

TRANSCRIPCIONES

Unidad 1 PISTA

Ejercicio 3.....	1 - 2
Ejercicio 5.....	3 - 4

Unidad 2

Ejercicio 2.....	5 - 7
Ejercicio 8	8
Ejercicio 11	9

Unidad 3

Ejercicio 3.....	10
------------------	----

Unidad 4

Ejercicio 2.....	11
Ejercicio 10.....	12
Ejercicio 15	13

Unidad 5 PISTA

Ejercicio 3.....	14 - 16
Ejercicio 7.....	17
Ejercicio 10.....	18 - 19

Unidad 6

Ejercicio 3.....	20 - 23
Ejercicio 11.....	24 - 26

MÁS EJERCICIOS

Unidad 1

Ejercicio 5.....	27
------------------	----

Unidad 2

Ejercicio 7.....	28
Ejercicio 12	29

Unidad 3 PISTA

Ejercicio 12	30 - 31
Ejercicio 13	32
Ejercicio 15	33

Unidad 4

Ejercicio 6	34
-------------------	----

Unidad 5

Ejercicio 3.....	35
Ejercicio 12	36

Unidad 6

Ejercicio 17.....	37 - 41
-------------------	---------

1. EL CUERPO EN MOVIMIENTO



3

01-02 1.

- La Agustina vino a verme al restaurante.
 - ¿Ah, sí?
- Está empeñada en que mamá se nos aparece y quiere que le pregunte por su madre. También dice que cuando desapareció, su madre estaba liada con papá. ¿Tú sabes algo de esto, por casualidad?
- No... Bueno, me lo dijo mamá, después de...
- ¿Después de qué?
- Después de que... ella se enterara...
- ¡Sole, mírame! ¿Hay más cosas que yo debería saber y que no sé?!
- ¡Mogollón! Pero si te las digo te vas a irritar o no me creerás.
- Te prometo que te creeré y que no me irritaré.
 - Mamá ha estado apareciéndose continuamente.
- ¿Quién te ha dicho todo esto, la Agustina?
- ¿Ves como no me crees?
- Sole, ¡la Agustina está loca!

2.

- Mamá, ¿pero qué haces ahí? ¿Pero no estabas muerta?
- He vuelto para pedirte perdón...



5

03-04 1.

Y ahora vamos a hacer la posición Setu Bandha Sarvangasana. Nos tumbamos, de espaldas en el suelo, mirando hacia el techo. Los brazos tienen que estar estirados a ambos lados del cuerpo. Apoyamos las manos en suelo, extendiendo bien todos los dedos. Respiramos relajadamente varias veces. Cogemos aire lentamente y luego lo dejamos ir, poco a poco. Muy bien. Ahora apoyamos la planta de los pies en el suelo, y doblamos las rodillas, empujando las caderas hacia arriba. Inspiramos mientras levantamos la cadera. Nos quedamos en esa posición, con el tronco y los muslos formando una línea recta. La cabeza y los hombros están apoyados en el suelo, ¿sí? Y ahora, para los que puedan un poco más. Nos cogemos los tobillos con las manos y arqueamos un poco más la espalda, dibujando con nuestro cuerpo un puente. Porque Setu Bandha Sarvangasana significa eso, "la posición del puente", ¿lo sabíais? Muy bien. Aguantamos

unos 20 o 30 segundos en esa posición, y luego vamos bajando suavemente las caderas y la espalda hasta llegar al suelo.

2.

Y ahora, la postura de la cobra o Bhujangasana. Este ejercicio va muy bien para fortalecer la espina dorsal, los hombros y el abdomen. Nos tumbamos boca abajo separando los pies un poco. Ponemos las manos justo debajo de los hombros, al lado del tronco, y levantamos el torso presionando con las palmas de las manos hacia el suelo e inhalando lentamente. Nos aseguramos de que nuestras piernas estén bien apoyadas en el suelo, presionando sobre el suelo también. Miramos hacia arriba. Luego, bajamos hacia el suelo exhalando lentamente.

2. DIJO QUE LO HARÍA



05 - 07

1.

- ¿Alguna vez te han timado por internet?
- Pues sí, mira, hace un mes recibí un correo de eBay, una página de esas para vender y comprar cosas de segunda mano. Yo estoy inscrito en esa página y la uso mucho. Y en ese mail me decían que había problemas con mi cuenta y que tenía que volver a enviarles los datos. Y lo hice.
- ¿Y no te pareció sospechoso?
- No, nada, porque yo no envié los datos por mail. Me fui al *link* que me enviaban y accedí a la página de eBay. Por supuesto, una página falsa.
- ¿Y qué pasó?
- Pues que usaron mis datos para sacar dinero de mi cuenta.
- ¡Ostras!
- Pues sí, ahora se habla mucho de eso y la gente está más alerta. Pero hace unos años no se hablaba tanto, y, claro, a mí me estafaron. Ahora voy con pies de plomo...

2.

- ¿Alguna vez te han timado por internet?
- Sí, tío, sí. Pensaba que nunca me pasaría algo así, pero me pasó.
- ¿Cuándo?

- No sé, fue hace un año.
- ¿Qué pasó?
- Pues, mira, estaba en el paro y ya llevaba unos meses así. Estaba bastante desesperada, la verdad. Total, que un día recibí un correo que decía que estaban buscando a personas para trabajar en un nuevo proyecto, y que se podía trabajar desde casa. Entonces pensé que era una buena idea trabajar algunas horitas al día mientras buscaba otra cosa. Después de intercambiar algunos mails con ellos les envié mis datos bancarios y también hice un ingreso para que me enviaran el material necesario para trabajar en casa. Me robaron 600 euros.
- ¡Qué fuerte!
- Sí, mucho. Te pillan en un momento difícil de tu vida y... Lo peor es contestarles al principio, porque luego te siguen enviando mails... para que cojas confianza, y entonces ya te han atrapado.

3.

