

# AULA **6** B2.2

**NUEVA EDICIÓN**

**Jaime Corpas  
Agustín Garmendia  
Nuria Sánchez  
Carmen Soriano**

**Coordinación pedagógica  
Neus Sans**

# 1

PÁG. 8

## UNIDAD 1 / EL CUERPO EN MOVIMIENTO

PREPARAR UNA CLASE DE ALGUNA ACTIVIDAD CORPORAL

### RECURSOS COMUNICATIVOS

describir actividades, los movimientos y la situación de personas y cosas ■ dar instrucciones ■ hablar de la postura corporal ■ expresar sentimientos y estados de ánimo

### RECURSOS GRAMATICALES

describir acciones con adjetivos, gerundios y adverbios ■ marcadores y construcciones temporales: **mientras, mientras tanto, al** + infinitivo ■ verbos pronominales

### RECURSOS LÉXICOS

■ vocabulario del ámbito del teatro, el deporte, el baile... ■ usos de los verbos **poner** y **quedar**

# 2

PÁG. 22

## UNIDAD 2 / DIJO QUE LO HARÍA

HACER UN SIMULACRO DE UNA MEDIACIÓN

### RECURSOS COMUNICATIVOS

expresar finalidad ■ expresar intencionalidad ■ aludir a promesas en estilo indirecto ■ reclamar el cumplimiento de un compromiso

### RECURSOS GRAMATICALES

**para** + infinitivo / presente o imperfecto de subjuntivo ■ algunas partículas temporales: **hasta que, tan pronto como, cuando** + presente / imperfecto de subjuntivo ■ usos de **se** para expresar involuntariedad

### RECURSOS LÉXICOS

adjetivos con prefijos ■ **hacer a propósito / sin querer / adrede...** ■ vocabulario del ámbito de las TIC ■ vocabulario relacionado con la mediación y la resolución de conflictos

# 3

PÁG. 36

## UNIDAD 3 / ASÍ PASÓ

HACER UN PROGRAMA DE TELEVISIÓN CON HISTORIAS SOBRE UNA CIUDAD O UN BARRIO

### RECURSOS COMUNICATIVOS

combinar tiempos del pasado ■ referir eventos pasados ■ transmitir peticiones y advertencias ■ contar relatos (cuentos, leyendas...)

### RECURSOS GRAMATICALES

marcadores y construcciones temporales: **justo en ese momento, estar a punto de, entonces** ■ usos del pretérito imperfecto de indicativo y de subjuntivo ■ usos del gerundio ■ la colocación del adjetivo

### RECURSOS LÉXICOS

vocabulario del ámbito de las crónicas en los medios de comunicación ■ vocabulario de fútbol ■ vocabulario relacionado con la historia de las ciudades

# 4

PÁG. 50

## UNIDAD 4 / ANTES DE QUE SEA TARDE

CREAR UNA CAMPAÑA DE CONCIENCIACIÓN SOCIAL SOBRE ALGÚN PROBLEMA QUE NOS PAREZCA INTERESANTE

### RECURSOS COMUNICATIVOS

hacer predicciones sobre el futuro ■ analizar y exponer problemas relacionados con el medioambiente (sus causas y sus consecuencias) ■ cohesionar textos

### RECURSOS GRAMATICALES

el pretérito perfecto de subjuntivo ■ construcciones temporales con **mientras, hasta (que), en cuanto, antes de (que), después de (que)** ■ recursos para cohesionar textos: **dicho/-a/-os/-as, el ciudadano/-a/-os/-as, tal**

### RECURSOS LÉXICOS

vocabulario del ámbito del medioambiente ■ recursos para cohesionar textos: uso de sinónimos, hiperónimos, hipónimos, pronombres... ■ nominalización

# 5

PÁG. 64

## UNIDAD 5 / VIVIR PARA TRABAJAR

ESCRIBIR UNA PÁGINA DE PRESENTACIÓN PARA LA WEB DE UNA EMPRESA

### RECURSOS COMUNICATIVOS

hablar de un trabajo: cualidades, funciones, problemas y sentimientos ■ describir una empresa ■ algunas características de los textos escritos formales

### RECURSOS GRAMATICALES

las subordinadas concesivas: **aunque, a pesar de, por mucho que...** ■ reformular: **es decir, esto es, o sea** ■ ejemplificar: **un ejemplo, por ejemplo, a modo de ejemplo**

### RECURSOS LÉXICOS

vocabulario del ámbito del trabajo ■ recursos de cohesión léxica

# 6

PÁG. 78

## UNIDAD 6 / COMO NO LO SABÍA...

PREPARAR UNA PRESENTACIÓN SOBRE CÓMO PODRÍA HABER SIDO LA HISTORIA

### RECURSOS COMUNICATIVOS

valorar hechos pasados ■ hablar de hechos no realizados en el pasado y de sus consecuencias ■ hacer reproches ■ transmitir lo que dijeron otros en el pasado ■ hablar de habilidades

### RECURSOS GRAMATICALES

combinaciones de pronombres: **se lo** ■ el pretérito pluscuamperfecto de subjuntivo ■ el condicional compuesto ■ algunos conectores de causa y consecuencia

### RECURSOS LÉXICOS

vocabulario del ámbito de la educación ■ vocabulario de biografías y recorridos vitales

# CÓMO ES AULA NUEVA EDICIÓN

**Aula** nació con la ilusión de ofrecer una herramienta moderna, eficaz y manejable con la que llevar al aula de español los enfoques comunicativos más avanzados. La respuesta fue muy favorable: miles de profesores han confiado en este manual y muchos cientos de miles de alumnos lo han usado en todo el mundo. **Aula Nueva edición** es una rigurosa actualización de esa propuesta: un manual que mantiene el espíritu inicial, pero que recoge las sugerencias de los usuarios, que renueva su lenguaje gráfico y que incorpora las nuevas tecnologías de la información. Gracias por seguir confiando en nosotros.

## EMPEZAR

En esta primera doble página de la unidad se explica qué tarea van a realizar los estudiantes y qué recursos comunicativos, gramaticales y léxicos van a incorporar. Los alumnos entran en la temática de la unidad con una actividad que les ayuda a activar sus conocimientos previos y les permite tomar contacto con el léxico de la unidad.

**1 EL CUERPO EN MOVIMIENTO**

**EMPEZAR**

**1. ACTIVIDADES DE UN CENTRO CÍVICO**

A. ¿Hasces o has hecho alguna de las actividades ofrecidas en este centro cívico? ¿A quién se las recomendarías?

- Yo Aior un cuerno de conchacolle posturas! Aie (lar muy bien para la espalda. Se la recomiendo a todos los personas que están sentadas todo el día...
- Pienso voy a bailar y a hacer acrobacia. Después de las clases me quedo muy relajado.

B. ¿En tu país existen instituciones parecidas a los centros cívicos? ¿Qué actividades o cursos suelen ofrecer?

**VIDEO**

**EL CUERPO EN MOVIMIENTO**

**EN ESTA UNIDAD VAMOS A PREPARAR UNA CLASE DE ALGUNA ACTIVIDAD CORPORAL**

**RECURSOS COMUNICATIVOS**

- Dirección está dirigida: con movimientos y situaciones de género y voces
- Dar instrucciones
- Hablar de la postura corporal
- Expresar sentimientos y estados de ánimo

**RECURSOS GRAMATICALES**

- Decidir acciones con adjetivos, participios y adverbios
- Matrices y construcciones temporales: mientras, mientras tanto, al + infinitivo
- Algunos pronombres relativos: **volver a + infinitivo, seguir + gerundio...**
- Verbos pronominales

**RECURSOS LÉXICOS**

- Acciones físicas (móvil en el teatro, el deporte, el baile...)

**Centro cívico Rosalía de Castro**

**Cursos de otoño: Cuerpo y música**

<b>Teatro</b> Presentación de un espectáculo Impartido por María Conde.	<b>Técnica vocal</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Pilar Espinosa.
<b>Aikido</b> Martes y jueves de 18:30 a 20:30 h Impartido por Esteban Ruiz.	<b>Danza del vientre</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Leticia Pérez.
<b>Corrección postural</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Estrella Gómez.	<b>Tai Chi</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Laura Ruiz.
<b>Pilates</b> Martes y jueves de 12:30 a 14:30 h Impartido por Marco Caballero.	<b>Flamenco</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Sandra Melero.
<b>Danza contemporánea</b> Presentación de un espectáculo Impartido por María Torres.	<b>Djembé</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Georges Mouton.
<b>Capoeira</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Fátima Castro.	<b>Acuagim</b> Presentación de un espectáculo Impartido por Leonor Peña.

**Actividad de vídeo.** Cada unidad cuenta con un vídeo, de formatos diversos, concebido para desarrollar la comprensión audiovisual de los estudiantes.

# COMPRENDER

En esta doble página se presentan textos y documentos muy variados (páginas web, correos electrónicos, artículos periodísticos, folletos, tests, anuncios, etc.) que contextualizan los contenidos lingüísticos y comunicativos básicos de la unidad. Frente a ellos, los estudiantes desarrollan fundamentalmente actividades de comprensión.

