

TEMA 1

Pista 1

LA COMUNIDAD SEFARDÍ

En 1492, Cristóbal Colón partía en busca de una nueva ruta hacia Las Indias, embarcándose en una aventura que superaría todas las expectativas. Paralelamente, otro asunto de mayor gravedad se cernía como una sombra sobre un grupo de unas 200 000 personas de los territorios de Castilla y Aragón.

El Edicto de Granada establecía la obligación de abandonar el territorio de los Reyes Católicos para todos los judíos, salvo aquellos que se convirtiesen al catolicismo, y dejar atrás creencias y costumbres, o abandonar sus tierras, sus casas, sus amigos... La mayoría optaron por el exilio, y ellos se convertirían en los sefardíes, los hijos de Sefarad, tal y como se denominaban a las tierras españolas.

Las cifras no están claras, pero algunos historiadores estiman que unas 150 000 personas abandonaron sus hogares y sus bienes. El edicto que los expulsaba, redactado por el inquisidor Fray Tomás de Torquemada, no daba pie a especulaciones: bajo pena de muerte, les quedaba totalmente prohibido llevarse consigo caballos, armas, monedas de oro o plata, o cualquier bien que tuviera algún valor.

Y así pues, los judíos sefardíes partieron para el exilio, con una mano delante y otra detrás, hacia lugares lejanos donde no sabían cómo serían recibidos, en donde se hablaban lenguas que desconocían. Nada más marcharse, las tierras y los bienes les fueron confiscados para siempre, y se inició una dura represión hacia aquellos que, para evitar la expulsión, habían decidido declarar que se habían convertido al cristianismo.

La comunidad sefardí que salió de España se repartió por varios países: la mayoría al Imperio Otomano (la zona de los Balcanes), aunque una parte importante se dirigió a Marruecos, Holanda y una parte de los países de Europa Central. Los que se establecieron en el Imperio Otomano pertenecían a un nivel social y económico superior al de la media de las poblaciones autóctonas, por lo que se les permitió perpetuar muchos de sus rasgos culturales, entre ellos su lengua. A Estambul se estima que llegaron unas 90 000 personas, que se establecieron en comunidades según su lugar de procedencia, nombrando las sinagogas que levantaban con su nombre: Girona, Málaga, Toledo... Muchos de ellos, conservan su apellido de la ciudad de procedencia, aun en la actualidad: Soria, Navarro, Mayor, Sevilla...

La lengua hablada por los sefardíes era el español de la época acompañado de algunas palabras propiamente hebreas. En las primeras épocas de asentamiento en la ciudad de Salónica, por ejemplo, podían diferenciarse perfectamente de dónde procedía cada uno, puesto que se establecieron en diferentes barrios (los llamados *calls*) y en ellos se podían oír rasgos gallegos, catalanes, castellanos, andaluces, etc.

Con el tiempo, y debido al predominio de judíos de las zonas de Castilla, el uso de esas lenguas decayó a favor de una lengua única: el ladino, una lengua muy similar al español actual, pero con palabras arcaizantes, puesto que no evolucionó como lo hizo la lengua de España. Esta lengua se utilizaba como *lingua franca* en el comercio y para establecer relaciones sociales entre cristianos, judíos y musulmanes durante décadas.

Durante mucho tiempo, los judíos siguieron emigrando a otras zonas en busca de mejores condiciones de vida y eso supuso, primero, que la lengua fuera adquiriendo algunos rasgos propios de las lenguas de los países con los que entraba en contacto (francés, turco, etc.) y, segundo, que finalmente quedara relegada exclusivamente al uso familiar.

Ya en el siglo XX, la comunidad judía se vio muy mermada a causa de la Gran Guerra y el Holocausto. La creación del estado de Israel propició el desmembramiento de la comunidad judío-española y la casi desaparición de la lengua, puesto que los hablantes pasaron a adoptar la lengua del país de acogida (español, inglés o francés...) o adoptaron el hebreo. Durante la Gran Guerra y después de ella, muchos judeoespañoles solicitaron recuperar la nacionalidad española que tuvieron sus antepasados.

Esto es posible desde el año 2010. Tan solo en Turquía, donde existe una comunidad de unos 150 000 ladino hablantes, unas 800 personas la han solicitado. También se ha empezado una recuperación de la lengua y ahora, se pueden encontrar periódicos escritos en ella, como *El amanecer* o *Shalom*.

