habla para asimilar el mensaje. (...13...), los investigadores demostraron que si los entrenadores mencionaban palabras estimulantes, se activaba el sistema de recompensa del can, que es la región cerebral que responde a estímulos placenteros como la comida, el sexo o caricias. Ahora bien, ellos no sólo reciben señales, también pueden enviarlas con sus posturas, sus movimientos con la cola u orejas, o con su jadeo excesivo.



Es necesario hacer una pausa para comprender la necesidad de las colas y las orejas en su proceso de comunicación, que "son lo más parecido a los gestos humanos" narra Rugaas. Con éstas, los perros pueden enviar señales de calma, demostrar felicidad, ansiedad o miedo. Por eso, (...14...) es peligroso: pueden perder elementos comunicativos necesarios para entenderse con los suyos.

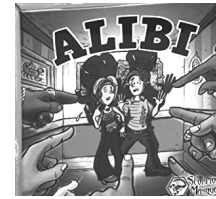
Otro punto a tocar es que las colas en movimiento no siempre representan euforia. Cuando los amos llegan a casa, la mayoría de los canes responden a la emoción de verlos moviéndolas, y por eso (...15...) que cada vez que lo hacen están felices, pero no es así, advierte Álvarez. Mientras que los movimientos en círculos o amplios y rápidos pueden significar alegría, tener la cola levantada con la punta hacia arriba puede significar autoridad o una (...16...) de marcar territorio; y tenerla levantada pero curva representa confianza y autocontrol. Su compañero de cuatro patas no sólo lo escucha, también le está diciendo cosas con su forma de actuar. ¡Fíjese!

Por Daniela Osorio Zuluaga, el 17 de enero de 2020, El Colombiano

Texto 3 Juegos de mesa: posibilidades en educación

- 1 Conocí la página web *¿Jugamos una?* por mediación de mi amigo Fran Herrera. Me llamó la atención el título, y al leer la entrada me di cuenta de que no conocía ninguno de los juegos de mesa que presentaba y que, sin embargo, muchos podían ser muy interesantes en un contexto educativo y, especialmente, en el ámbito del aprendizaje de lenguas. Sin más dilación, quedé con los amigos de *¿Jugamos una?*, para hacerles una entrevista y que me explicaran su visión respecto al potencial de los juegos de mesa en educación y aprendizaje de lenguas.
- 2 Julián y Luis, granadino y gaditano respectivamente, se conocieron en una asociación de juegos de mesa, así que para ellos esto es algo más que un trabajo: es su afición. (¿O podríamos decir 'su modo de vida' para abarcar ocio y negocio?) Hablar con ellos es sentir su pasión por los juegos de mesa, que es lo mismo que decir su pasión por el encuentro entre amigos, los retos mentales, el lenguaje, la cooperación y la competitividad y muchos otros valores presentes en estos juegos.
- 3 Nuestra conversación comenzó con dos precisiones: Julián y Luis quieren en todo momento demostrar que 'esto de los juegos de mesa' no es una cosa de frikis enganchados a los juegos de rol. Más bien, su actitud y su página web transmiten la idea de que los juegos de mesa son atractivos para cualquier tipo de persona y cualquier edad. Es más, ambos me plantearon que ellos ven los juegos de mesa como un recurso más que debería estar a disposición de ciudadanos y estudiantes en una biblioteca del siglo XXI.
- 4 Aportaron diversas razones para ello, que yo comparto algunas:
 - Podemos encontrar juegos que contienen un claro componente cultural, valioso para la escuela, como por ejemplo los 'juegos literarios' como *El Principito*, *Carcassonne* o *Alí*, entre otros.
 - Muchos juegos promueven el desarrollo cognitivo de los jugadores y algunos factores como la cooperación intragrupal o la competitividad intergrupal.
Muchos juegos pueden ser fácilmente adaptados para la escuela y con fines educativos.
 - El precio de estos juegos en muchos casos no supera los veinte euros (y puedo garantizar que son productos bien diseñados, y muy hermosos en muchos casos).
- 5 A partir de esta reflexión inicial, los amigos de *¿Jugamos una?* me mostraron una selección de juegos que habían elegido de manera específica, a petición mía, por su valor para la educación y el aprendizaje de lenguas. Estos son algunos de los que me mostraron:

- *Dixit* y *Jinx* (recomiendo este último, más portátil y asequible): dos juegos similares en los cuales es necesario relacionar una imagen con una descripción, pero de tal forma que ni sea fácilmente reconocible ni tampoco imposible de adivinar.
- *Alibi* ('Coartada'): unos sospechosos son acusados de un crimen, tienen que montar su coartada y defenderla en un interrogatorio con la policía. Este juego, un clásico en enseñanza de lenguas extranjeras, puede servir para usar tiempos verbales de pasado en contextos más o menos simpáticos.
- *Fakes*: un grupo de amigos se reúne a contar anécdotas, pero se ha colado un mentiroso y hay que descubrirlo.