**COMPRENDER** 1

**2. YOGA**

**3. RAHMUNDA LA MIRA CON DESCONFIANZA**

**4. LEVANTATE**

**5. TÓMATE APOYANDO LA ESPALDA LENTAMENTE**

**6. DESCRIBE ACCIONES**

**7. COMO SI...**

**8. ¿QUÉ ES NECESARIO PARA SER BUEN ACTOR?**

**9. ¿QUÉ ES IMPORTANTE A LA HORA DE BAILAR SALSA?**

**10. PERO HOMBRE, NO TE QUEDES AÑENJADO**

**EXPLORAR Y REFLEXIONAR** 1

**4. LEVANTATE**

**5. TÓMATE APOYANDO LA ESPALDA LENTAMENTE**

**6. DESCRIBE ACCIONES**

**7. COMO SI...**

**8. ¿QUÉ ES NECESARIO PARA SER BUEN ACTOR?**

**9. ¿QUÉ ES IMPORTANTE A LA HORA DE BAILAR SALSA?**

**EXPLORAR Y REFLEXIONAR**

En estas cuatro páginas los estudiantes realizan un trabajo activo de observación de la lengua –a partir de muestras o de pequeños corpus– y practican de forma guiada lo aprendido.

Esta referencia indica qué ejercicios de la sección *Más ejercicios* están más relacionados con cada actividad.

Este icono indica en qué actividades hay un **documento auditivo**.

**EXPLORAR Y REFLEXIONAR** 1

**8. ¿QUÉ TRANSMITEN NUESTRAS POSTURAS?**

**9. PERO HOMBRE, NO TE QUEDES AÑENJADO**

**10. PERO HOMBRE, NO TE QUEDES AÑENJADO**

Los estudiantes descubren así el funcionamiento de la lengua en sus diferentes niveles (morfológico, léxico, funcional, discursivo, etc.) y refuerzan su conocimiento explícito de la gramática.

**CONSULTAR**

**1**

**¿Cómo saber si tu candidato miente?**

**ESTADOS DE ANIMO**

**¿CÓMO SABER SI TU CANDIDATO MIENTA?**

**¿CÓMO SABER SI TU CANDIDATO MIENTA?**

**¿CÓMO SABER SI TU CANDIDATO MIENTA?**

# CONSULTAR

En esta sección se presentan esquemas gramaticales y funcionales a modo de consulta. Con ellos se persigue la claridad, sin renunciar a una aproximación comunicativa y de uso a la gramática.



Este icono indica en qué actividades el estudiante puede usar **internet**.

# PRACTICAR Y COMUNICAR

Esta sección está dedicada a la práctica lingüística y comunicativa, e incluye propuestas de trabajo muy variadas. El objetivo es que los estudiantes experimenten el funcionamiento de la lengua a través de microtarefas comunicativas en las que se practican los contenidos presentados en la unidad. Al final de la sección, se proponen una o varias tareas que implican diversas destrezas y que se concretan en un producto final escrito u oral que el estudiante puede incorporar al Portfolio.

**PRACTICAR Y COMUNICAR**

**1**

**10. ¿LO QUE TRANSMITEN NUESTROS GESTOS?**

**¿Cómo saber si tu candidato miente?**

**11. ¿ESTÁ SORPRENDIENDO?**

**12. LOS TONTOS Y LOS ESTÚPIDOS**



Este icono indica algunas actividades que podrían ser incorporadas al **portfolio** del estudiante.

**PRACTICAR Y COMUNICAR**

**VIAJAR**

**1**

**13. TENES QUE HACER LOS PASOS MOVRIENDO LA CADERA**

**14. VISIÓN POR EL FLAMENCO EN JAPÓN**

**¿Los países unidos por el flamenco**

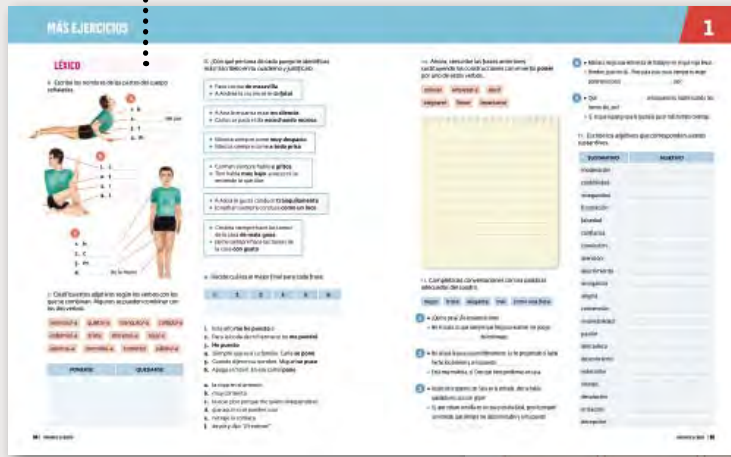
**¿Por qué el flamenco gusta tanto a los japoneses?**

El libro se completa con:

## MÁS EJERCICIOS

Seis páginas de ejercicios por unidad. En este apartado se proponen nuevas actividades de práctica formal que estimulan la fijación de los aspectos lingüísticos de la unidad. Los ejercicios están diseñados de modo que los alumnos los puedan realizar de forma autónoma, aunque también se pueden utilizar en la clase para ejercitar aspectos gramaticales y léxicos de la secuencia.

• “Léxico”, un apartado con ejercicios para practicar el léxico de la unidad.



• “Sonidos y letras”, un apartado con ejercicios de entonación y pronunciación.



# AULA.DIFUSION.COM

- Vídeos
- Audios
- Actividades para practicar los contenidos de cada unidad
- Evaluaciones autocorregibles
- Transcripciones
- Soluciones de las actividades de Más ejercicios

# 1

# EL CUERPO EN MOVIMIENTO

## → EMPEZAR

### 1. ACTIVIDADES DE UN CENTRO CÍVICO

**A.** ¿Haces o has hecho alguna de las actividades ofrecidas en este centro cívico? ¿A quién se las recomendarías?

- Yo hice un curso de corrección postural. Me fue muy bien para la espalda. Se lo recomiendo a todas las personas que están sentadas todo el día...
- Pues yo hago pilates y me encanta. Después de las clases me quedo muy relajado.

**B.** ¿En tu país existen instituciones parecidas a los centros cívicos? ¿Qué actividades o cursos suelen ofrecer?

## 📺 VÍDEO



Centro cívico  
**Rosalía de Castro**

## Cursos de otoño: **Cuerpo y música**



### Información sobre los cursos

**Inicio:** la primera semana de octubre.

**Finalización:** la primera semana de diciembre  
Inscripciones del 8 al 30 de septiembre, lunes y viernes de 10 a 13:30 h y de 15:30 a 20:30 h.

### Precios:

1 hora a la semana, **45,36** euros

2 horas a la semana: **66,42** euros

La programación es susceptible de cambio en función de su demanda o posibles eventualidades.

EN ESTA UNIDAD VAMOS A  
**PREPARAR UNA  
CLASE DE ALGUNA  
ACTIVIDAD  
CORPORAL**

**RECURSOS  
COMUNICATIVOS**

- Describir actividades, los movimientos y la situación de personas y cosas
- Dar instrucciones
- Hablar de la postura corporal
- Expresar sentimientos y estados de ánimo

**RECURSOS  
GRAMATICALES**

- Describir acciones con adjetivos, gerundios y adverbios
- Marcadores y construcciones temporales: **mientras, mientras tanto, al + infinitivo**
- Verbos pronominales

**RECURSOS  
LÉXICOS**

- Vocabulario del ámbito del teatro, el deporte, el baile...
- Usos de los verbos **poner** y **quedar**