Pista 2

1. No puede ser. ¿Tú crees que es normal? Me dice que hoy no puede salir, que mañana me lo dirá... Y luego hoy y... toma. Estoy que me salgo, no puedo creérmelo. ¿Será verdad, no?
2. ¿Qué dices? ¿Que me darán trabajo si voy para allá? ¿Y cuánto dices que me van a pagar?... No, me dejas de una pieza, pero si eso es una miseria... ¿Estás seguro?; esto no puede ser.
3. Bueno, es que no sé si me quiero ir, la verdad. Sé que debería hacerlo y, la verdad, es que solo pensarlo se me ponen los pelos de punta. Quizá no sea todo tan malo como imagino.

Pista 3

1. Si no consigo trabajo antes de un mes, tendré que volverme a mi país, pues me caduca el visado, y la verdad no quisiera... Encima, no tengo un duro y seguramente no voy a poder pagar los próximos recibos. Ahora mismo lo veo todo negro.
2. Estoy muy contenta en España, pero en el trabajo no me hacen un contrato indefinido y estoy siempre con la preocupación de si me renovarán o no la próxima vez... ¡Lo del trabajo está difícil ahora mismo...!
3. ¿Te has enterado? Han perdido. Estoy desesperado. Toda una final de Copa, y van y pierden... Para una vez que llegamos a la final... grrrrrr, y encima, con el rival más odiado por nosotros. ¡Eso es lo peor! Tener que soportar esto.
4. Ha sido culpa mía. Si no hubiera firmado esos papeles todo seguiría igual. Fue una decisión precipitada y ahora ¡mira cómo me encuentro...!

Tema 2

Pista 4

OTRAS CIUDADES

Entrevistador: Hoy el tema de nuestro programa son las *smart cities* o ciudades inteligentes y de ello vamos a conversar con Elena Alfaro, gerente en el área de Business Discovery BBVA y experta en *smart cities*, quien nos hablará del presente y futuro de estas ciudades. Para empezar, dínos Elena, ¿qué es una ciudad inteligente?

Elena Alfaro: Pues, para decirlo de manera fácil es una ciudad comprometida con su entorno, con elementos arquitectónicos de vanguardia, y donde las infraestructuras están dotadas de las soluciones tecnológicas más avanzadas... Vamos, que es una ciudad para facilitar la interacción del ciudadano con los elementos urbanos y hacer así su vida más fácil. Y cuando hablamos de entorno, me refiero tanto a los aspectos medioambientales como a los elementos culturales e históricos.

Entrevistador: ¿Cuáles son los puntos fuertes de las ciudades españolas y cuáles de estas se encuentran a la cabeza y por qué?

Elena Alfaro: Podemos encontrar ejemplos de buenas prácticas en muchas ciudades españolas. Sin ánimo de ser exhaustiva, se me ocurren...: Santander, por ser uno de los laboratorios más importantes de sensorización urbana a nivel mundial; Málaga, por su proyecto de eficiencia energética, también reconocido a nivel mundial; Barcelona, por el plan a largo plazo de construir una *smart city* a partir de muchos núcleos o barrios autosuficientes y superconectados, así como por la gestión horizontalizada de su información; Madrid, por cosas más concretas como la red de autobuses EMT, de las más avanzadas del mundo, o sus centros de control integrados (Policía,

Samur y Bomberos]; Zaragoza, por sus proyectos Milla Digital y tarjeta ciudadana... entre muchos otros.

Entrevistador: ¿Y en el caso de Latinoamérica?

Elena Alfaro: Quizá en Latinoamérica hay menos ejemplos, pero el desarrollo va a ser muy rápido, ya que en estas regiones la crisis no ha afectado como en Europa o Estados Unidos, e incluso están creciendo a buen ritmo.

Hay varios proyectos en Brasil con algún ejemplo ya clásico, como Curitiba, con su red de transporte y autobuses. Otras megaurbes, como Ciudad de México y Buenos Aires, también tienen planes ambiciosos de modernización.

Entrevistador: ¿Cuál debe ser el centro de una ciudad inteligente?