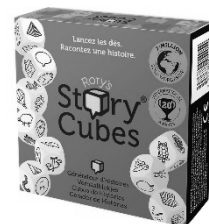
6 Quizás la mejor manera de apreciar el valor de estos juegos es jugar a ellos, así que Julián y Luis me invitaron a echar unas partidas con algunos de sus juegos.

- Empezamos con *Letra a letra*, un juego de lectura rápida (y circular) divertido pero exigente, para 'decodificadores' muy veloces.
- *On the top* es un juego multilingüe (español, inglés y francés) que consiste en un listado de 'características personales' y los jugadores deben acertar (o decidir) con quien encajan mejor cada uno de los rasgos que aparecen en las tarjetas de juego.
- Finalmente, *Dobble* es un rápido juego de reconocimiento visual idóneo para partidas rápidas (y según me cuentan Julián y Luis, es además el superventas del momento).



7 En el tintero (o para próximas partidas) quedaron los juegos de cartas con planteamientos cooperativos (*La Isla Prohibida*, *Rescate*, *Pandemia*, entre otros) o los juegos 'semi-cooperativos' como *La Resistencia* o *Saboteur* (es decir, juegos que plantean cooperación intragrupal y competitividad intergrupal). Ambas categorías de juego pueden ser muy interesantes en clases de lenguas o en tutorías con pequeños grupos.

8 Me gustaría incluir en esta entrada-reseña uno de mis juegos favoritos. *Story Cubes* (*Los dados narrativos*) es uno de mis recursos favoritos, no sólo para la clase sino para reuniones con amigos a los que les guste jugar y contar historias – y también es uno de los juegos favoritos de mis hijos. Su uso no puede ser más sencillo: tira los dados y ¡cuenta una historia!



9 En definitiva, los juegos de mesa tienen un enorme potencial educativo, y de manera especial en enseñanza de lenguas. Sus aportaciones van desde lo léxico hasta la argumentación, desde la decodificación lectora hasta la narración de cuentos. Habrá, por tanto, que seguir pensando y trabajando en esta línea – ¡vaya, habrá que seguir jugando!

<https://fernandotrujillo.es>, 2014

Texto 4 Las principales cosas que no sabías sobre Puerto Rico

1 Muchas de las calles del Viejo San Juan están pavimentadas con adoquines azules, fabricados con los desechos de la fundición de hierro. Los famosos adoquines se trajeron como lastre en barcos europeos en el siglo XVIII y luego se utilizaron para pavimentar las calles de San Juan. Durante años de desgaste y exposición a la intemperie, han desarrollado su característico color azul.

2 Puerto Rico es el hogar de la tortuga marina más grande del mundo: el tinglar o tortuga laúd. El Fondo Mundial para la Naturaleza la clasifica como vulnerable en Puerto Rico, pero está críticamente en peligro en otros lugares. El proyecto de conservación Proyecto Tinglado tiene su base en la isla Culebra de Puerto Rico, uno de los pocos lugares en el mundo donde la población del tinglar está en aumento.

3 La mascota no oficial de Puerto Rico es la rana arbórea coquí, una pequeña criatura con un canto distintivo agudo que se escucha en toda la isla desde el atardecer hasta el amanecer. El coquí mide apenas de 2,5 a 5 centímetros de largo y pesa entre 57 y 113 gramos. El macho coquí canta "co" para alejar a otros machos y "qui" para atraer a las hembras.



4 El Yunque, a solo unas horas de San Juan, es el único bosque tropical en el Sistema Forestal Nacional de Estados Unidos. El Yunque es uno de los bosques más pequeños del sistema, pero sus cientos de especies de plantas y animales lo convierten en uno de los más biológicamente diversos. Después de los huracanes Irma y María, la evaluación de daños y los esfuerzos de limpieza siguen en curso, con actualizaciones que se publican de forma periódica en el sitio web del Servicio Forestal.