**Teatro**

**Miércoles de 19 a 21 h**  
**Impartido por María Conejo.**



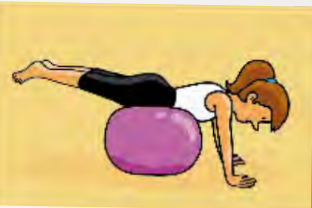
**Aikido**

**Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h**  
**Impartido por Esteban Ruiz.**



**Corrección  
postural**

**Martes y jueves de 18:30 a 19:30 h**  
**Impartido por Estrella Gómez.**



**Pilates**

**Martes y jueves de 13:30 a 14:30 h**  
**Impartido por Marco Colussi.**



**Danza  
contemporánea**

**Viernes de 17:30 a 19:30 h**  
**Impartido por Mario Torres.**



**Capoeira**

**Jueves de 20 a 21 h**  
**Impartido por Félix Sastre.**



**Técnica vocal**

**Jueves de 18:30 a 19:30 h**  
**Impartido por Pilar Iparralde.**



**Danza del vientre**

**Martes y jueves  
de 18 a 19 h**  
**Impartido por Leila Fawaz.**



**Taichi**

**Sábados de  
11:30 a 12:30 h**  
**Impartido por Laura Mar...**



**Flamenco**

**Lunes y miércoles  
de 19:30 a 20:30 h**  
**Impartido por Sandra Nolasco.**



**Djembe**

**Lunes de 18:30 a 19:30 h**  
**Impartido por Georges Mabita.**



**Acuagim**

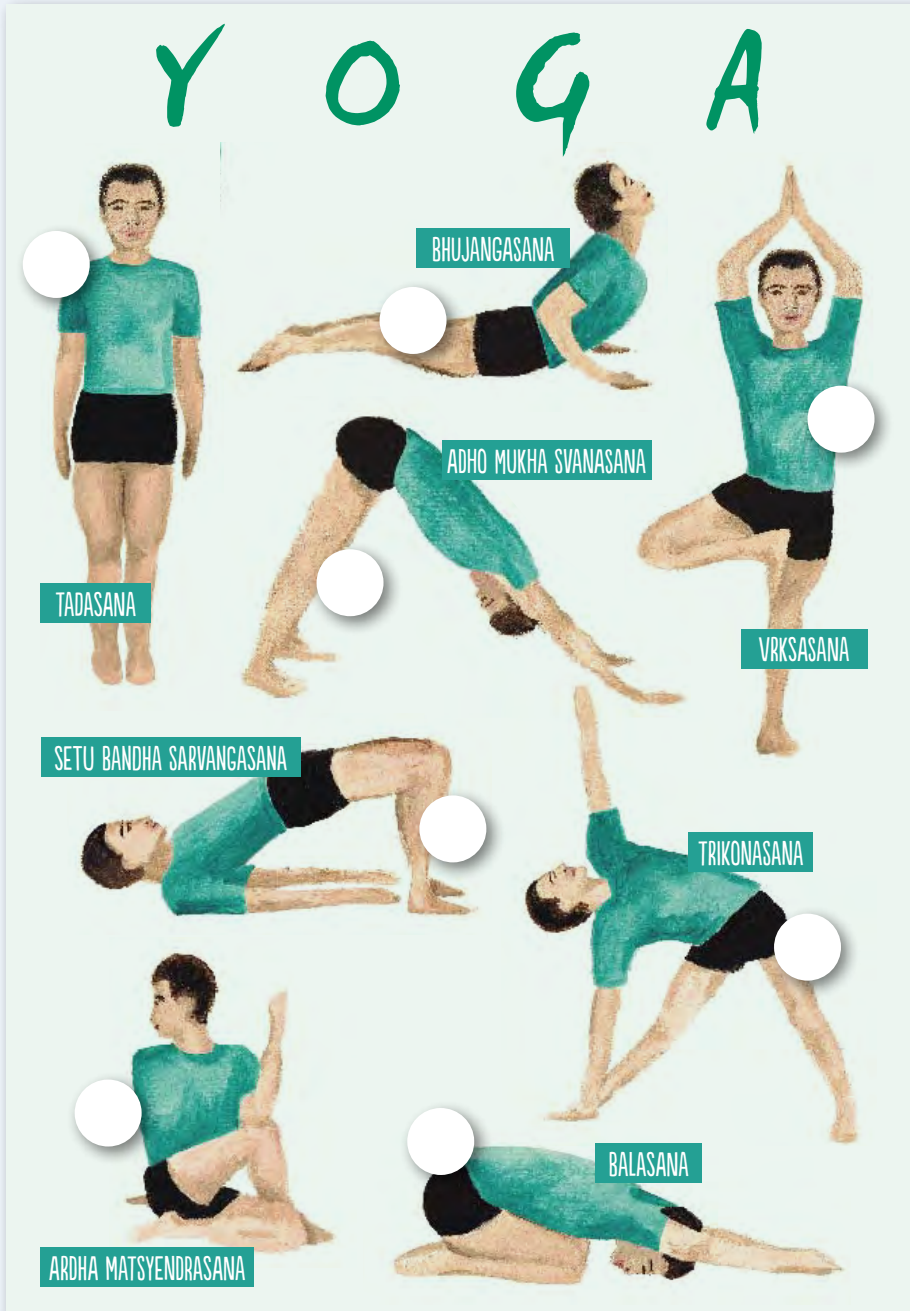
**Lunes y viernes de 10  
a 11 h**  
**Impartido por Leandro Peña.**



# COMPRENDER

## 2. YOGA + P.92, EJ.1-2; P.94, EJ.6

A. Aquí tienes algunas posiciones de yoga. ¿Las conoces? Relaciónalas con las instrucciones.



1. Te pones de pie, en la postura Tadasana. Al espirar, flexionas la rodilla derecha y colocas la planta del pie en la parte superior del muslo de la pierna izquierda. Luego inspiras y levantas los brazos por encima de la cabeza. Las palmas de las manos están juntas, tocándose.
2. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Te quedas quieto durante un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio.
3. Te sientas sobre los talones. Mueves el tronco hacia delante, estirando los brazos. El pecho está tocando las rodillas.
4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos.
5. Te pones de pie con los pies juntos, los hombros relajados y los brazos a los dos lados. Los ojos miran hacia el frente.
6. Te sientas en el suelo y cruzas el pie derecho por encima de la pierna izquierda. Luego, flexionas la rodilla izquierda. Con el brazo, mantienes la rodilla derecha apuntando hacia el techo. Te giras hacia la derecha y mantienes la posición.
7. Te colocas a cuatro patas, haciendo una forma de V invertida. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas. Los pies también están apoyados, con toda la planta tocando el suelo. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas.
8. Te levantas. Das un paso a la derecha, espirando. Luego, mientras inspiras, alzas los brazos formando una T y con la mano derecha te tocas el tobillo derecho. Giras la cabeza y miras el brazo izquierdo.

B. Subraya en el texto las palabras que no conoces o que quieras recordar, y anótalas en una tabla. Luego, comparte tu lista con tus compañeros. ¿Entre todos conseguís entender todas las palabras?

Partes del cuerpo	Verbos relacionados con el movimiento y la respiración

### 3. RAIMUNDA LA MIRA CON DESCONFIANZA + P.97, E.J. 15-16



**A.** ¿Has visto la película *Volver*, de Pedro Almodóvar? ¿De qué trata? Entre todos, contaos lo que sabéis y reconstruid su argumento. Si lo necesitáis, buscad información en internet.

**B.** Lee los siguientes fragmentos del guion de la película. Luego, en grupos, cada uno plantea alguna duda que tenga, algo que no haya entendido. Entre todos, resumid en pocas frases.

#### 114. CASA DE SOLE. COCINA. UN POCO MÁS TARDE. INT. DÍA

Las dos hermanas se mueven de un lado a otro en la cocina, preparan la comida y la mesa. Raimunda abre los *tupperware* que trajo de casa y Sole prepara la mesa.

RAIMUNDA: La Agustina vino a verme al restaurante.

SOLE: ¿Ah, sí?

RAIMUNDA: Está empeñada en que mamá se nos aparece y quiere que le pregunte por su madre.

Sole la escucha con mucha atención, pero no dice nada. Su silencio resulta un poco sospechoso.

RAIMUNDA: También me ha dicho que cuando desapareció, su madre estaba liada con papá.

A pesar de que Sole no abre la boca, o justamente por eso, Raimunda le pregunta directamente:

RAIMUNDA: ¿Sabes algo de esto, por casualidad?

SOLE: (*Duda*) No... Bueno, me lo dijo mamá, después de... (*se interrumpe,*

*antes de meter la pata*).

RAIMUNDA: (*Rápida*) ¿Después de qué?

SOLE: (*Intimidada, improvisa mal*).

Después de que... ella se enterara...

Raimunda la mira con desconfianza. Sole le rehuye la mirada.

RAIMUNDA: ¡Sole, mírame! ¿Hay más cosas que yo debería saber y que no sé?!

Sole está harta de ocultaciones.

SOLE: ¡Mogollón! Pero si te lo digo te vas a irritar o no me creerás.

RAIMUNDA: Te prometo que te creeré y que no me irritaré.

Sole se sienta y hace que su hermana se siente también, frente a ella.

SOLE: Mamá ha estado apareciéndose continuamente.

(...)

RAIMUNDA: ¿Quién te ha dicho todo esto, la Agustina?

SOLE: (*Decepcionada*). ¿Ves como no me crees?

RAIMUNDA: Sole, ¡la Agustina está loca!

#### 116. CASA DE SOLE. HABITACIÓN ABUELA. INT. DÍA

Raimunda abre la puerta. Mira en la habitación, y para su frustración, solo ve a Paula sentada sobre la cama. Le interroga con la mirada. La hija le hace un gesto de afirmación (y apoyo). Con un leve movimiento de cabeza le indica debajo de la cama. Raimunda se acerca a la cama, se arrodilla en el suelo y mira debajo. Allí encuentra a su madre, acurrucada. Raimunda siente como si se derritiera. Es una impresión muy fuerte, mezcla de emociones

muy diversas. Tierna:

RAIMUNDA: Mamá, ¿qué haces aquí?

Ambas se yerguen lentamente. La abuela se coloca las ropas y el pelo, digna. Solo las separa el ancho de la cama. Raimunda recorre de arriba abajo el cuerpo de su madre.

RAIMUNDA: ¿No estabas muerta?

ABUELA: He vuelto para pedirte perdón...

Raimunda la mira blanda, sorprendida e inquisitiva (¿Perdón? ¿A mí?).