Elena Alfaro: Evidentemente el ciudadano. Y en realidad las decisiones que se tomen deben responder a tres criterios básicos: calidad de vida, eficiencia y sostenibilidad. Si no se atiende a los tres a la vez, serán decisiones equivocadas, que pueden arreglar cosas a corto plazo, pero que se demostrarán inadecuadas. Por ejemplo, no se puede hacer más eficiente y más barata la gestión de una infraestructura y que dé un peor servicio al ciudadano, o que contamine más. Nadie aceptará de su Gobierno cosas así.

Entrevistador: Cuéntanos algún proyecto en el que estés trabajando en este momento y cuáles son los objetivos primordiales del mismo.

Elena Alfaro: Estamos trabajando en un proyecto que trata de reutilizar la información que generamos diariamente por el uso de las tarjetas de crédito en los entornos urbanos. Cada vez que se produce un pago, independientemente de quien lo haya hecho, tenemos un dato que nos habla de lo que está pasando en la ciudad, y que la describe. Por ejemplo, podemos ver con bastante exactitud cuáles son las calles o barrios donde se da un tipo de actividad comercial u otra dependiendo de la hora o del día, y también podemos identificar de dónde se atrae a la gente a determinadas áreas de la ciudad. Toda esta información puede ser muy importante a la hora de decidir llevar a cabo una actuación pública, el rediseño de un servicio urbano o la apertura de un negocio.

Entrevistador: ¿De qué manera el desarrollo de las ciudades inteligentes puede afectar a la privacidad?

Elena Alfaro: Este es un tema muy importante que se ve afectado por la proliferación de la tecnología que nos da cualquier información sin importar dónde estemos, como por ejemplo, con los *smartphones*. Hoy prácticamente todo lo que hacemos deja un rastro digital con coordenadas espacio-temporales que queda registrado en algún sitio. Hay que ser increíblemente cuidadosos a la hora de identificar posibles usos de la información sin utilizar datos personales. Es decir, usar la información para mejorar la «inteligencia de la ciudad», y no tanto para determinar oportunidades de venta a personas concretas. Digamos que nos interesa el qué, el dónde y el cuándo, pero no el quién.

Entrevistador: La implantación de sistemas de datos y servicios que apoyen la generación de ciudades inteligentes suponen un coste. ¿Puede esto representar una barrera?

Elena Alfaro: El coste siempre es una barrera, y más en estos tiempos.

Adaptado de <http://www.ticbeat.com>

Pista 5

Lara: Oye, ¿vosotros aprobaríais que se prohibiera la instalación de torres eléctricas cerca de las casas?

Eduardo: Pues no sé, no me he parado a pensarlo nunca... ¿Y tú, Marcos?

Marcos: ¡Es que es una vergüenza que no exista esa ley todavía!

Noelia: Pues si quieres saber mi opinión, creo que hay mucho dinero por medio, y que no se va a prohibir nunca... Tendrían que cambiar todo el tendido eléctrico existente, y las hidroeléctricas tienen mucho poder. ¿Y tú, Raquel, estás a favor o en contra?

Raquel: Pues yo mejor me callo y cambiamos de tema, porque este asunto me pone furiosa.

Tema 3

Pista 6

PERIODISTAS EN LA RADIO

Periodista: Luis, casi 60 años haciendo radio. ¿Qué tiene este medio para que le atraiga tanto y, sobre todo, que no posean los demás?

Luis del Olmo: Sobre todo la calentura. Ahora mismo acabo de salir de la edición 10 200, pero nunca está todo controlado. Nunca sabes qué va a ocurrir en el minuto siguiente cuando entrevistas a quien está en el estudio... No sabes qué va a ocurrir cuando das paso a Salamanca, o a Madrid, o a Teruel... Esto es lo que más me gusta de la radio: el no saber qué va a ocurrir.

Periodista: ¿Y el futuro de la radio? ¿Cómo se vislumbra?

Luis del Olmo: Apasionante, las nuevas tecnologías permiten escuchar miles de emisoras con una nitidez asombrosa a miles de kilómetros.

Periodista: Ahora su programa Protagonistas tiene apellido: *Protagonistas en verde*.

Luis del Olmo: Actualmente hay una conciencia muy clara entre los ciudadanos de que hay que cuidar el globo porque si no, se nos rompe. Existe conciencia sobre los problemas que atraviesa actualmente la naturaleza, sobre el tema de las aguas, de la contaminación, de la atmósfera, de la necesidad, en fin, de vivir en paz con la naturaleza.