- ¿Alguna vez te han timado por internet?
- No, nunca, pero sí que me han llegado muchos mails de esos que dicen que has ganado dinero, o que fingen ser del banco...
- Ya.
- ¿Sabes lo que le pasó a una amiga mía?
- No, ¿qué?
- Es que es increíble lo que intentan para estafarte, ya no saben qué inventar. Mira, le llegó un mail diciéndole que había estado mirando páginas web ilegales, ¿sabes?
- O sea, páginas de esas en las que puedes ver películas y series gratis...
- Sí, salía eso de: "Páginas que vulneran los derechos de propiedad intelectual". Y, nada, pues eso, que le dijeron que tenía que pagar una multa. Se quedó de piedra.
- ¿Pero pensó que el mail era de la Policía?
- No, ella no se lo creyó, pero fingían ser de la Policía, sí.



08

8

- Bueno, vamos a empezar. Santi, ¿puedes exponer tu visión del problema?
- Sí, claro. Yo llevo en esta empresa un año. Durante este año he tenido que trabajar mucho con Fina y todo ha ido muy bien. Los primeros meses, todo fue

muy bien, pero en cuanto nuestro jefe me empezó a dar responsabilidades, ella empezó a desconfiar de mí y a tratarme mal. Todo empezó hace unos cuatro meses. Un día, en una reunión, nuestro jefe criticó un informe que había hecho Fina y a ella le sentó fatal. Yo eso lo entiendo perfectamente. Pero luego lo que pasó es que el jefe me pidió que yo hiciera el siguiente informe y, claro, Fina se enfadó conmigo. Me echó una mirada... Pero eso no había sido culpa mía. Y cuando salimos de la reunión le pregunté si le molestaba que hiciera el informe y me contestó mal, se puso agresiva.

- No, no me puse agresiva, y no es que me enfadara... Es que me molestó tu actitud en la reunión. Santi, sabes tergiversar las cosas de una forma... ¡Es increíble!
- Un momento, Fina, hemos dicho que no nos vamos a interrumpir, ¿de acuerdo? Acabamos de escuchar a Santi y luego tú podrás contar tu versión. ¿Tienes algo más que añadir, Santi?
- Bueno, básicamente es eso. Se enfadó, claro que se enfadó, y al salir de la reunión me dijo que era un lameculos. Y eso sí que no. Que ella tenga problemas con el jefe no es culpa mía; y que no sepa hacer su trabajo, tampoco. Eso no me convierte en un lameculos.
- Muy bien, muchas gracias, Santi, por tu explicación. Fina, ¿y tú qué piensas de eso que ha dicho Santi? ¿Cuál es tu versión de lo sucedido?
- Bueno, con respecto a la reunión y a lo que me dijo el jefe, no es verdad que me sentara mal, lo que pasa es que estaba cansada y frustrada. No estaba pasando una buena situación personal, tenía mucho trabajo, y me daba la sensación de que no daba pie con bola. Y aquello fue la gota que colmó el vaso. Me planteé si realmente valía para hacer este trabajo. Y no me enfadé con Santi porque le encargaran a él el informe. Lo que me molestó fue su actitud. Yo antes de la reunión le había enviado mi informe y le había preguntado qué le parecía. Y a todo me dijo que era genial. Y, en cambio, durante la reunión se dedicó a criticar mi informe, dándole la razón al jefe. Me parece una actitud muy poco profesional. Y más teniendo en cuenta que yo le ayudé muchísimo cuando él llegó a la empresa y que incluso asumí errores que había hecho él.

- Por eso le dijiste que era un lameculos.
- Bueno, sí, sé que eso no estuvo bien, pero es que me pareció muy feo lo que hizo. Unos días después le pedí perdón, pero Santi es una de esas personas supersusceptibles, y aún no me lo ha perdonado y desde entonces nuestra relación es muy complicada.
- ¿Estás de acuerdo con eso, Santi?
- No, no es que no se lo haya perdonado. Le dije que lo olvidáramos, lo que pasa es que nuestra relación no puede volver a ser igual que antes, porque Fina desconfía de mí, no comparte la información, no colabora conmigo. Yo, evidentemente, no puedo comportarme igual que antes, si ella tampoco me trata igual.



09

11

- Entonces, Marcos, reconoces que tus hijos necesitan ver más a su madre y quizás has estado ignorando eso durante bastante tiempo.
- Sí, es evidente que la echan de menos y que lo mejor para ellos sería verla más a menudo.
- Y tú, Anabel, reconoces que luchar por la custodia no es la solución. Es decir, que tus hijos tampoco serían felices viviendo contigo en Madrid y viendo a su padre solo una vez al mes.
- Bueno, supongo que esa no es la mejor solución para ellos, no.
- Y, Marcos, tú entiendes que Anabel necesita trabajar y que tendrá que ir allá donde le ofrezcan trabajo.
- Sí, claro, no puede estar mucho más tiempo sin tener ingresos.
- Anabel, antes me has dicho que entendías que no era fácil para Marcos dejarlo todo e irse a Madrid. Allí se encontraría probablemente en la misma situación en la que estás tú ahora: sin trabajo.
- Sí, no es fácil, no.
- Entonces, ¿cuál creen que es la mejor solución? Antes ya han hablado de la posibilidad de que los niños pasen unos meses al año con cada uno de ustedes. Pero pronto tendrán que ir a la escuela y esa situación no será muy viable, ¿no?
- No, para nosotros sería lo mejor, pero para ellos, no. Necesitan estabilidad.
- Sí, si viviéramos en la misma ciudad nos podríamos plantear lo de la custodia compartida, pero estando

en ciudades distintas y en países distintos, es imposible.