**C.** Escuchad los fragmentos anteriores. Luego, en grupos, haced una lectura dramatizada.

01-02

**D.** Si tenéis acceso a esta película, podéis ver estas escenas. ¿Os las imaginabais así? (los movimientos de los personajes, cómo se colocan, etc.)? ¿Creéis que las actrices transmiten bien los estados de ánimo que marca el guion?

# EXPLORAR Y REFLEXIONAR

## 4. LEVÁNTATE

Busca en el texto de la actividad 2 estos verbos y escribe las frases en las que aparecen. ¿Entiendes cómo funcionan? ¿Conoces otros que funcionen así?

levantar: *Levantas las manos por encima de la cabeza.*

levantarse: .....

colocar: .....

colocarse: .....

girar: .....

girarse: .....

apoyar: .....

apoyarse: .....

## 5. TÚMBATE APOYANDO LA ESPALDA LENTAMENTE + P. 93, EJ. 5



A. Vas a escuchar a una profesora de yoga dando instrucciones en clase sobre las posiciones "Setu Bandha Sarvangasana" y "Bhujangasana". ¿Qué información nueva da?

03-04

### SETU BANDHA SARVANGASANA



1. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Te quedas quieto durante un minuto y luego vuelves a repetir el ejercicio.

.....  
.....  
.....

### BHUJANGASANA



2. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo y levantas la parte superior del cuerpo, flexionando los codos.

.....  
.....  
.....



B. Vuelve a escuchar. ¿Cómo dice la profesora que hay que hacer los movimientos? Completa.

03-04

### Setu Bandha Sarvangasana

1. Apoyamos las manos en el suelo ..... todos los dedos.
2. Doblamos las rodillas ..... las caderas hacia arriba.
3. Arqueamos un poco más la espalda, ..... con nuestro cuerpo un puente.

### Bhujangasana

1. Nos tumbamos boca abajo ..... los pies un poco.
2. Levantamos el torso ..... con las palmas de las manos hacia el suelo.
3. Luego bajamos hacia el suelo ..... lentamente.

C. Subraya en los textos del apartado A de la actividad 2 ejemplos del uso del gerundio para describir acciones.

## 6. DESCRIBIR ACCIONES

A. Vuelve a leer los fragmentos de la actividad 3. Fíjate en las acotaciones y completa el cuadro.

	CÓMO
1. Raimunda cuenta a Sole que le han dicho que su madre se aparece. Sole la escucha.	
2. Raimunda pregunta a su hermana si sabe algo de ese asunto.	
3. Sole se siente intimidada por la pregunta y Raimunda la mira.	
4. Cuando Raimunda entra en la habitación buscando a su madre, ve a su hija y la interroga.	
5. Su hija le indica debajo de la cama.	
6. Raimunda y su madre se ven y se levantan.	
7. La madre de Raimunda se arregla el pelo y la ropa.	
8. Raimunda mira el cuerpo de su madre.	
9. Su madre le dice que ha vuelto para pedirle perdón y Raimunda la mira.	

B. Fíjate en las palabras que has escrito en el apartado A. ¿A cuál de las siguientes categorías gramaticales corresponden? Clasifícalas en tu cuaderno.

- Adverbio o locución adverbial
- Adjetivo
- Preposición + nombre

## 7. COMO SI...

A. ¿Qué creéis que es necesario para ser buen actor? ¿Y para bailar bien salsa? Comentadlo en grupos. Luego, leed lo que dicen los profesores entrevistados.

### ¿Qué es necesario para ser buen actor?



**ELENA, PROFESORA DE TEATRO**  
 "Solo saber salir de uno mismo, actuar **como si fueras otro** o **como si nadie te estuviera mirando**. Cuando se ha conseguido eso, ya está medio camino hecho."

### ¿Qué es importante a la hora de bailar salsa?



**TONY, PROFESOR DE SALSA**  
 "Sentir pasión y saber transmitirla. Y para eso tienes que mirar a tu pareja **como si quisieras seducirla**. El hombre tiene que llevar a la mujer, acompañándola suavemente con los brazos, **como si la estuviera protegiendo de algo**, pero con delicadeza."

B. Fíjate en las expresiones en negrita. ¿Entiendes la expresión **como si** + imperfecto de subjuntivo?

C. Piensa en algo que sabes hacer bien. Da un consejo a tus compañeros usando **como si** + imperfecto de subjuntivo. ¿Hay ideas originales?

# EXPLORAR Y REFLEXIONAR

## 8. ¿QUÉ TRANSMITEN NUESTRAS POSTURAS?

A. Leed lo que han publicado en una revista sobre lo que transmiten las posturas y los gestos que hacemos en una entrevista de trabajo. ¿Estáis de acuerdo?

### PSICOLOGÍA

## ¿Se toca usted la nariz? ¡Eso es que miente!

A la hora de hacer una entrevista muchas personas preparan sus palabras (lo que van a decir, cómo van a reaccionar ante las preguntas de los entrevistadores...) y su imagen (cómo van a ir vestidas, cómo van a peinarse, etc.) pero pocas piensan que su postura corporal puede ser tan o más importante.



QUÉ HACE	QUÉ PUEDE PENSAR EL ENTREVISTADOR
Se muerde las uñas.	<b>Transmite</b> inseguridad y probablemente <b>esté</b> nervioso/-a.
Apoya la barbilla o la cabeza en la mano.	<b>Está</b> aburrido/-a, no tiene interés.
Entrelaza los dedos.	<b>Se siente</b> seguro/-a de sí mismo/-a.
Golpea los dedos en la mesa.	<b>Está</b> impaciente.
Tiene las cejas fruncidas.	<b>Está</b> enfadado/-a.
Tiene las cejas medio levantadas.	<b>Está</b> sorprendido/-a.
Tiene una postura demasiado cómoda.	<b>Es</b> arrogante e irrespetuoso/-a.
Está inclinado/-a hacia delante.	<b>Está</b> interesado/-a en el asunto.
Está sentado/-a en el borde de la silla.	<b>Es</b> una persona indecisa.
Camina con el cuerpo erguido.	<b>Muestra</b> confianza en sí mismo/-a.
Se toca la nariz mientras habla.	Miente.
Tiene las manos agarradas detrás de la espalda.	<b>Se siente</b> frustrado/-a.

B. Fíjate en los verbos en negrita y en cómo se combinan con otras palabras en el texto. Luego, escribe en tu cuaderno qué pueden transmitir en tu opinión las posturas y actitudes siguientes.

- Se viste con muchos colores
- Lleva el pelo largo (un chico)
- Se mueve mucho
- Gesticula mucho
- No para de hablar
- Sonríe todo el rato
- No sonríe nada
- Habla sin mover las manos

• Una persona que se viste con muchos colores transmite alegría. Y los demás pueden pensar que es alguien creativo.

### PARA COMUNICAR

**Transmite...**  
**Muestra...**  
**Es...**  
**Está...**  
**Se siente...**

## 9. PERO HOMBRE, NO TE QUEDES AHÍ SENTADO + P. 93, E.J. 3-4; P. 94, E.J. 7; P. 95, E.J. 11

A. Lee estas conversaciones entre el director de una película y los actores. Relaciónalas con las ilustraciones correspondientes del storyboard.

- Pones cara de desconcierto porque, sin entender por qué, ella **se ha puesto a llorar** y te ha dicho que eres un insensible y que no tienes tacto.
  - Ya, pero no entiendo por qué **me quedo callado** si me acaba de decir eso.
- Pues precisamente porque no sabes cómo reaccionar, no entiendes lo que está pasando. Y luego, después de montarte esa escena, ella se va y tú **te quedas destrozado**, te sientes culpable y todo eso, aunque no sepas qué has hecho mal. ¿Vale? Venga, ¿lo intentamos otra vez?

1



- Vamos a ver, Marta, no le tienes que gritar. No estás enfadada, sino triste, agotada porque ya no sabes qué hacer. Es tu único hijo, tiene ya 21 años y **se queda durmiendo** cada mañana hasta las 14 h. Y a ti eso te da pena.
  - "Levántate, cariño."
- Sí, mejor. Y entonces él te dice que es que **se ha quedado estudiando** hasta tarde y que está muy cansado. Y que le dejes dormir. Y tú **te quedas hundida** y sales de su habitación con cara de desolación. Crees que tu hijo está echando a perder su vida, temes que se esté drogando... temes lo peor. ¿De acuerdo?

2



- No, mujer, **no te quedas ahí sentada**. Tienes que levantarte de golpe, la noticia te provoca una alegría enorme y se tiene que notar. ¿No ves que llevas más de un año buscando trabajo? ¡Cuando recibes la llamada saltas de alegría! Te pones a gritar diciendo "¡Sí!" y vas corriendo a la cocina para decirselo a tu novio.
  - Y me salta encima, damos unas vueltas y yo le doy un beso, ¿no?
- Sí, y empezáis a reír. Tú **te pones muy contento** porque hace tiempo que la ves decaída.