Lo ideal es que todos fuéramos a una en la defensa de la naturaleza: todas las emisoras, todas las cadenas, todos los medios de comunicación. Nosotros estamos sacando a flote la conciencia de los ciudadanos, y estos están respondiendo positivamente. Lo ideal es que no solo fuese *Protagonistas en verde*, España debería ser en verde, todo el mundo en verde...

Periodista: Usted ha sido, y es, un adalid de la libertad de expresión. ¿Es consciente de la importancia que tienen sus palabras y las ideas que vierte entre su público?

Luis del Olmo: Soy muy consciente, y sobre todo, estoy muy tranquilo con lo que digo; sé que puedo enfadar a algunos y hacer feliz a otros, pero es que el comunicador está obligado a ir con la verdad por delante, con su verdad. Ser un empleado de un medio para contar la verdad del dueño en lugar de la tuya, es algo terrible.

Adaptado de <http://www.um.es>

Periodista: Carlos, ¿para los periodistas, en general, podemos afirmar que la vida es bella?

Carlos: No. Para los periodistas, hoy la vida es muy complicada porque en los últimos diez-doce años se ha producido un proceso doble que ha hecho mucho daño y a mí me preocupa mucho. Por un lado la precarización del oficio. Cada vez está peor pagado, peor considerado y más castigado ejercer de periodista... Por otro, existen algunas dudas sobre qué es exactamente hacer de periodista. Las nuevas tecnologías, la velocidad de la información, la interconexión casi inmediata con cualquier cosa que ocurra casi en cualquier parte del mundo... ha desvirtuado ese papel de filtro, de relator de las cosas que pasan que es el periodista.

Periodista: ¿Qué es más difícil: hacer preguntas o encajar respuestas?

Carlos: Sobre todo, escuchar. La entrevista es para mí algo apasionante y además de un género con pocos expertos... Es difícil y complicado entrevistar y creo que pasa por algo fundamental que es escuchar. Cuántas veces hemos visto en la radio o en la televisión a un entrevistado que da respuestas por un lado y el entrevistador sigue a piñón fijo... Para mí lo fundamental de una entrevista es escuchar; empezar planteando las preguntas que tú consideras imprescindibles, pero ser flexible. Y desde luego, si preguntas algo y no te responden, repreguntar. No hace falta llegar al nivel de la impertinencia, pero no debes darte por satisfecho con esa respuesta, porque no ha sido tal.

Periodista: Otra de las cosas que has dicho es que la radio es la realidad. ¿Por qué?

Carlos: Porque esto que estamos haciendo ahora, sale como sale. Es una conversación que tú has planteado que no sabes por dónde va a ir, porque en mitad de la entrevista se nos corta el micrófono o nos entra un efecto sin tenerlo previsto o yo me enfado y acabo la entrevista... Es imprevisible y esto es lo bonito de este medio. No es desmerecer a los otros medios, cada uno tiene

su lenguaje: la prensa escrita es la explicación sosegada; la televisión es la fuerza de la imagen; y la radio es esto: una conversación en la vida normal de una persona.

Periodista: Me han dicho que cuando te llamaron para hacer radio dijiste que no.

Carlos: Era una locura. El micrófono es muy delicado. Eso que dicen de que una cámara impone más que un micro... a mí me pasa al revés. Con una cámara te diriges a un lugar y cuentas cosas, estás viendo al operador de cámara, al público... pero esto que estamos haciendo, no lo ve el oyente. Le tienes que contar cosas, explicarle y dibujarle situaciones que no tiene ante sus ojos y las tiene que ver.

Adaptado de <http://www.puntoencuentrocomplutense.es>

Pista 7

DÉJATE DE HISTORIAS

Diálogo 1

Hombre: Pues hoy he llegado un poco tarde porque me ha venido a buscar Javi y ya sabes cómo se enrolla. Y como no paraba de contarme sus problemas con su jefe, nos hemos ido a tomar algo y nos hemos liado, ya sabes...

Mujer: Siempre estás igual. Venga, **déjate de historias**, que me tienes harta.