- Entonces estás diciendo que la solución es vivir en el mismo lugar, ¿no?
 - Sí, yo lo veo así.
- ¿Anabel?
 - Sí, yo también, pero, como he dicho antes, no puede ser Oxford.
- A ver, no puedes vivir en Oxford porque no tienes trabajo, ¿cierto? ¿Ese es el único motivo o hay algo más?
 - Es el motivo principal. Aparte, me gustaría poder volver a mi país, pero si tuviera trabajo aquí por supuesto que me quedaría. Aquí están mis hijos.
- Vale, una pregunta para ti, Marcos: si Anabel se quedara a vivir en Oxford, ¿tú estarías dispuesto a aceptar una custodia compartida?
 - Sí, lo haría.
- Entonces te interesa que encuentre trabajo en Oxford, ¿no?
 - Sí, claro.
- Vale, ¿crees que podrías hacer algo para ayudar a Anabel a encontrar trabajo en Oxford?
 - Puedo pasarle ofertas, aconsejarla, preguntar a gente...
- Anabel, ¿tú qué piensas de eso?
 - Pues no me parece suficiente, la verdad.
- ¿Cómo se te ocurre entonces que te podría ayudar? ¿Tienes alguna sugerencia?
 - Pues mira, no me gusta tener que proponer esto, pero creo que debería ayudarme un poco económicamente, al menos hasta que encuentre trabajo.
- Marcos, ¿qué te parece la propuesta de Anabel?
 - Pues depende de la cantidad de la que estemos hablando. Porque tampoco gano tanto...
- Pero si fuera una cantidad razonable, ¿estarías dispuesto a hacerlo durante un tiempo?
 - Sí, si eso va a servir para que se quede en Oxford...
- Entonces esa puede ser una buena solución. ¿No?
 - Sí, yo me comprometo a pasarte 1000 euros al mes hasta que encuentres trabajo, y con un tiempo límite de 6 meses. Así podrás vivir en Oxford y ver a los niños mientras buscas trabajo. Y te ayudaré en todo lo posible a encontrarlo.

- Anabel, ¿estás de acuerdo con el tiempo y la cantidad?
 - Sí, pero a condición de que aceptes la custodia compartida, claro.
 - Sí.
- ¿Eso os conviene a los dos? ¿Creen que es lo mejor para vuestros hijos?
 - Sí.
 - Sí.

3. ASÍ PASÓ



- Y ya se acabó. Es una leyenda muy corta, se llama el nopal y el águila, y como ya escucharon, pues habla del escudo nacional, el águila devorando a la serpiente en el nopal. ¿Qué les pareció esta leyenda?
 - Muy cortita, demasiado.
- Está muy padre, a mí me gusta mucho porque dice, supongo que ya muchos la habían escuchado, es algo muy tradicional de nuestro país. Habla como los aztecas se establecieron en donde está Tenochtitlán, que es su centro ceremonial que está allá en México en el centro. Y, pues dice, que ellos se guiaron porque su dios, Huitzilopochtli, les dijo que se tenían que instalar ahí donde estuviera un águila devorando una serpiente sobre un nopal. Entonces sí lo encontraron y ahí fue donde ellos pusieron su civilización.
- Es la base de una gran civilización.
- Así es.
- ◻ Y de allí es de donde proviene principalmente la historia, que muchos de nosotros los mexicanos no la sabemos. Que, bueno, al menos yo pues no tenía tantos conocimientos como esto. Pero de ahí proviene en sí, porque en el escudo nacional está el águila devorando la serpiente sobre un nopal, porque desde allí es de donde provino y de donde se fundó México, desde que vieron ese signo en ese nopal.

4. ANTES DE QUE SEA TARDE



- Hoy vamos a hablar del *smartphone*. En poco tiempo se ha convertido en un aparato imprescindible en

nuestras vidas. Pero ¿qué riesgos tiene para la salud? ¿Y qué podemos hacer para evitarlos? Hoy nos lo cuenta la Dra. Carmen Martínez, que ha participado en varias investigaciones sobre los efectos que puede tener el uso excesivo del *smartphone* en nuestra salud. Buenos días, Dra. Martínez.

- Hola, buenos días. Gracias por invitarme a vuestro programa. Lo escucho siempre y me parece increíble. Felicidades por el trabajo que estáis haciendo.
- Muchas gracias. Dra. Martínez, usted lleva ya varios años investigando sobre los efectos del *smartphone* en la salud. Ha escrito artículos, ha asistido a muchos programas de televisión... ¿Por qué le interesa tanto este tema?
- Bueno, porque se trata de algo nuevo, que no conocemos bien, pero que va a dar que hablar en el futuro. Basta mirar a nuestro alrededor. Es difícil ver a una persona sin móvil. Además, mucha gente tiene problemas de salud que antes de que se generalizara el uso del *smartphone*, no eran tan comunes, sobre todo entre una población relativamente joven.
- Ajá... ¿Y nos podría explicar en qué consisten esos problemas de salud? Es decir, ¿cuáles son los principales riesgos del uso del *smartphone*?
- Atención, del mal uso del *smartphone* o del uso excesivo del *smartphone*. Conviene aclararlo porque, si no, a veces parece que somos muy catastrofistas y no es ese el mensaje que me gustaría dar.
- De acuerdo, o sea, que si lo usamos moderadamente y con precaución no tiene por qué ser dañino.
- No, o en cualquier caso, menos. A ver, uno de los problemas es que la luz de la pantalla daña nuestra vista. Según un estudio llevado a cabo por la Universidad Complutense de Madrid y la empresa Tecnología Sostenible y Responsable, si expusiéramos nuestros ojos a la iluminación de esos dispositivos durante 72 horas sin parar destruiríamos el 93 % de las células fotosensitivas de nuestra retina.
- Así que es grave.
- Muy grave, y más teniendo en cuenta que muchos jóvenes pasan muchas horas al día mirando la pantalla de su *smartphone*, para chatear, para jugar, etc.
- ¿Y qué podemos hacer para proteger nuestra vista?
- Pues, mira, aparte de controlar el tiempo que pasamos usando el *smartphone*, es conveniente no

acercar demasiado la pantalla a los ojos y también existen filtros que bloquean las ondas de luz y que podemos instalar en la pantalla de nuestro *smartphone*.

- Muy bien, lo anotamos. A todos los padres que nos estén escuchando, antes de que nuestros hijos se estropeen la vista deberíamos instalarles ese filtro, ¿no?
- Por supuesto. Es muy importante.
- ¿Qué otros problemas tienen las personas que usan mucho el *smartphone*?
- Pues aparte de los problemas de visión hay problemas de audición y problemas posturales. Los problemas de audición son la consecuencia de escuchar la música en el *smartphone* a alto volumen. Y los problemas posturales se derivan de la mala postura que adoptamos normalmente cuando escribimos mensajes en el *smartphone*. A muchas personas les duele el cuello, la espalda, las cervicales e incluso los dedos.
- ¿Los dedos?
- Sí, hay muchos más casos de tendinitis desde que la gente empezó a usar aplicaciones como el WhatsApp. Para evitar esos problemas, yo recomiendo siempre que se usen las dos manos para escribir y que nos sentemos en una silla. Estar tumbados en la cama o apoyar el *smartphone* en la mesa no es aconsejable.
- Mmm...
- Ah, y muy importante: antes de irnos a dormir, necesitamos un período de relajación. Llevar el *smartphone* a la habitación nos impide conciliar el sueño. Mucha gente tiene problemas de insomnio por ese motivo. También se han diagnosticado casos de depresión y de ansiedad debido a la dependencia que genera el móvil.
- ¿Y qué es eso del "síndrome de la vibración fantasma"?
- Sí, hay varios nombres graciosos de síndromes: el de la vibración fantasma, el síndrome del wasapeo sonámbulo, también se habla del cuello wasapero, y de síndrome de abstinencia. Hablamos de "vibración fantasma" para referirnos a esa sensación que tiene mucha gente de haber oído que su móvil vibra.
- Ah, sí, y cuando vamos a comprobar si hemos recibido un mensaje resulta que no.