3



- Más nervioso, más nervioso, **te pones muy nervioso**.
  - ¿Pero cómo?
- **Te quedas paralizado** unos segundos, sin saber qué decir, solo mirándola, y cuando por fin empiezas a hablar, no te salen las palabras, tartamudeas, dices tonterías... Esta chica te gusta mucho. Mucho.
  - Sí, sí. Y luego me voy relajando.
- Sí, cuando ella te sonríe y te invita a una copa, **te quedas más tranquilo** y empiezas a ser más natural. Venga, vamos a probarlo.

4



B. Fíjate en las expresiones en negrita. En parejas, contestad las siguientes preguntas.

1. ¿Qué verbo puede ir seguido tanto de participio como de gerundio? ¿Qué significa en cada caso?
2. ¿Qué verbo seguido de la preposición **a** se usa para referirse a "empezar una actividad"?
3. ¿Qué expresan **ponerse + adjetivo** y **quedarse + adjetivo**?



C. Busca en corpus ejemplos de uso de las siguientes expresiones. Luego, comparte con tus compañeros lo que has encontrado y amplía tu lista de ejemplos.

quedarse + participio

quedarse + gerundio

ponerse a + infinitivo

ponerse + adjetivo

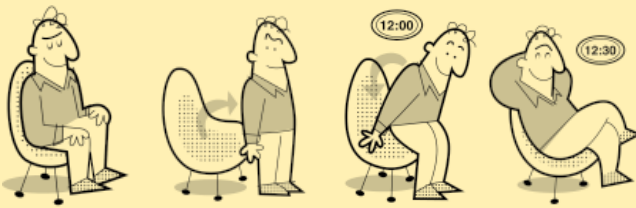
**LÉXICO:**  
**LAS PARTES DEL CUERPO**



## POSTURA CORPORAL

estar	sentado/-a, agachado/-a, tumbado/-a, acostado/-a boca arriba / boca abajo de pie / de rodillas... en cuclillas
-------	---

## CAMBIO DE POSTURA



Está sentado/-a. Se pone de pie. Se levanta. Se sienta. Se queda sentado.

estar / quedarse	de pie / rodillas / perfil... sentado/-a, acostado/-a, tumbado/-a
ponerse	de pie / rodillas boca arriba / boca abajo en cuclillas

Muchos verbos que expresan movimiento y cambio de postura son reflexivos, por lo que se combinan con los pronombres **me / te / se / nos / os / se**.

acercarse	tumbarse	escondarse	arrodillarse
aproximarse	tirarse	moverse	inclinarse
alejarse	caerse	sentarse	darse la vuelta
levantarse	pararse	acostarse	ponerse de pie

Luisa **se acerca a** Paco y le da un beso. Paco la aparta y **se aleja de** ella. Entra en la tienda y **se aproxima al** mostrador.

## DESCRIBIR ACCIONES + P. 94, E.J. 8

Podemos precisar cómo se realiza una acción empleando diversos recursos.

### ADVERBIOS

Le aparta **bruscamente** las manos de la cara.  
La acaricia **suavemente**.

### ADJETIVOS

Camina **triste** de vuelta al trabajo.  
Miriam mira **impaciente** para todos lados.  
Descompuesto, se pone a llorar silenciosamente.  
Maruja, **algo desconcertada**, vuelve a sentarse.

### GERUNDIOS

Mueves el tronco hacia delante, **estirando** los brazos.  
La muchacha entra **corriendo**.

### CON / SIN + SUSTANTIVO

La interroga **con la mirada**.  
Le contesta **sin miedo**.

### SIN + INFINITIVO

Cruza la calle **sin mirar**.  
Lo abrazo **sin saber** qué decirle.

## COMO SI

A veces usamos, para explicar mejor una situación o una acción, una comparación con algo imaginario, usando **como si** + pretérito imperfecto de subjuntivo.

Elisa tiene una agilidad increíble. Se mueve **como si no hubiera** gravedad. (SÍ HAY GRAVEDAD)

Las actrices estuvieron increíbles. La actriz que hacía de Bernarda Alba actuaba **como si fuera** realmente una mujer de aquella época. (NO ES UNA MUJER DE LA ÉPOCA)

## ESTADOS DE ÁNIMO

Para expresar sentimientos o estados de ánimo, podemos utilizar los siguientes adjetivos, normalmente junto al verbo **estar** o acompañando a una acción.

desolado/-a	impaciente	desconcertado/-a
malhumorado/-a	tímido/-a	enfadado/-a
fastidiado/-a	entusiasmado/-a	nervioso/-a
acongojado/-a	angustiado/-a	alarmado/-a
contrariado/-a	sorprendido/-a	triste
alterado/-a	descompuesto/-a	

No sé qué le pasa a Ana. Estos días **está muy nerviosa**.  
Últimamente no duerme bien y **está muy malhumorada**.

! La mayoría de los adjetivos anteriores y todos los participios en función de adjetivo no pueden combinarse con **ser**. Otros sí, cuando hablamos de características que presentamos como permanentes: Inés **es** muy impaciente. (ES UNA PERSONA MUY IMPACIENTE)

### LÉXICO: SUSTANTIVOS PARA EXPRESAR ESTADOS

Una persona transmite:	Una persona muestra:
<b>buen / mal rollo</b>	<b>nerviosismo</b>
<b>alegría</b>	<b>sorpresa</b>
<b>seguridad</b>	<b>interés</b>
<b>inseguridad</b>	<b>enfado</b>
<b>tristeza</b>	<b>seguridad / inseguridad</b>
...	...

## USOS DE PONER + P. 94, E.J. 9-10

### VESTIR UNA PRENDA

¿Por qué no **te pones** esa camisa?

### CAMBIAR DE POSICIÓN

**Se pone de pie** y empieza a andar.

### EMPEZAR UNA ACTIVIDAD

Germán ha dejado los estudios y **se ha puesto a trabajar**.

### COLOCAR ALGO EN UN LUGAR

¿**Pongo** la leche en el armario?

### DECIR POR ESCRITO

¿Me puedes decir qué **pone** en aquel cartel? Es que sin gafas no veo.

## CAMBIAR DE ESTADO

Los cambios que se expresan con **ponerse** suelen ser temporales y referirse a la salud, al estado de ánimo o al aspecto físico.

**Salud:** enfermo, bien, bueno/-a, mal, malo/-a.

**Estado de ánimo:** contento/-a, triste, furioso/-a...

**Aspecto físico:** moreno/-a, guapo/-a, colorado/-a...

Mi hermano siempre **se pone** enfermo cuando llega el otoño.

Pero **ponerse** no se combina con ningún participio en función de adjetivo: *ponerse preocupado, ponerse enfadado...*

## USOS DE QUEDAR + P. 97, E.J. 17

### ACORDAR / TENER UNA CITA

**He quedado con** Javier el martes en un restaurante que acaban de abrir. ¿Quieres venir?

### PONERSE DE ACUERDO EN ALGO

**Quedamos en que** me llamarías y no lo has hecho.

### PERMANECER EN UN LUGAR

Los meteorólogos han recomendado que la gente **se quede** en sus casas debido a los fuertes vientos previstos.

### PERMANECER EN UN LUGAR DESARROLLANDO UNA ACTIVIDAD

Ayer **me quedé estudiando** en la biblioteca hasta las doce.

### CAMBIAR DE ESTADO

**Quedarse** suele expresar el paso a un nuevo estado.

Cuando se fue de casa **me quedé** muy triste.

No lo entiendo: Carlos estuvo hablando sin parar durante dos horas y, de pronto, **se quedó callado** y ya no me contó nada más.

Cuando Julia se fue, **me quedé muy triste**.

- ¿Qué tal la nueva película de Garci?
- Muy aburrida. **Me quedé dormido** a la media hora.

Cuando vio la serpiente, Marta **se quedó quieta**, paralizada por un miedo irracional.

## MARCADORES TEMPORALES

Para indicar que una acción se produce de manera inesperada o brusca usamos **de pronto / repente**.

Marta está leyendo cuando, **de pronto / repente**, aparece una figura misteriosa en escena.

Para hablar de acciones que ocurren al mismo tiempo podemos usar **mientras, mientras tanto** o **al** + infinitivo.

**Mientras** cena, mira la televisión.

Come y, **mientras tanto**, mira la televisión.

**Al salir** de la oficina, me di cuenta de que me había dejado las llaves.



## 10. LO QUE TRANSMITEN NUESTROS GESTOS

**A.** ¿Estás de acuerdo con la afirmación “La verdad está escrita en nuestras caras”? Coméntalo con un compañero.

**B.** Lee el artículo. En grupos comentad:

- ¿Cuál es la idea principal del artículo?
- ¿Eres consciente de que los gestos de los políticos son “estudiados”?
- ¿Qué relación tiene la profesión del autor con la idea que defiende? ¿Qué te parece la profesión del autor?
- ¿Qué otras profesiones crees que tienen asesores de imagen?