Diálogo 2

Mujer: ¡Bufff! Menudo apuro. Amparo **me ha cantado las cuarenta** por no avisarla de que el plazo para inscribir a los niños en el colegio acababa ayer. Hija, como si yo tuviera que estar en todo.

Mujer: Ya, pero es que esto es importante y si encima te lo pidió, pues no me extraña que se enfade.

Diálogo 3

Mujer: ¿Qué, qué tal la reunión de hoy?

Hombre: Pues la verdad es que ha durado un momento. El jefe nos ha puesto bien claritas las condiciones del nuevo proyecto y todos **hemos dicho amén** a todo... Así que ya ves... nos va a tocar trabajar duro.

Diálogo 4

Hombre: ¿Ya has hablado con tu profesor de economía?

Mujer: Pues sí, lo he visto hoy y hemos **hablado largo y tendido** sobre mi tesis y la verdad es que me ha quedado muy claro qué es lo que tengo que hacer y qué no.

Diálogo 5

Hombre: ¿En serio Merche te dijo que esto era un abuso por parte de todos nosotros? No me lo puedo creer, si siempre se ofrecía para todo...

Mujer: Yo creo que **habla por boca de otro**. Desde que comparte despacho con Clara y Luis ha cambiado un montón. Ya sabes cómo son esos dos...

Diálogo 6

Mujer: Ya está bien Miguel, ya estás como el año pasado ¿no? No se te puede dejar solo.

Hombre: Estoy cansado de que siempre **me echas en cara** lo que pasó aquel verano. Ya te pedí disculpas y te dije que no volvería a pasar más, así que déjame tranquilo.

Pista 8

¡ASÍ ES!

Mar: Andrés, estás hablando de algo muy interesante y nuevo para mí... **¿Dices que** es posible crear una ilusión de movimiento del locutor dentro de la radio...?

Andrés: Pues claro... De movimiento, de distancia y de espacio... En la radio se juega con estas cosas para recrear ambientes, acercarse o distanciarse del radioyente, recrear historias...

Mar: **¿Pero cómo** se consiguen estos efectos?... Porque el locutor no se mueve del sitio...

Andrés: **¡Así es!**, pero existen recursos con los que juega... Por ejemplo, sí que puede acercar o alejar el micrófono... y modular la voz, para lograr un efecto más íntimo, más directo, o más distante y más frío...

Mar: ¿Y el movimiento, cómo se logra?

Andrés: Pues por ejemplo, imagínate un diálogo entre dos personas dentro de una obra teatral radiofónica...

Mar: ¿Una obra teatral radiofónica, **dices?**

Andrés: Sí... Y una pareja está hablando... Y se acerca a ellos una tercera persona, que saluda desde la distancia... Pues esa tercera voz sonará más distante, y según se vaya acercando al micrófono la voz se oirá más clara y causará la impresión para el oyente de estar acercándose... Estos son distintos planos... ¿Sabes que en el cine se usan los planos...?

Mar: **Sí, sí, lo sé...**

Andrés: Y luego estarían los «fades»... ¿**Sabes qué son?**

Mar: ¡**No**, a mí por lo menos, **ni me suenan...! Ponnos al día...**

Andrés: Pues son el efecto de aparición o desaparición paulatina del sonido... Un sonido va aumentando en volumen desde que es casi inaudible hasta un volumen normal, y entonces se habla de *fade in*, o de lo contrario, y entonces se habla de *fade out*.

Mar: **Ya, como ocurre** al principio de las canciones, cuando el locutor acaba de hablar...

Andrés: **Efectivamente.** Pero puede hacerse también en un segundo plano, para recrear un determinado ambiente..., por ejemplo, si los personajes de nuestra historia están en el parque.

Mar: Y si se van alejando del parque se produciría un *fade out*...

Andrés: Claro... Lo has entendido...

Pista 9

Mujer: Cariño, mañana viene mi madre a vivir a casa

Hombre: ¡¡¡¿¿¿Qué mañana qué!!!???

Mujer: Sí, cariño, es lo mejor... Ya no puede vivir sola...