5 En 1992, el Observatorio de Arecibo de Puerto Rico descubrió el primer planeta más allá de nuestro sistema solar. Arecibo es el segundo mayor radiotelescopio de un solo plato en el mundo. El plato se construyó en un sumidero de piedra caliza natural y mide 305 metros (1000 pies) de diámetro, 51 metros de profundidad y cubre aproximadamente 8 hectáreas. Arecibo se inauguró en 1963 y ha estado involucrado en muchos otros descubrimientos importantes. En 1967, Arecibo midió que a Mercurio le llevaba tan solo 59 días orbitar alrededor del sol (no 88 días, como se creía).

- 6 Una de las maravillas naturales de Puerto Rico, el Parque Nacional de las Cavernas del Río Camuy, tiene más de 200 cuevas para explorar. El río Camuy ha labrado uno de los sistemas de cuevas subterráneas más grandes del mundo, rodeado por un parque de 108 hectáreas. Cueva Clara es inmensa: más de 52 metros de alto y 61 metros de ancho. Junto con formaciones impresionantes, viene con una estremecedora banda sonora de agua que corre y gotea... y murciélagos.
- 7 La Fortaleza y el Sitio Histórico Nacional de San Juan figuran como Patrimonio Mundial de la UNESCO. El sitio, construido desde el siglo XVI hasta el siglo XX, comprende fortificaciones y partes
- de las antiguas murallas de la ciudad de San Juan. La Fortaleza, construida entre 1533 y 1540, es su estructura más antigua y anteriormente era un arsenal y una prisión. Ahora es la oficina y residencia del Gobernador de Puerto Rico.
- 8 La Fosa de Puerto Rico es el punto más profundo del Océano Atlántico y es una de las fosas marinas más profundas del mundo. Situada justo al norte de Puerto Rico, la Fosa de Puerto Rico separa el Océano Atlántico y el Mar Caribe. En su punto más profundo, la fosa tiene 8,4 km de profundidad. El sitio es geológicamente complejo y también está asociado con la anomalía gravimétrica más negativa (o fuerza descendente) en la tierra.

Kimberly Enger, 2018, www.icann.org

Texto 5 *American Dirt*

La última gran polémica editorial en EEUU que provoca la indignación de la comunidad latina.



Oprah Winfrey (izquierda), con el libro 'American Dirt'. A su lado, la autora, Jeanine Cummins.

- 1 En las últimas dos semanas, la comunidad latina en Estados Unidos se ha unido contra el último hit de la industria editorial. Pensada para arrasarse en las listas de ventas, *American Dirt* (Flatiron Books, 2020) hace méritos para convertirse en el gran fiasco del año. O de la década. Escritores y periodistas de origen latinoamericano que viven en Estados Unidos se han lanzado contra la obra, al entender que es un compendio de "estereotipos" y "errores". Además, acusan a la autora, Jeanine Cummins, y a la editorial de apropiación cultural y de una falta total de sensibilidad.
- 2 *American Dirt* cuenta la historia de Lydia y Luca, una madre y su hijo, los dos mexicanos, perseguidos por el narco, obligados a huir a Estados Unidos para salvar el pellejo. Cummins sitúa la acción en Acapulco. Un domingo, el cartel local ataca a la familia de Lydia y Luca, asesinando a 16 personas, entre ellas al esposo y papá de los protagonistas. Madre e hijo sobreviven de milagro y escapan. Quieren llegar a Denver y deciden que su mejor opción es La Bestia, el tren de mercancías que migrantes de México y sobre todo de Centroamérica han usado durante años para viajar a la frontera con EE UU. La violencia y la migración – el presente de la novela – se mezclan con el coqueteo previo entre Lydia y el jefe del cartel de Acapulco, un tipo sanguinario, pero también culto y sensible.
- 3 La extraña mezcla de tramas, la caracterización de Lydia como madre coraje, la romantización del capo del narcotráfico y la simplificación del mundo del crimen o la reducción del dolor de la migración a "una aventura como en las películas", como escribe la propia autora, han provocado el enfado de muchos en México y Estados Unidos. En una crítica que se ha hecho viral estos días, la escritora Myriam Gurba dice: "American Dirt es un libro Frankenstein, un espectáculo torpe y distorsionado, y mientras algunos críticos blancos comparan a la autora con Steinbeck, creo que una comparación más apropiada es el rapero blanco Vanilla Ice."