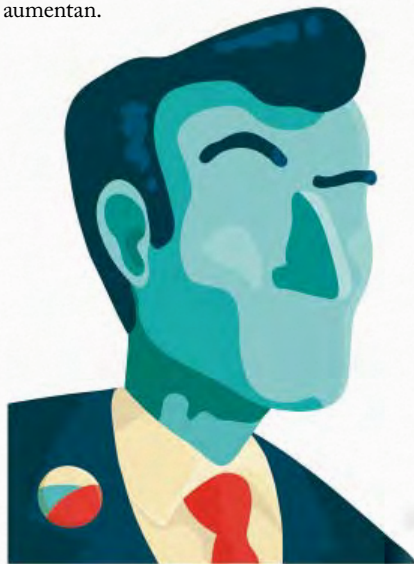
## ¿Cómo saber si tu candidato miente?

**L**a verdad está escrita en nuestras caras. Las estadísticas nos dicen que una persona normal cuenta una media de tres mentiras por cada diez minutos de conversación. No es una ciencia exacta, pero el lenguaje corporal —nuestros gestos— es un indicador que revela nuestra personalidad, nuestro estado de ánimo y, lo que es más importante, nuestras intenciones. (...)

En comunicación, a veces las palabras son lo de menos. Además de la voz, la cara, los ojos y las manos desempeñan un papel fundamental. Al igual que hay gestos que ayudan a transmitir tranquilidad, moderación o credibilidad, existen otros movimientos —la mayoría involuntarios y, por tanto, difíciles de controlar— que evidencian nerviosismo, inseguridad, irritación o incluso falsedad. Una mirada repetida hacia el suelo, esconder las manos, no mostrar las palmas, ajustarse el cuello de la camisa, desviar la mirada, toquetearse la nariz, alisarse la ceja, pasarse la mano por la boca, acariciarse una oreja o manosearse el pelo... pueden dar muchas pistas. Todo son indicadores.

La mirada no miente. Los ojos son la única parte visible del cerebro. La neurofisiología es clara en este sentido. Si nos hacen una pregunta y, antes o durante la respuesta,

nuestros ojos suben hacia la izquierda, estamos intentando acceder a nuestro córtex visual, es decir, a la zona de la memoria, del recuerdo. Por tanto, decimos la verdad. Si los desviamos hacia la derecha, recurrimos a los centros creativos del cerebro y, en consecuencia, las posibilidades de invención o mentira aumentan.



Encoger los hombros al responder o levantar las cejas en el momento de recibir una pregunta comprometida desvelan que conocemos la respuesta... aunque no la enunciemos.

¿Por qué hay gente que se lleva la mano a la nariz, la boca o las orejas? Esconden algo. Dudan de lo que dicen. Quizás mientan. En esos casos, ante el miedo o vergüenza de ser descubierto, la respiración se acelera, el tono de voz cambia, el color de la cara se acentúa, el parpadeo aumenta, los ojos se mueven y, sin embargo, los gestos disminuyen en un intento de concentración verbal.

El reto para los políticos es controlar el cuerpo y el habla en la escena. Ante los medios y la ciudadanía. Las palabras se olvidan, por eso es importante dibujar imágenes en la mente de quienes les escuchan. Porque es la imagen la que convence, no la palabra. Actualmente, muchos candidatos y gobernantes, conscientes de la importancia del lenguaje corporal, se entrenan para controlar sus gestos, para que exista coherencia y no contradicción entre lo que dicen y cómo lo dicen. Sobre todo si aspiran a convencernos.

Después de una campaña, una entrevista o un debate... al final nos quedamos con imágenes, con sensaciones, con impresiones generales de lo dijeron, de lo que hicieron pero sobre todo de lo que nos hicieron sentir. Para bien o para mal. Por eso la clave pasa por la naturalidad. Solo con ella se transmite convicción y con esta credibilidad. Y solo a través de la credibilidad, confianza. Y sin confianza, no hay nada. Tampoco un voto.

(Adaptado del artículo de Yuri Morejón, asesor de comunicación y director de Yescom Consulting, publicado en *El Mundo* el 16 de mayo de 2011.)

**C.** ¿Te ha parecido interesante el artículo? ¿Crees que lo que dice se entiende? ¿Crees que los ejemplos que da son iguales en todas las culturas?

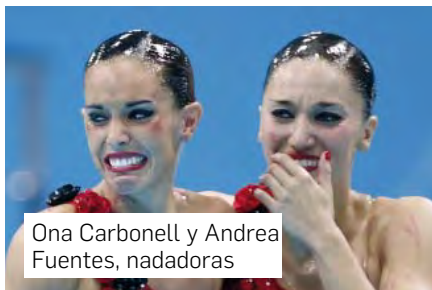
## 11. ESTÁ SORPRENDIDO + P. 95, E.J. 12; P. 96, E.J. 13-14

¿Qué creéis que transmiten los gestos y la expresión de estos famosos? ¿Por qué?

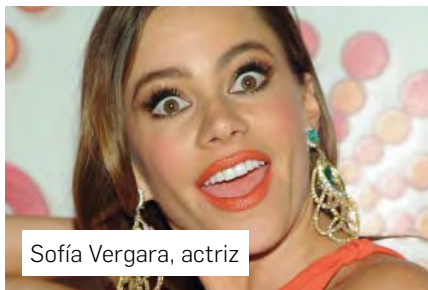
- Yo creo que *Sofía Vergara* está...

### PARA COMUNICAR

Está	• enfadado / contrariado / nervioso-a / impaciente / triste / alterado / descompuesto / emocionado / pensativo
Se siente	• feliz / cómodo / triste /
Ese gesto...	• transmite seguridad / entusiasmo...



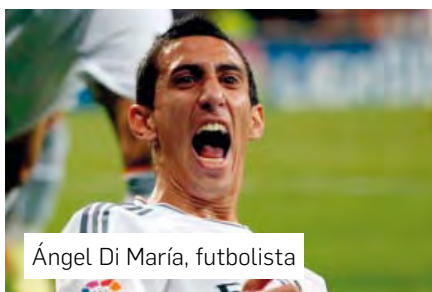
Ona Carbonell y Andrea Fuentes, nadadoras



Sofía Vergara, actriz



Cristina Kirchner, política



Ángel Di María, futbolista



Josep Guardiola, entrenador de fútbol



Benicio del Toro, actor

## 12. LOS TONTOS Y LOS ESTÚPIDOS

- A.** Vas a ver una escena de la película *Los tontos y los estúpidos*, de Roberto Castón. Primero buscad información sobre ella en internet.
- B.** Ve la escena y toma nota de todo lo que ves, porque después vas a tener que escribir las acotaciones del guion.

- Qué personajes hay y dónde están.
- Qué objetos hay y cómo están colocados.
- Cómo se mueven los personajes en el espacio.
- Cuál es su estado de ánimo, cómo reaccionan.

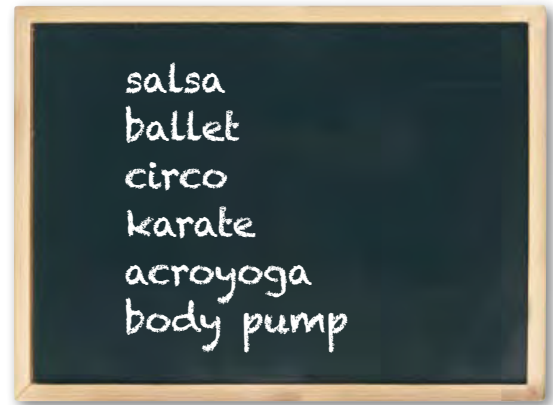
- C.** Tu profesor te va a dar el guion del fragmento. Complétalo escribiendo las acotaciones que creas necesarias. Luego, compara lo que has escrito con lo que han escrito tus compañeros.



# PRACTICAR Y COMUNICAR

## 13. TIENES QUE HACER LOS PASOS MOVIENDO LA CADERA

**A.** Vais a hacer una lista de actividades que conocéis (que practicáis, que os interesan, que se os dan bien...) y que implican un movimiento del cuerpo. El profesor las apunta en la pizarra.



**B.** Vais a formar grupos basándoos en actividades que sabéis hacer. Preparad una clase de 10 o 15 minutos...

- ¿Qué vais a enseñar (paso de baile, movimiento, posición...)?
- ¿Cómo vais a mostrarlo (vídeo, vais a representarlo vosotros/-as)?
- ¿Cómo vais a ayudar a los compañeros a hacerlo mejor?
- ¿Va a haber premio?



**C.** ¿Estáis preparados? Cada grupo da su clase. Los demás realizan los movimientos.



**D.** ¿Qué actividad os ha gustado más? ¿Por qué? ¿Tenéis ganas de seguir aprendiendo?

## 14. PASIÓN POR EL FLAMENCO EN JAPÓN

**A.** ¿Es popular el flamenco en vuestro país? ¿Por qué? Comentadlo en clase.

**B.** Leed el texto. ¿Por qué a los japoneses les gusta tanto el flamenco? ¿Hay alguna coincidencia con lo que habéis comentado antes?