Hombre: ¡**Pero si no tenemos sitio...!**

Tema 4

Pista 10

FÍSICA CUÁNTICA

Buenas tardes y gracias a todos por su presencia... Pocos de ustedes dudarán que estamos en una era inaudita para la ciencia. En los últimos 50 años ha habido más avances que en el resto de la historia de la humanidad. Si hace poco alguien nos hubiera hablado de los teléfonos móviles o de Internet, la mayoría habría creído que nos tomaban el pelo. Sin embargo, son realidades que han transformado nuestro mundo. Es innegable que el progreso técnico se está duplicando cada año, lo que hace que el futuro más cercano sea prácticamente inimaginable.

Como físico teórico, vengo a hablarles de cómo las líneas de investigación científica de la actualidad nos permiten vislumbrar un posible futuro que parece directamente extraído de una película de ciencia ficción. Maravillas como Internet, el láser, los satélites de comunicaciones, de radio y de televisión, los microondas, e incluso la estructura del ADN y la biotecnología, se basan en las teorías de la Física Cuántica. Los átomos son la base material de todo lo que vemos. Su comportamiento desafía las leyes de la física convencional. Pero ahora, además, sabemos que podemos manipularlos, y esto nos permitirá transformar el mundo. ¿Pero cómo?

Ya se han encontrado cerámicas como el litio, el vario o el óxido de cobre, que expuestas a nitrógeno líquido a 200° bajo cero se vuelven superconductores. Estas materias son capaces de inducir fuertes campos magnéticos, de modo que, si colocamos un imán sobre la cerámica, el imán flota, creando un efecto de ingravidez. ¿Se imaginan carreteras de cerámicas superconductoras sobre las que los coches se deslizarían sin tocar la calzada, y sin utilizar fuel?

Otra línea de investigación ofrece la posibilidad de crear materiales de propiedades que no se encuentran en la naturaleza: los metamateriales. En Carolina del Norte, un grupo de científicos dirigidos por David Smith ha logrado manipular los átomos que interactúan con la luz en unos

materiales que tienen la capacidad de desviar la radiación electromagnética de sí mismos, de forma que ante las microondas y los espectros de luz azul y roja se vuelven, literalmente, invisibles. El desafío ahora es obtener este efecto en el resto del espectro de la luz y podremos hacer «una capa de invisibilidad».

Una de las sustancias más prometedoras con las que se experimenta actualmente es más fuerte y más ligera que el acero. Son los nanotubos de carbono, que están siendo investigados por cientos de empresas. ¿Se imaginan sustituir los cables que sostienen el puente de Brooklyn por fibras tan finas como las de un cabello humano o crear coches y edificios indestructibles, aviones ultraligeros...?

La idea de un ascensor al espacio era hasta hace poco una curiosidad fantasiosa. Con los nanotubos, es una proposición seria. La NASA ya ha financiado un proyecto para su diseño, que dividiría el coste de los viajes casi por cien. Por primera vez, el espacio podría estar abierto para todos. Pero la revolución cuántica nos dará una nueva tecnología de impacto aún mayor: la nanotecnología. La nanotecnología nos permitirá rediseñar el mundo en átomos individuales. Un nanómetro es un metro dividido entre mil millones y nos propone crear nanomáquinas del tamaño de las células, y diseñarlas para tareas complicadas. Estos dispositivos mecánicos en miniatura permitirían, por ejemplo, viajar por nuestros vasos sanguíneos y reparar las células en nuestro interior. En el futuro podríamos tener ejércitos de microrobots patrullando nuestro cuerpo, reparando tejidos y manteniéndonos sanos.

Claro que esto no solo podrá ser utilizado para la salud, sino que, en las manos equivocadas, podría ser utilizado con objetivos militares, para rastrear y descubrir objetivos enemigos o, en el cuerpo de una persona, romper los capilares sanguíneos y matarla.

Las empresas comerciales ya proponen un futuro de fabricación personalizada. En 50 años podríamos tener en casa nanomáquinas capaces de crear cualquier cosa: desde electrodomésticos de gran calidad hasta comida, ropa o medicinas. No necesitaremos salir a comprar porque crearemos productos físicos partiendo solo de información. Si esto llega a ocurrir, será un momento crucial en la historia. Se transformará el mundo en algo completamente irreconocible, que pondría a prueba nuestra economía, nuestra sociedad, y el papel del dinero.