- Exacto. Cuántas veces hemos oído decir a alguno de nuestros amigos: "Oye, está sonando un móvil."
- Sí, sí, estamos obsesionados... ¿Y síndrome del wasapeo sonámbulo?
- Pues como no desconectamos el *smartphone* y muchas veces lo dejamos recargándose en la mesilla de noche, tan pronto como recibimos un mensaje nos levantamos para ver quién es, qué dice... Y no descansamos.
- Claro. ¿Y el de abstinencia?
- El síndrome de abstinencia es la ansiedad que les provoca a muchas personas no estar cerca de su móvil. Y el cuello wasapero es una forma divertida de llamarle al cuello encorvado que puede tener alguna gente por adoptar una mala postura durante mucho tiempo.
- Qué gracioso... Muy bien. Pues muchas gracias, Dra. Martínez. Ya lo han visto, ¡nuestra salud está en juego! Y está en nuestras manos ponerle remedio antes de que sea demasiado tarde!



10

12

- ¿Saben que el otro día leí que Colón no fue el primer europeo en llegar a América? Al parecer, los vikingos lo hicieron antes. ¿Ustedes saben algo?
- Sí, sí, llegaron antes los vikingos, creo, unos siglos antes. Estuvieron en las costas de Canadá y de Groenlandia.
- Mmm... ¿Y hay pruebas de eso?
- Creo que se ha descubierto algún poblado vikingo en Canadá.
- Y entonces, ¿por qué hasta que no hizo Colón su expedición no se habló de América?
- No sé, es que en realidad Colón pensó que había llegado a la India, ¿no? Fue después cuando se le dio el nombre a ese continente.
- Ah, ya, y entonces fue cuando se dieron cuenta de que los vikingos ya habían estado antes.
- Creo que fue Américo Vespucio el primero que se refirió a esas tierras como un continente. Y por eso más tarde se le dio ese nombre a América.
- Oye, pero antes de que llegaran los vikingos ya habían estado los chinos, ¿no?
- ¿Los chinos? ¿Y eso cuándo?
- No sé, leí que habían llegado antes de Cristo, pero

hace un montón, ¿eh? Antes de Cristo, creo. Voy a mirarlo en internet. Mira, mira: "Los chinos llegaron a América antes que Colón".

- ¡Qué dices! ¿A ver? Ah, pero eso es una hipótesis, y no antes de Cristo...
- No, no es verdad, me he equivocado. En 1421 dicen que el almirante chino Zheng He habría alcanzado las costas de América. No, no, pero mira, también hay quien dice que llegaron antes, en la época precolombina, y que se han encontrado restos en las costas de Alaska.



15

13

A UN OLMO SECO

Al olmo viejo, hendido por el rayo
y en su mitad podrido,
con las lluvias de abril y el sol de mayo
algunas hojas verdes le han salido.
¡El olmo centenario en la colina
que lame el Duero! Un musgo amarillento
le mancha la corteza blanquecina
al tronco carcomido y polvoriento.
No será, cual los álamos cantores
que guardan el camino y la ribera,
habitado de pardos ruiseñores.
Ejército de hormigas en hilera
va trepando por él, y en sus entrañas
urden sus telas grises las arañas.
Antes que te derribe, olmo del Duero,
con su hacha el leñador, y el carpintero
te convierta en melena de campana,
lanza de carro o yugo de carreta;
antes que rojo en el hogar, mañana,
ardas en alguna mísera caseta,
al borde de un camino;
antes que te descuaje un torbellino
y tronche el soplo de las sierras blancas;
antes que el río hasta la mar te empuje
por valles y barrancas,
olmo, quiero anotar en mi cartera
la gracia de tu rama verdecida.
Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.

5. VIVIR PARA TRABAJAR



3

14-16 1.

Hola. Aunque es cierto que es muy difícil poder conciliar la vida familiar y la laboral, yo he de decir que en la empresa en la que trabajo nos instalaron un *software*, WorkMeter, con el que podemos medir el tiempo que pasamos delante del ordenador y el tiempo que dedicamos a cada proyecto. Resulta que estábamos trabajando una media de 6 horas de las 9 o 10 que pasábamos de media en la oficina. Gracias a esto hemos podido cambiar los métodos de gestión del tiempo y ahora trabajamos 6 horas en lugar de 8, y eso ha favorecido el buen ambiente, ya que nos sobra tiempo y podemos llegar mucho antes a casa. Mi familia y yo estamos contentísimos.

2.

Hola. Yo trabajo en un supermercado y, aunque al principio me lo pusieron muy difícil, he logrado que la empresa me permita hacer jornada reducida y salir antes del trabajo. He ganado calidad de vida, aunque cobro un poco menos, claro.

3.

Los llamo para contarles mi experiencia, que ha sido muy negativa. A pesar de que la Ley no lo permite, mi empresa encontró el camino legal para "invitarme" a dejar mi puesto al incorporarme de mi baja maternal. Yo trabajaba de directora de ventas y mis superiores tuvieron el descaro de decirme que, aunque yo prefería conciliar mi vida personal y familiar, ellos necesitaban de mí el máximo rendimiento y el máximo número de horas de trabajo que pudiera prestar. Tengo un currículum buenísimo y, a pesar de ello, me está costando encontrar trabajo porque tengo un hijo y aún soy menor de 40 años y las empresas tienen miedo de contratarme.