### Dos países unidos por el flamenco

**¿Qué une a dos países aparentemente tan distintos como Japón y España? Si hacemos esa pregunta en España, muchos responderán quizás que el sushi o el manga, pero si preguntamos en Japón, probablemente la mayoría nos hable del flamenco. Y es que ya sabemos que este baile traspasó hace años las fronteras de nuestro país, pero muchos desconocen que donde más éxito tiene es en Japón.**

La pasión por el flamenco empezó en los años 60, pero ha ido creciendo durante los últimos veinte años. Actualmente, en Japón hay más academias de flamenco que en España (unas 650, en las que aprenden a bailar unos 100 000 aficionados) y en muchas universidades niponas hay clubes de flamenco. Hay tanta afición, especialmente entre las mujeres,

que varios diseñadores de moda japoneses ya están creando sus propios trajes de flamenco. Además, artistas como Miguel Poveda, Diego el Cigala o Sara Baras viajan varias veces al año a Japón para realizar actuaciones, que tienen muy buena acogida. Y en la Bial de flamenco de Sevilla a menudo las reservas de japoneses superan el 50%.

### ¿Por qué el flamenco gusta tanto a los japoneses?

Esto es lo que dicen dos bailarinas y embajadores del flamenco en su país natal.



**YOKO KOMATSUBARA, bailarina de flamenco japonesa.**

Nuestra cultura no nos permite manifestar nuestros sentimientos. En Japón tenemos que ser contenidos y no podemos ni abrazarnos ni besarnos en público. El flamenco, sin embargo, nos permite sacar al exterior todas esas emociones."



**SHOJI KOJIMA, bailar japonés conocido como "el gitano japonés".**

Yo creo que el guitarrista tiene en los dedos algo especial, los cantaores —como en el caso de Duquende— tienen un bicho o algo en la garganta, él dice duende, pero es como si tuviera una garra de ave que si te atrapa, ya no escapabas... Y el baile tiene una belleza de la que tampoco puedes escapar. El flamenco es fruto de una mezcla de todas las razas y todas las cosas. No es ni asiático, ni africano, ni europeo, tiene de todo."

### Historia:

El flamenco llega a Japón en los años 20, con un espectáculo de La Argentina, una bailarina de Buenos Aires.

En los años 50 y 60 otros artistas como Pilar López y Antonio Gades visitaron el país. Y algunos japoneses como los bailarinas Yoko Komatsubara y Shoji Kojima viajan a España para aprender flamenco.

El primer tablao flamenco en Tokio se inaugura en el año 1967.

En 1984 nace en Tokio la revista especializada de flamenco, *Paseo-Flamenco*, una publicación mensual con una tirada de 15 000 ejemplares.

En 1990 se crea la Asociación Nipona de Flamenco.



**C.** ¿Hay algún baile, tipo de música o deporte extranjero que sea muy popular en tu país? ¿Dónde? ¿Sabes por qué? Busca información y prepara un artículo.

## EL CUERPO EN MOVIMIENTO

1. Lee el siguiente texto sobre educación postural. ¿Sigues las recomendaciones del artículo? ¿Qué cosas haces de diferente manera? Escríbelo en tu cuaderno.

### LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA POSTURA

#### CÓMO HACERLO BIEN

Una buena calidad de vida debe comenzar por el cuidado de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Muchas personas creen que basta con dedicar una parte de su tiempo a hacer ejercicio, pero no debemos olvidar un elemento importante para sentirnos bien: la postura corporal. De la manera en la que nos colocamos al desarrollar cualquier actividad depende que nuestro cuerpo se encuentre bien o, por el contrario, que se resienta y nos alerte con señales de dolor de que algo no está bien. De entre las actividades que normalmente desarrollamos en nuestra vida diaria hay dos que destacan por el número de horas que nos ocupan: dormir y trabajar.

#### FELICES SUEÑOS

Hay quien se duerme incluso de pie en el autobús o en el metro de camino al trabajo y los que lo hacen inclinándose sobre su mesa rendidos tras una larga jornada laboral. Sin embargo, lo más importante y beneficioso es, por supuesto, dormir en el momento, en el lugar y de la forma adecuados.

#### EL TIEMPO JUSTO

- La mayoría de adultos necesitan unas siete u ocho horas de sueño, aunque al hacernos mayores podemos necesitar menos horas de descanso prolongado durante la noche.
- La prueba de que hemos descansado lo suficiente será que no nos dormimos durante ningún momento del día.

#### LA CAMA ADECUADA

- Es recomendable usar un colchón firme, ni duro ni blando, que se ajuste a las curvas de la columna.
- Aunque pueda parecer obvio, nunca debemos dormir en una cama que sea más pequeña que nuestro propio tamaño.
- Para proteger las cervicales, conviene usar una almohada ni muy fina ni muy gruesa: su función es mantener el cuello alineado con la columna.

#### DORMIR SANO

- Es aconsejable cambiar de postura con frecuencia.
- La postura fetal parece ser la mejor postura para

dormir: tumbados de lado, con las caderas y las rodillas flexionadas, apoyándonos sobre un hombro.

- Si dormimos boca arriba, debemos proteger la zona lumbar: colocarnos un cojín bajo las rodillas para mantenerlas flexionadas suele funcionar.
- La peor postura para dormir es boca abajo. Si estamos acostumbrados y no podemos dormir de otra manera, podemos colocarnos un poco de lado e intentar rotar ligeramente los hombros para que el giro del cuello no sea tan radical.

#### LEVANTARSE DE LA FORMA CORRECTA

- Para proteger nuestra espalda, no debemos levantarnos de golpe. Es mejor hacerlo en dos fases: nos sentamos de lado dejando las piernas fuera de la cama y, luego, nos ponemos de pie con la espalda recta.

#### ¡SIÉNTATE BIEN!

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuatro de cada cinco adultos han experimentado alguna molestia en la espalda a lo largo de su vida. Gran parte de estos casos son de gente que pasa muchas horas trabajando sentada y que, por lo general, adopta posturas poco convenientes.

#### EVITAR LESIONES DE ESPALDA

- Mantener la espalda recta contra el respaldo del asiento, con los hombros hacia atrás y las rodillas a la altura de la cadera de manera que el peso del cuerpo se distribuya entre la silla y el suelo.
- Evitar todas aquellas posturas en las que la espalda esté curvada o hundida en el asiento.
- No es bueno mantenerse en la misma posición durante demasiado tiempo. Conviene realizar pausas para cambiar la posición del cuerpo y realizar estiramientos o, al menos, levantarse y caminar unos minutos.

#### GUÍA PARA UNA BUENA POSTURA

Es importante que los asientos en los que trabajamos sean estables y ajustables de manera



que ofrezcan un buen soporte lumbar. Conviene asimismo que el respaldo esté fabricado con algún material transpirable. La altura debe ajustarse de forma que el peso corporal descansa sobre los glúteos, no sobre los muslos, y en función de la altura de cada persona de manera que los pies queden apoyados en el suelo. Los que están sentados frente al ordenador deben procurar que la pantalla esté a la altura de la línea de los ojos para no inclinar el cuello y no tensar los músculos de la espalda. Por su parte, los brazos deben caer de forma relajada sobre la mesa de trabajo.

#### POSTURAS CORRECTAS EN ACTIVIDADES HABITUALES

- Planchar: la actividad puede realizarse tanto de pie como sentado, lo importante es mantener la espalda recta. La altura correcta de la mesa de planchar es entre la cadera y el ombligo.
- Limpiar el suelo: es aconsejable que el palo de la escoba o de la fregona sea de un tamaño mediano.
- Los movimientos que realizamos no deben ser amplios, sino cortos.
- Levantar y cargar un peso: hay que flexionar las rodillas manteniendo cierta separación entre los pies, coger el objeto y elevarlo con ayuda de las piernas. La espalda debe permanecer recta en todo momento.

2. ¿Qué problemas relacionados con las posturas crees que pueden tener los siguientes profesionales? Si se te ocurren otras profesiones, escribe sus posibles problemas en tu cuaderno.

1. Camareros: *los camareros pasan mucho tiempo de pie y eso no es bueno para...*

2. Conductores de autobuses: .....

3. Albañiles: .....

4. Profesionales de la limpieza: .....

5. Diseñadores gráficos: .....

3. Completa estos fragmentos de la novela *Luna de lobos*, de Julio Llamazares, con los verbos **quedar(se)** o **poner(se)**.

1. Ramiro se ..... **en silencio**, mirando la hoguera.

2. ¡A mi hermano le ha pasado algo! –grita de pronto Ramiro totalmente descompuesto–. ¡No os ..... ahí **sentados**!

3. María se vuelve y se ..... **mirándome**.

4. Me he ..... **parado** en la puerta, inmóvil, anonadado.

5. En el monte Portedo, nos separamos. Ramiro se ..... **esperándonos**.

6. Yo lío un cigarro y se ..... **a fumar** en silencio.

7. Los dos nos ..... **callados**, en silencio, conteniendo la respiración.

8. Se ha ..... **tendida** un instante a mi lado, desnuda, temblando.

9. Me ..... **inmóvil** unos segundos, como una culebra, con la metralleta empuñada y la cara aplastada contra el barro.

4. Traduce las expresiones de la actividad anterior a tu idioma.

1. *quedarse en silencio:*

## SONIDOS Y LETRAS



27

5. Lee estas frases. ¿Cómo pronunciarías en cada caso las palabras marcadas en negrita? Luego escucha y comprueba.

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.