- 4 Todo empezó a mediados de enero. *Flatiron Books* llevaba meses promocionando la novela, por la que había pagado una cantidad de siete cifras a la autora. Escritores consagrados como Stephen King o Don Winslow habían escrito comentarios alabándola – Winslow llegó a decir que *American Dirt* es una versión moderna de *Las Uvas de la Ira*. Grandes medios como *The New York Times* o *The Washington Post* habían publicado reseñas positivas. La editorial vendió los derechos para adaptarla al cine. Y su consagración: la influyente presentadora de televisión Oprah Winfrey la recomendó para su club de lectura.
- 5 Mientras tanto, poco a poco, el enfado de la comunidad latina empezó a escucharse. Primero, por un asunto de apropiación cultural, por el derecho (o no) de una mujer blanca, criada en Maryland, vecina de Nueva York, a contar una historia totalmente ajena a ella. Y segundo, sobre todo, por la calidad de la novela, que muchos califican de pésima. Cuando Winfrey publicó un vídeo promocionando la novela en su cuenta de Twitter la semana pasada, la premiada escritora mexicana Valeria Luiselli respondió: "Con todo respeto, esta parece la peor elección posible de un libro para 2020." En la prensa escrita, el malestar fue imponiéndose a los elogios.
- 6 La reportera Esmeralda Bermúdez, de *The Los Angeles Times*, escribió un texto que recoge parte del enojo. Bermúdez explicaba que su familia huyó de El Salvador en la década de los ochenta, durante la guerra y la brutal cacería de los escuadrones de la muerte: "Pensé que podría reconocer parte de mi historia en el libro. Luego empecé a leerlo. Me di cuenta de que no estaba escrito para gente como yo, sino para el resto, para embelesarlos con un viaje salvaje al otro lado de la frontera, para hacerles sentir la confusión de la situación de los migrantes. Todo ello a partir de los peores estereotipos, obsesiones e imprecisiones sobre los latinos." En otro artículo de *The Los Angeles Times*, el autor Daniel Hernández da voz al escritor de origen salvadoreño Roberto Lovato, que apunta a la industria editorial: "Están tratando este asunto (el drama de la migración) como si fuera una película de aventuras."
- 7 Con el escándalo en etapa de crecimiento, la autora apenas ha dado explicaciones. "Durante cinco años me resistí a escribir esta historia, porque no soy migrante, no soy mexicana y no sabía si tenía el derecho de escribirla," dijo recientemente en una entrevista, "pero mi papá murió inesperadamente. Eso fue en 2016, a una semana de las elecciones presidenciales. Y bueno, me di cuenta de que no me importaba lo que nadie dijera, porque mi padre estaría muy orgulloso de este libro."

Pablo Ferri, México, 28 de enero de 2020, www.elpais.com

Texto 6 La procrastinación

- 1 Todos los años, solemos proponernos nuevas metas. Muchas, probablemente, ya nos las hemos propuesto el año pasado, pero hemos encontrado una buena razón para no cumplirlas. ¿Por qué nos la pasamos aplazando lo que debemos hacer? ¿Por qué la procrastinación es un problema tan común y uno que, según expertos, afecta particularmente a los estudiantes y académicos? No sólo común, sino muy serio, según el psicólogo Tim Pynchyl, de la Universidad de Carleton en Canadá, quien es parte de un grupo de investigación sobre la procrastinación, que asegura que en la actualidad es el problema más grave en la educación. El grupo de expertos ha estado enfocado en estudiar esta acción volitiva durante 20 años, con datos de todo el mundo, para tratar de entender por qué a veces nos convertimos en nuestro peor enemigo con retrasos innecesarios y voluntarios de nuestras tareas. En una charla por *YouTube*, en la que Pynchyl imparte consejos a estudiantes sobre cómo dejar de procrastinar, señala que dejar algo para después afecta las calificaciones, empeora la salud mental y física, y aumenta el índice de abandono escolar.
- 2 Los profesores sufren del mismo mal, como atestigua la cantidad de entradas en Twitter hablando de la batalla entre calificar exámenes y ver series de televisión, y sobre lo que se conoce como la 'culpa del escritor': la sensación de que eres egoísta, idealista e irresponsable por ponerte a escribir cuando podrías estar haciendo algo más rentable y práctico con tu tiempo.
- 3 Y con más gente estudiando *online*, el problema es más grande que antes. Ahora, con sólo un clic, puedes reemplazar el ensayo que estás escribiendo con un video de un gato estornudando o el álbum de fotos de tu exnovia y su nueva pareja en vacaciones. Para Pynchyl, la procrastinación es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor. Aclara que no es lo mismo que atrasar intencionalmente algo, y que no es un asunto de manejo de tiempo, sino una incapacidad de controlar nuestras emociones e impulsos. "Cuando procrastinamos, estamos tratando de mejorar nuestro estado de ánimo evitando hacer algo que nos parece desagradable," señala. "Es parecido a emborracharse o comer para consolarse: es una estrategia que nos hace sentir mejor al distraernos con un placer de corto plazo y olvidándonos del problema."
- 4 La procrastinación es más común entre la gente más impulsiva, propensa a exigirse la perfección, abrumada por la expectativa que tienen los otros de ella y temerosa del fracaso. Afecta más a los jóvenes, pues las personas solemos controlar mejor nuestras emociones a medida que el cerebro se desarrolla. Pero hay esperanzas para los jóvenes – y los ya no tan jóvenes – que dejamos todo para mañana.