7

17

- Uf, la verdad es que después de entrevistar a tanta gente la cosa no es nada fácil.
- Sí, hemos hablado con gente muy válida, la verdad. Para mí, los dos últimos son los mejores. Ella... ¿Cómo se llamaba, ella? Marisa.
- Sí, Marisa.

- Me ha parecido muy despierta y parece una persona con mucha iniciativa.
- Sí, sí. A mí, lo que me ha parecido más interesante es que su anterior puesto de trabajo era en el Departamento de Marketing.
- Sí, correcto.
- Y la verdad es que se le nota que tiene muchísima experiencia.
- Sí, y además tenía que ser muy buena, porque en muy poco tiempo pasó a dirigir el departamento.
- Sí.
- ¡En menos de dos años!
- Sí, sí, es verdad. Y la verdad es que no me extraña. Fíjate en estas referencias. A ver... Sus antiguos jefes destacan que gracias a su gestión la empresa empezó a aumentar las ventas de tal manera que llegó a ser la primera en el sector. O sea, que parece una persona muy válida.
- Sí, desde luego. Se le notaba en la entrevista que pone ganas en el trabajo y que se esfuerza. ¿Verdad?
- Sí, sí...
- Tiene un currículum brillante.
- Sí, sí. Es excepcional. No sé... El problema es que tiene poca experiencia en el sector editorial.
- Sí, pero ha dicho que le interesa mucho y que aprende rápido.
- ¿Y cómo se llama este otro chico?
- ¿Pedro?
- Sí. Pedro. Pedro Castellanos. A mí me ha gustado. Tiene de bueno que ha trabajado en una editorial y...
- Sí, pero piensa que era una editorial pequeña con una facturación de menos de 2 millones de euros.
- Sí, pero también parece un chico capaz y que se ha formado en el mundo editorial desde abajo.
- Sí. Eso sí.
- Si te fijas en su currículum, empezó pues promocionando las novedades editoriales y a los tres meses de estar en su empresa subió hasta jefe de proyectos. Eso significa que está acostumbrado a trabajar y a dirigir grupos.
- Bueno, de hecho, entre sus tareas se incluía la de coordinar a todo el equipo de redactores; o sea, que sabe dirigir equipos. En ese sentido es perfecto para el puesto. Pero, a ver, no hablaba inglés, ¿verdad?

- No. Los idiomas creo que son su punto débil. Aunque tiene una excelente formación académica: un máster en edición, varios cursos y seminarios... Si su formación es buena. La verdad es que el punto débil es el inglés.
- Sí.
- Sí. Y no sé... ¿No te ha parecido un poco prepotente?
- ¿Tú crees?
- Sí. Como demasiado seguro de sí mismo.
- Yo no he tenido para nada esa sensación. Me ha parecido, eso sí, un chico ambicioso y que sabe lo que quiere. Quizá la chica, Marisa, me ha parecido más fría y distante. No sé si encajará en la empresa.
- Bueno...



10

18-19 1.

- ¿Y tú, Rosa? ¿Tienes algún recuerdo en especial de un jefe que hayas tenido?
- Pues sí, sobre todo de mi primer jefe, que... Bueno era la jefa, era la dueña del bar donde empecé a trabajar.
- ¡Ah!, ¿en un bar, trabajaste?
- Sí, sí, sí... Bueno, para pagarme los estudios.
- Ya.
- Lo típico. Pero la verdad es que era una señora muy maja. Muy legal, sí, sí. Es que te daba así como mucho margen y valoraba tu trabajo. La verdad es que le cogí mucho aprecio.
- O sea, que sabía confiar en la gente...
- Sí, sí, sí... Además yo en aquella época era muy joven y la verdad es que me ayudó mucho a valorarme a mí misma, a creer en mis capacidades.
- ¿Dirías que eso es lo que te enseñó, lo que aprendiste de esa jefa?
- Sí, sí, y también que ahora yo, cuando estoy en un trabajo, ya el "no puedo hacerlo" ya no lo digo. Lo sustituyo por el "tengo que hacerlo" o el "soy capaz de hacerlo" y realmente eso se lo debo a ella.
- Ah, pues eso está muy bien.
- Sí, sí, sí...

2.

- Y tú, Juan Luis, ¿tienes algún recuerdo en especial de un jefe que hayas tenido?
- Mira, sí. Tuve uno que era muy particular. Era un

señor serio, distante; a pesar de que todos sabíamos que era muy buena persona, nunca se acercó a nosotros.

- ¿Era mayor? Perdona...
- Sí, tenía unos diez años más que yo. Y era muy distante. Realmente, el recuerdo básico de él es la distancia que ponía entre nosotros, había como una barrera establecida.
- O sea, le costaba comunicar.
- Sí. Básicamente creo que hubiera sido mucho más efectivo nuestro trabajo si hubiese dejado abierto un lazo de comunicación.
- Ya. Y bueno, a lo largo de esa experiencia, ¿aprendiste algo de ese jefe? ¿Te enseñó?
- Sí. Por casualidad me tocó sustituirlo. Fui yo la persona que le reemplazó cuando dejó el cargo y me di cuenta que era básico establecer ese nexo entre los trabajadores y yo, de manera de hacer mucho más efectivo nuestro trabajo.
- O sea, que en el fondo aprendiste de los errores de otra persona.
- Sí, sí. Básicamente fue una gran lección.
- Al final, ¿qué dirías: qué tienes un buen o un mal recuerdo de esta persona?
- Básicamente es un recuerdo bueno. Se sabía que era una buena persona.

6. COMO NO LO SABÍA...



3

20-23 1.

- Mi espinita clavada... Yo creo que es no haber dado clases nunca.
- Te gustaría haber sido profesor, ¿verdad?
- Sí, siempre he querido ser profesor y después de la universidad hice algunas prácticas en un instituto.
- ¿Y por qué no continuaste?
- Pues porque me surgió otro trabajo.
- ¿Y no te gusta?
- Sí, sí, pero creo que se me habría dado bien ser profesor e incluso quizás me hubiera gustado más.
- Aún estás a tiempo, ¿no?
- Uf, no... Ahora sería más difícil. Tendría que haberlo hecho antes, justo cuando empecé a trabajar en mi

empresa. Podría haber seguido buscando trabajo en institutos, luchar por ese objetivo y no acomodarme. Pero, bueno, ya se sabe...