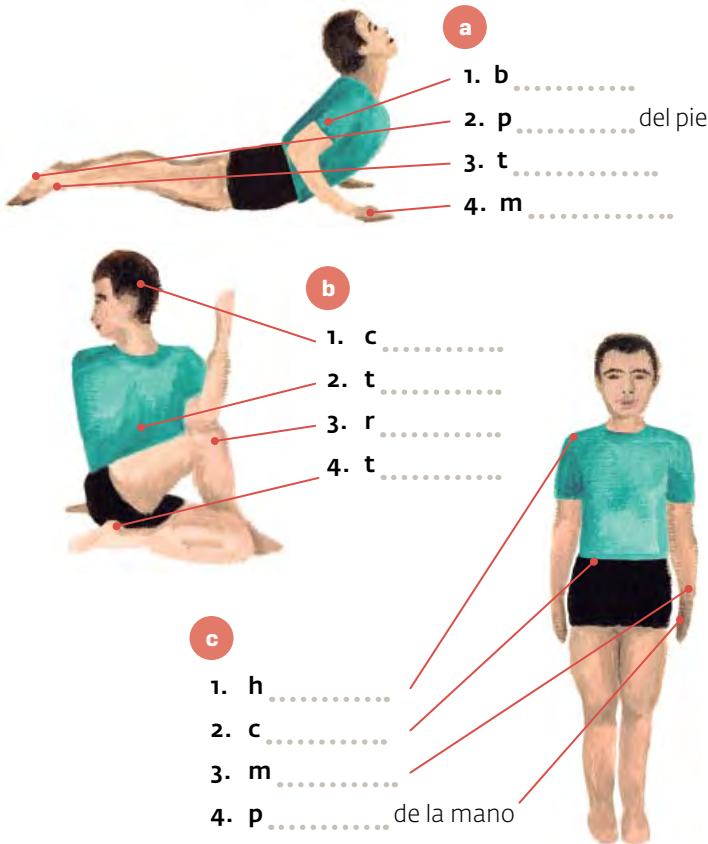
4

- a. Actúa nervioso, **moviendo** las piernas sin cesar.  
b. Actúa nervioso, **moviéndose** sin cesar.

# MÁS EJERCICIOS

## LÉXICO

6. Escribe los nombres de las partes del cuerpo señaladas.



7. Clasifica estos adjetivos según los verbos con los que se combinan. Algunos se pueden combinar con los dos verbos.

- nervioso/-a
- quieto/-a
- tranquilo/-a
- callado/-a
- enfermo/-a
- triste
- moreno/-a
- rojo/-a
- atónito/-a
- dormido/-a
- contento
- pálido/-a

PONERSE	QUEDARSE

8. ¿Con qué persona de cada pareja te identificas más? Escríbelo en tu cuaderno y justifícalo.

- pPaco cocina **de maravilla**.
- pA Andrea la cocina se le da **fatal**.

- pA Ana le encanta estar **en silencio**.
- pCarlos se pasa el día **escuchando música**.

- pMónica siempre come **muy despacio**.
- pMarcos siempre come **a toda prisa**.

- pCarmen siempre habla **a gritos**.
- pToni habla **muy bajo**, a veces ni se entiende lo que dice.

- pA Alicia le gusta conducir **tranquilamente**.
- pJonathan siempre conduce **como un loco**.

- pCristina siempre hace las tareas de la casa **de mala gana**.
- pJaime siempre hace las tareas de la casa **con gusto**.

9. Decide cuál es el mejor final para cada frase.

1.	2.	3.	4.	5.	6.

1. Este año **me he puesto** a
2. Para la boda de mi hermano no **me pondré**
3. **He puesto**
4. Siempre que ve a su familia, Carla **se pone**
5. Cuando dijeron su nombre, Miguel **se puso**
6. Apaga el móvil. En ese cartel **pone**
  - a. la ropa en el armario.
  - b. muy contenta.
  - c. buscar piso porque me quiero independizar.
  - d. que aquí no se pueden usar.
  - e. ni traje ni corbata.
  - f. de pie y dijo: "¡Presente!"

**10.** Ahora, reescribe las frases anteriores sustituyendo las construcciones con el verbo **poner** por uno de estos verbos.

colocar

empezar a

decir

alegrarse

llevar

levantarse

**11.** Completa las conversaciones con las palabras adecuadas del cuadro.

mejor

triste

elegante

mal

como una fiera

- 1** • ¿Qué te pasa? ¿Te encuentras bien?  
 ◦ No es nada. Es que siempre que tengo un examen me pongo ..... del estómago.
- 2** • No sé qué le pasa a Juan últimamente. Le he preguntado si había hecho los deberes y se ha puesto .....  
 ◦ Está muy molesto, sí. Creo que tiene problemas en casa.
- 3** • Acabo de cruzarme con Sara en la entrada. ¿No se había quedado en casa con gripe?  
 ◦ Sí, ayer estuve con ella en su casa y estaba fatal, pero le preparé un remedio que siempre me daba mi madre y se ha puesto .....

- 4** • ¿Mañana tengo una entrevista de trabajo y no sé qué ropa llevar.  
 ◦ Hombre, pues no sé... Pero para esas cosas siempre es mejor ponerse un poco ....., ¿no?
- 5** • ¿Qué ..... se ha puesto tu madre cuando nos hemos ido, ¿no?  
 ◦ Sí, es que supongo que le gustaría pasar más tiempo conmigo.

**12.** Escribe los adjetivos que corresponden a estos sustantivos.

SUSTANTIVO	ADJETIVO
moderación	.....
credibilidad	.....
inseguridad	.....
frustración	.....
falsedad	.....
confianza	.....
convicción	.....
atención	.....
aburrimiento	.....
arrogancia	.....
alegría	.....
contención	.....
insensibilidad	.....
pasión	.....
delicadeza	.....
desconcierto	.....
indecisión	.....
interés	.....
desolación	.....
irritación	.....
decepción	.....



# MÁS EJERCICIOS

13. ¿Qué relaciones puedes establecer entre los sustantivos de la actividad anterior? Completa los cuadros.

IDEAS CONTRARIAS	IDEAS SIMILARES	CAUSA - EFECTO
interés / desinterés	irritación / enfado	buenas noticias / alegría
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

14. Escribe cada uno de estos sustantivos al lado de su definición. Luego, escribe el adjetivo correspondiente para describir a una persona.

- desgana   alegría   impaciencia   timidez   entusiasmo   desolación   angustia   tristeza   inquietud  
 tranquilidad   cariño   relax   enfado   sorpresa   fastidio   extrañeza   nerviosismo   ansiedad

	SUSTANTIVO	ADJETIVO
1. Estado de reposo.		
2. Efecto provocado por algo que se sale de lo normal o de lo esperado.		
3. Estado de angustia extrema.		
4. Miedo a hablar o a actuar, sobre todo en presencia de extraños.		
5. Alteración del ánimo acompañada de ira.		
6. Disgusto provocado por un contratiempo.		
7. Exaltación positiva del ánimo.		
8. Incapacidad para saber esperar.		
9. Estado de excitación provocado por la falta de tranquilidad.		
10. Sensación opresiva de miedo o padecimiento.		
11. Impresión provocada por algo que no se espera.		
12. Sensación que provoca un suceso favorable.		
13. Sensación que deprime el ánimo, provocada normalmente por un suceso negativo.		
14. Cualidad que implica la ausencia de nerviosismo, inquietud o excitación.		
15. Estado de agitación que puede ir acompañado de un movimiento físico que la refleje.		
16. Estado anímico en el que a una persona no le apetece hacer nada o ninguna actividad en concreto.		
17. Preocupación o impaciencia provocadas por algo que va a ocurrir.		
18. Sentimiento de amor o afecto hacia alguien o algo.		

**15.** Completa con las palabras de la lista esta descripción del comienzo de una obra teatral. No te olvides de conjugar los verbos.

hacia    delante de    encima    darse la vuelta

acercarse    quedarse    lentamente    sin

sobresaltada    fijamente    al    mientras

..... Ana duerme, una figura sin  
identificar entra por la ventana y va .....  
la cama ..... hacer ruido. El desconocido  
..... quieto ..... la cama y  
mira a Ana ..... Tras unos segundos,  
..... a la mesilla y deja .....  
un pequeño paquete y una nota. A continuación,  
..... y camina ..... hacia  
la ventana. Sin embargo, ..... salir, tropieza y  
Ana se despierta .....

**16.** ¿Qué crees que pasa después? Continúa la descripción indicando con detalle cómo y cuándo suceden las cosas. Puedes usar algunas de estas palabras y expresiones.

**levantarse / ponerse / lentamente / susto /  
asomarse / sin dudarlo / reconocer / encima /  
llamar de repente**

**17.** ¿Qué situaciones o hechos concretos crees que pueden provocar que una persona se quede de las siguientes maneras? Escríbelo en tu cuaderno.

- ptranquila
- phecha polvo / destrozada
- psin habla
- pdormida
- pquieta
- ppreocupada
- pde piedra
- pen los huesos

**18.** Mi vocabulario. Anota las palabras de la unidad que quieres recordar.