Matt Pickles, bbc.com/mundo, 2017

Texto 7 La procrastinación - Cómo vencerla

Todos podemos reducir la procrastinación siguiendo los pasos a continuación:

A) _____ Usando las técnicas de conciencia plena (*mindfulness*) podemos reconocer que no tenemos ganas de hacer algo sin juzgar ese sentimiento, y luego nos ayuda a acordarnos por qué es importante realizar la tarea y comprometerse a empezarla. Después, cuando hemos progresado en la tarea, nos sentimos mejor y eso hace que sea más fácil continuar. Por ejemplo, la Universidad de Buckingham introdujo sesiones de meditación para profesores y estudiantes para combatir la procrastinación.

B) _____ Una de las razones por las que aplazamos lo que debemos hacer es que las metas que nos proponemos a menudo son muy grandes y vagas, lo que las hace intimidantes y desagradables. Así, en vez de proponerte "ponerme en forma" o "escribir una novela" prométete "ponerme el atuendo de trotar" o "decidir el nombre del personaje principal". La Universidad de Warwick conduce talleres de mapeo mental para estudiantes y la técnica les enseña a dividir tareas difíciles en los pasos necesarios para completar sus proyectos. Les ayuda a superar la inercia y por ello dejan de procrastinar.

C) _____ La investigación muestra que los estudiantes que se perdonan por procrastinar tienden a no volverlo a hacer en su próxima tarea. Cuanta más culpa y rabia sientas por privar al mundo de tu fabulosa novela este año, menos posibilidad tienes de escribirla al fin y al cabo.

D) _____ Cuando le mostraron a un grupo de personas sus retratos digitalmente envejecidos, y les pidieron que asignaran dinero para cuando se retiraran, muchos tendieron a dar sumas más altas que antes de que les mostraran las imágenes, pues sentían un lazo más fuerte con sus identidades "en desarrollo". Poner un retrato tuyo digitalmente envejecido en tu escritorio quizás no sea muy conveniente, pero si tienes que entregar un trabajo a las 9 a.m., imaginarte a ti mismo a las 2 a.m. tratando desesperadamente de terminarlo, podría impulsarte a empezar más temprano.

E) _____ Procrastinamos cuando la tarea nos parece aburridora o menos significativa, así que no olvides la razón por la que estás haciendo algo y cómo encaja con tus ambiciones. Es tan sencillo como recordar que escribir un buen ensayo ayudará para conseguir un diploma, que es indispensable para realizar tu sueño de ser doctor. Pensando de esa manera, el beneficio a largo plazo de hacer el trabajo puede reducir el placer a corto plazo de distraerse.

Matt Pickles, [bbc.com/mundo](https://www.bbc.com/mundo), 2017

Texto 8 De los lectores - Vuelo cambiado

Hace unas semanas compré un pasaje de Aerolíneas Argentinas de Buenos Aires a Salta para el último fin de semana de noviembre, volando el viernes a la tarde para llegar a tiempo a un compromiso por la noche. Desde la empresa se comunicaron para retrasarme dos horas el vuelo, lo que perjudica la llegada a mi compromiso y hace inútil el viaje. Llamé para reclamar la devolución del pasaje y me informaron que solo podían ofrecerme viajar más temprano (algo imposible por compromisos laborales), pero no me podían devolver el monto por la categoría del ticket.

Yo me pregunto, ¿Aerolíneas Argentinas puede modificar el vuelo, pero a mí no me da el derecho a hacer cambios? Tampoco me permite dejar el pasaje abierto... Entonces, ¿me tengo que perjudicar por sus cambios y ni siquiera hay contemplación de la devolución excepcional? No comprendo cuál es la 'magia' de gastar millones de dólares en subsidios a una aerolínea de bandera cuyos pasajes son caros y el servicio de atención al cliente, malo.

Por Martín José Vergara, 22 de noviembre de 2019, La Nación

Texto 9 Mafalda