2.

- A mí me hubiera gustado cantar en un grupo.
 - ¿Sí?
- Sí, y es algo que me duele no haber hecho. ¿Sabes cuando piensas que tienes aptitudes que no has acabado de desarrollar?
- Sí, sé de lo que hablas.
- Pues eso. Yo de pequeña cantaba todo el rato y me encantaba. Era superfeliz cantando. Pero me acabé cansando, porque todo el mundo me decía que lo hacía muy bien y me insistía para que cantara... Y de adolescente... pues me quise rebelar contra eso. Y dejé de cantar.
- ¿Crees que podrías haberte dedicado profesionalmente a ello?
- Bueno, tanto no sé. Pero por lo menos sí que podría haber sido una de mis aficiones, podría haber conocido a gente de ese mundillo... Y sé que me hubiera servido mucho para crecer como persona.

3.

- Viajar, vivir en el extranjero un tiempo.
 - ¿Sí?
- Sí, lo tengo clarísimo, tengo una espinaza clavada con ese asunto. Todos mis amigos han hecho un Erasmus o han trabajado durante un tiempo en el extranjero y yo, por una cosa o por otra, lo he ido dejando. Primero porque mis padres no podían ayudarme económicamente, luego porque justo cuando me iba a ir conocí a un chico y acabé quedándome, luego porque no podía dejar el trabajo, luego los hijos... Tendría que haberme marchado cuando tenía veinte años, para estudiar. No tenía dinero y mis padres no podían ayudarme, pero podría haber buscado trabajo por las tardes y ahorrar... Pero, bueno, ese tren ya pasó.
- ¿Y por qué te hubiera gustado vivir en el extranjero?
- Pues porque habría aprendido bien un idioma, habría conocido a un montón de gente, porque, ya se sabe, cuando te quedas en un sitio siempre acabas saliendo con la misma gente, y, no sé, no sé explicarlo, igual es que lo he idealizado mucho, pero me siento un poco incompleta sin haber hecho eso.

4.

- Pues yo creo que haber tenido más parejas antes de conocer a mi pareja definitiva. Porque lo conocí muy pronto, era muy joven... Tengo la sensación de que podría haber disfrutado más y conocerme mejor.
 - Pero es genial si funcionó desde el principio, ¿no?
- No sé, sí, supongo que sí... Supongo que si hubiera tenido un montón de fracasos amorosos eso tampoco me habría hecho feliz...
- Ya. Pues eso sí que no tiene mucha solución, ¿no?
- No, son cosas que vives o no vives. Vivirlo ahora ya no me gustaría. Tengo otra edad, busco otras cosas...



24-26 **1.**

- ¿Has tomado alguna vez alguna decisión que luego haya tenido un efecto importante en tu vida?
 - Pues la verdad es que sí. Hace mucho tiempo, por eso, cuando era pequeña. Hacía *ballet* y me encantaba: disfrutaba muchísimo, lo pasaba muy bien...
 - Qué bonito.
 - Sí, pero es que el *ballet* es muy sacrificado.
 - Mmm...
 - Eran muchas horas después del cole, algunos sábados... Claro, en la academia eran muy exigentes, y yo no tenía tiempo libre para mí ni para ver a mis amigos.
 - Ya, tú querías salir y...
 - Bueno...
 - Jugar y...
 - Claro, llegas a una edad que te tira más el estar con los amigos que estar dedicándote a hacer *ballet*, la verdad.
 - Ya.
 - Así que al final lo dejé, pero la verdad es que siempre he pensado que si hubiese continuado, no sé... Igual ahora sería una bailarina famosa. ¡Quién sabe!
 - Ya...
- 2.**
- ¿Has hecho alguna vez algo que haya cambiado tu vida?
 - ¡Y tanto! Hace tres años mi situación en Venezuela, que es el país de donde soy, no estaba tan bien

porque había perdido mi trabajo y las perspectivas de obtener uno nuevo no eran muy buenas.

- Ya.
- Tenía a un amigo que se había ido a Barcelona y me dijo que aquí había oportunidades...
- Mmm...
- Y decidí cruzar el charco. Y, efectivamente, al llegar acá pues se han abierto muchas puertas para mí.
- ¿Y estás contento?
- Mucho. Mucho, mucho. He conocido gente maravillosa. La ciudad es muy bella y estoy seguro que si me hubiera quedado allí mi situación ahora no sería tan buena, tan maravillosa.
- Ajá.

3-

- ¿Has tomado alguna vez una decisión importante que haya cambiado tu vida?
- Bueno, una no, ¡muchas! Pero así una que pueda recordar... Cuando estaba en la escuela. Yo estudiaba en una escuela de monjas, en la que habían estudiado mis primas, mi hermana...
- Ya.
- Y la idea que tenían mis padres, y que habían tenido mis tíos, era que estudiáramos hasta los 16 años y luego, pues nada, empezar a trabajar en una oficina o en lo que saliera...
- O sea, que querían que fueras secretaria.
- Sí. Y no es que hubiera problemas económicos en casa, ¿no?, pero era la idea que... el destino que teníamos todas marcado: estudiar hasta los 16 y luego empezar a trabajar. Y un año vino una profesora muy joven, muy simpática, que, bueno, nos contaba historias de cuando ella estudiaba en la universidad, de sus amigas..., y nos hizo cambiar un poco de mentalidad: nos hizo darnos cuenta de que igual el mundo no acababa ahí, la educación no se tenía por qué acabar a los 16 años. Y se me metió en la cabeza que yo quería continuar estudiando. Me rebelé un poco con ese destino.
- ¿Y a tus padres les parecía bien?
- Bueno, tuve que convencerles, la verdad. Ahí me ayudó mucho el ambiente de la escuela, esa profesora les dijo que, bueno, que valía la pena, que sacaba buenas notas y eso... Y sí, al final los convencí y fui a la universidad, y ya está.

- O sea, que todo gracias a esa profesora.
- Sí, sí. Y si no, pues imagínate: mi vida hubiera sido pues muy diferente... Sería pues como la vida de mis primas, que están... Bueno, sería diferente. Ni mejor ni peor, pero diferente.
- Claro.

MÁS EJERCICIOS

UNIDAD 1



27

5

- 1.**
 - a. Inspiras levantando los brazos por encima de la cabeza.
 - b. Inspiras levantándolos por encima de la cabeza.
- 2.**
 - a. Levantas la parte superior del cuerpo flexionando los codos.
 - b. Levantas la parte superior del cuerpo flexionándolos.
- 3-**
 - a. Le dice que la quiere mirando hacia otra parte.
 - b. Le dice que la quiere, mirándola fijamente a los ojos.
- 4-**
 - a. Actúa nervioso, moviendo las piernas sin cesar.
 - b. Actúa nervioso, moviéndose sin cesar.

UNIDAD 2



28

7

- David, ¿me prestas el coche este fin de semana?
- ¿El coche?
- Sí, mira, es que me voy con unos amigos de Rubén a la casa del pueblo, pero ya sabes que para llegar allí hay que ir en coche y resulta que ninguno de mis amigos tiene...
- Es que, mira, no me gusta mucho dejar el coche. Es que resulta... Es que es nuevo...
- Te lo voy cuidar mucho, David, te lo prometo. Te lo devolveré con el depósito lleno y bien limpio, te lo juro.
- Y sin ningún rasguño...
- Por supuesto. Y si pasara algo te lo pagaría, faltaría más.

- Vale, pero solo lo conduces tú, ¿eh? No se lo dejas a ninguno de tus amigos.
- No, te lo prometo.
- Bueno, entonces te lo dejo. Pero me debes una, ¿eh?
- Sí.
- Te lo dejaré con el depósito lleno. Así tú lo vuelves a llenar cuando vuelvas y ya está. Los papeles del coche están en el cajoncito que hay delante del asiento, en la guantera.
- ¿El coche está en buen estado? ¿Las ruedas, las luces, los cinturones...?
- Claro, todo está perfecto, si... Si es nuevo... Pero si quieres le echamos un vistazo luego y le haces fotos, por si hubiera algo...
- Vale.



12

29

1. No es que me enfadara, es que me molestó un poco tu actitud en la reunión.
2. No es verdad que me sentara mal, lo que pasa es que estaba cansada y frustrada.
3. No es que no se lo haya perdonado, lo que pasa es que nuestra relación no puede volver a ser como antes.

UNIDAD 3



12

30-31

1.
 - Buenos días. Estamos cubriendo la noticia de los excursionistas perdidos en los Andes. Vamos a entrevistar a Eduardo Martínez. Usted forma parte del equipo de rescate, ¿es así?
 - Sí, sí, efectivamente, yo estoy en el equipo.
 - La búsqueda empezó ayer por la tarde, ¿no?
 - Sí, sí, pero durante la noche no encontramos nada. Y recién estamos al mediodía, y tampoco.
 - ¿Y qué se sabe del rescate?
 - Y la cosa está mal. Los servicios meteorológicos ya avisaron que había riesgo de aludes y ventiscas, pero la gente no le da bola a esas cosas, se arriesga demasiado y... Además, esta zona es siempre peligrosa, no es para novatos. El cambio de tiempo fue muy rápido y tuvimos que atender varias hipotermias. La gente es muy imprudente. Todavía
 - no sabemos cuál es la magnitud de la tragedia.
 - La gente de la zona dice que se trata de otra cosa.
 - Sí, bueno, porque últimamente se encontraron huellas enormes en la nieve, como de un animal desconocido que no podemos identificar o que al menos no es de esta zona. No quisimos decirlo antes para no alarmar a la gente, pero creo que ya es hora de que se empiece a saber. Hay quien dice que pueden ser criaturas de otro planeta, que son extraterrestres. No sé, hay gente que incluso dice haber visto naves y luces, y que incluso son la causa de estas enormes ventiscas. No sé, a lo mejor hay algo de cierto en eso.
2.
 - Seguimos con la noticia de los tres desaparecidos en los Andes. Tenemos con nosotros a la persona que consiguió volver y avisar a los equipos de rescate, ella es Mercedes Nanotti, compañera de los montañistas perdidos. Hola, ¿cómo se encuentra?
 - Bien, yo bien, un poco cansada y asustada. Lo que me preocupa es cómo estarán ellos. Yo pude volver ayer. Llegué al pueblo a las cuatro de la tarde y avisé al servicio de rescate y salieron enseguida hacia allá, pero no tuvimos noticias en toda la noche...
 - ¿Cómo fue? ¿Qué pasó?
 - Que nos perdimos, y el viento era muy fuerte. Y, bueno, estábamos muy cansados. La verdad es que ya no nos quedaban fuerzas para seguir. Y lo que pasó, que el estado de la nieve... muy mal, hacía que no pudiéramos dar ni un paso más. Y Luciano, uno del grupo, se torció además el tobillo, no podía caminar del dolor y, bueno, nos asustamos porque no veíamos nada ni a diez metros. Y, por suerte, llevábamos mantas y nos pudimos proteger durante la tormenta. Pero es que estábamos asustados: oímos unos ruidos que parecían de un animal, pero algo raro, rarísimo... pero es que no eran perros... No sé...
 - ¿A qué se parecía?
 - A nada. Era un sonido muy fuerte. Y con el eco de la montaña, ¡peor!
 - ¿Y qué hicieron?
 - Bueno, yo, porque soy la más joven del grupo, agarré la brújula y dije que iba a buscar ayuda, y me fui... y tardé tres horas en llegar hasta la base y

luego me trajeron hasta acá. Todo eso pasó cuando estábamos casi a punto de llegar a la cumbre...

- ¿Y tienen tus compañeros comida y equipo para aguantar muchas horas?
- Bueno, llevábamos lo imprescindible, pero, bueno, sí: tienen barritas de chocolate y algunas mantas, no sé... como para tirar un par de días más, pero espero que los encuentren antes.



13

32

Su nombre procede del holandés "Nieuw Haarlem", tal como lo bautizaron sus primeros colonos en 1658. Seis años después cayó en manos británicas e intentaron cambiarlo por "Lancaster". El intento no cuajó: lo único que se consiguió fue quitar una "a" al nombre para que sonara más anglosajón. Todavía tierra de granjas a principios del siglo XIX, Harlem fue la primera zona residencial a las afueras de Nueva York cuando Alexander Hamilton, secretario del Tesoro, construyó una casa de campo llamada Hamilton Grange, que aún existe hoy, aunque no en su lugar original. En 1873 la ciudad de Nueva York se anexionó Harlem y poco después se extendieron las líneas de tren, hasta que en 1904 se inauguró el metro de Lenox Avenue. Así, el barrio se hizo mucho más accesible y, a principios del siglo XX, acogió a muchos afroamericanos. Fue entonces cuando Harlem comenzó a florecer con maestros como Duke Ellington o Louis Armstrong lanzando sus carreras en los años 20 y 30. Fue cuando todos los extranjeros querían conocer las interminables noches del Savoy Ballroom, abierto entre 1936 y 1958. O las famosas sesiones del restaurante Sherman's Barbeque, donde las Ronettes llevaron a los Beatles en el año 1964 para que los cuatro de Liverpool despistaran a los fans que rodeaban el Hotel Plaza.



15

33

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. huyendo | 10. diciendo |
| 2. cayendo | 11. siguiendo |
| 3. leyendo | 12. repitiendo |
| 4. yendo | 13. viniendo |
| 5. construyendo | 14. rindiendo |
| 6. destruyendo | 15. hiriendo |
| 7. trayendo | 16. muriendo |
| 8. instituyendo | 17. pudiendo |
| 9. oyendo | |

UNIDAD 4



6

34

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. reciclaje | 7. radiación |
| 2. contaminación | 8. exposición |
| 3. embalaje | 9. crecimiento |
| 4. reducción | 10. extinción |
| 5. emisión | 11. producción |
| 6. cultivo | 12. crianza |

UNIDAD 5



3

35

- Se habla mucho de la conciliación de la vida laboral y familiar. Pero ¿qué es exactamente la conciliación laboral? Preguntamos a Chus Soldevila, fundadora de la página web concilia.com.
- Bueno en sentido amplio podríamos decir que "conciliación" se refiere al desarrollo pleno de las personas en el ámbito del trabajo, afectivo, familiar, personal, de ocio, estudio, etc., y a disponer de tiempo para sí. Por ello, conciliar significa mantener el equilibrio entre las diferentes dimensiones de la vida con el fin de mejorar el bienestar, la salud y la capacidad de trabajo personal.
- ¿Y las medidas de conciliación se refieren únicamente a las mujeres?
- Bueno, no exactamente, pero es verdad que hace unos años la principal medida de conciliación era que las mujeres dejaran de tener hijos o que retrasaran al máximo la edad de la maternidad. Hoy en día, a pesar de que la Ley las protege, muchas trabajadoras embarazadas de nuestro país sufren lo que se llama *mobbing* maternal, es decir, presión para no quedarse embarazadas, y algunas han sido despedidas de sus empresas.
- Entonces, ¿las medidas de conciliación se han hecho para protegerlas?
- Bueno, sí y no. Es verdad que podríamos decir que ha habido cierta "discriminación positiva" en ese sentido para solucionar una situación de injusticia histórica, pero la conciliación también es cosa de hombres. Cada vez más hombres piden, reclaman las ventajas, los permisos de paternidad, por ejemplo, a

los que tienen derecho. Son padres muy implicados en la crianza de sus hijos. Algunos han tenido que enfrentarse a dificultades, críticas o incluso despidos por querer disfrutar de derechos como el permiso de paternidad, lactancia, jornada reducida o excedencias por ser padres. Quizá, en España hay cierta presión social y algunos se sienten "incómodos" pidiendo esas ventajas que tradicionalmente se consideran femeninas. Pero ese cambio de mentalidad ya se está produciendo y es necesario que se produzca para el bien de las mujeres.

- ¿En qué sentido que un hombre pida esos derechos es bueno para las mujeres?
- Quiero decir que el éxito de las medidas de conciliación radica en su universalización, es decir, en que se apliquen tanto a hombres como a mujeres, ya que su finalidad es promover la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Por el contrario, si estas medidas van dirigidas tan solo a las mujeres, se perpetuarán los efectos perversos, la discriminación, y las empresas seguirán percibiendo que el hecho de contratar a una mujer es más caro.
- Muchas gracias, Chus Soldevilla. Dejamos nuestras líneas abiertas para todos aquellos que queráis llamarnos y contarnos vuestra experiencia con la conciliación. Llamen al 458780098 y déjenos tu mensaje durante la próxima semana.



12

36

1. Hago jornada intensiva y trabajo desde las 8 a las 15h sin hacer ninguna pausa. O sea, que cuando salgo tengo un hambre...
2. He estado toda la entrevista nervioso, o sea, no me sentía segura de lo que decía, me costaba entender lo que me decían los entrevistadores...
3. Me ha parecido un chico preparado y competente, pero un poco creído, o sea prepotente, ¿no crees?
4. En mi empresa tenemos la posibilidad de pedir jornada reducida, pero no les gusta que lo hagamos. O sea, que no sirve de nada tener la opción, no lo pide nadie.

5.

Es original lo que hace esta empresa, pero no me parece muy útil, o sea, me parece innecesario fabricar una bebida para cuando tienes mucha sed. Yo cuando tengo sed bebo agua...

6.

Habla muchos idiomas, parece muy majo y está motivado, pero no tiene experiencia como comercial, o sea, que no lo vamos a contratar.

UNIDAD 6



17

37-41

1.

- Al final decidí no decirle a mi madre que me iba de vacaciones.
- Sinceramente, creo que deberías habérselo dicho.

2.

- Mi hijo quería hacer un viaje a la India, pero no tenía dinero y no fue.
- Pues podrías habérselo pagado. ¡Pobrecillo!

3.

- Mira, es que mañana no podré venir a trabajar porque tengo un examen en la universidad.
- Bueno, no pasa nada, pero me lo podrías haber dicho antes. Ahora tengo poco tiempo para encontrar una sustituta.

4.

- Le pedí a mi hermano unas fotos de cuando era pequeña, porque él guarda todas las fotos de la familia, para un álbum que estoy haciendo. Pues no me las quiso dar. ¿A ti te parece normal?
- ¡Hombre! Te las tendría que haber dado, ¿no?

5.

- Encontré un piso que no era muy caro y muy céntrico, pero, al final, no me lo compré. La verdad es que ahora me arrepiento.
- Y con razón, porque ahora están carísimos. Tendrías que habértelo comprado.