Somos testigos de una explosión sin precedentes del conocimiento científico. Esto es debido a tres revoluciones en la ciencia: la informática, la física cuántica y la biotecnología. En armonía, lideran descubrimientos que podrían convertir nuestro mundo en un mundo basado en el progreso, el conocimiento científico y la confianza o, por el contrario, en un caos nunca visto antes en la Tierra. Es ahora cuando debemos tomar partido. Tenemos el futuro de nuestra civilización en nuestras manos. Muchas gracias.

Adaptado de «La revolución cuántica», <http://www.youtube.com>

Pista 11

Diálogo 1

Hombre: No me puedo creer lo que te hizo Sánchez. Era una copia total de tu proyecto ¡Y encima lo presentó en el congreso delante de todos!

Mujer: No te preocupes, algún día **alguien le ajustará las cuentas**. Y entonces estaré yo allí para verlo.

Diálogo 2

Mujer: Anoche no paraba de darle vueltas al asunto y de pronto, **caí en la cuenta**: la solución está en la fusión de los dos elementos.

Hombre: ¡No me digas!, ¿así de fácil?

Diálogo 3

Hombre: ¿Vamos a tomar algo?

Mujer: No, me voy a casa, mañana tengo que **rendir cuentas** de mi último viaje a México. Ya sabes que mi jefa es bastante estricta con eso y quiere saber punto por punto en qué se gasta el dinero de la fundación.

Diálogo 4

Hombre: Estoy echando cuentas de lo que me costó el último congreso y veo que es un dineral. No sé si voy a volver el próximo año.

Mujer: No seas tacaño, hombre. Valió la pena y cada euro que gastaste está bien empleado.

Diálogo 5

Hombre: Ya he perdido la cuenta de cuántas veces he hecho este experimento y nada... nunca sale. Estoy a punto de tirar la toalla.

Mujer: ¡Venga, Pablo, no te desanimes! Varía un poco la fórmula y ya verás como al final saldrá.

Diálogo 6

Mujer: Pedro, ¿no crees que te traería más a cuenta comprar sulfato en grandes cantidades en lugar de litro a litro?

Hombre: Pues ahora que lo dices..., creo que sí.

Tema 5

Pista 12

EL OCEANOGRÁFICO DE VALENCIA

Hola, buenos días a todos... Vayan colocándose a mi alrededor, por favor... ¿Ya estamos todos? ¿Se me oye atrás? Bien. Muchas gracias.

Buenos días. Me llamo Alfonsina Peñas y me gustaría, en primer lugar, darles la bienvenida y hacerles una breve presentación del Oceanográfico de Valencia, para que puedan sacar el máximo provecho de su visita.

Como saben, el Oceanográfico forma parte de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de esta ciudad, y es actualmente el mayor acuario de Europa. Tiene una superficie de 110 000 m² y cuenta con 45 000 ejemplares pertenecientes a más de 500 especies diferentes de los distintos ecosistemas.

Si observan el plano, verán la estructura que compone el parque. Como ven, se trata de una serie de edificios o torres alrededor de un lago central, e intercomunicados a través de pasarelas flotantes, caminos en la superficie y de pasillos en la parte inferior. Todas las instalaciones están preparadas para posibilitar el acceso a través de amplios ascensores y de rampas, para que todo el mundo pueda acceder a ellas.

Bien, me gustaría hablarles de lo más importante, los animales. Miren, están divididos en 9 áreas diferentes en las que se reproducen las condiciones climáticas necesarias para su vida, de acuerdo con el ecosistema al que pertenecen.

El recorrido que les recomiendo es el que está indicado en el plano con números. Si se sitúan ustedes aquí en la entrada, número 1, pueden después ir a la zona que corresponde al ecosistema del Mediterráneo, número 2, luego a los números 3 y 4, que son las zonas húmedas, lo que se llama el marjal y el manglar, y así sucesivamente.

En el número 4 pasarán a través del mayor túnel submarino de un acuario en Europa. Tiene 70 m y, entre otras cosas, pueden ver a través de él una gran variedad de peces tropicales, que son una de las atracciones del parque... Luego, en el número 5 están los animales del océano... Allí es donde los niños podrán pasear por debajo de los tiburones ... Veo muchos niños por aquí... ¿Os dan miedo los tiburones? ¿No? ¡Pues qué valientes sois, porque a mí sí!

Luego se pasa a visitar el número 6, este edificio de aquí con forma de iglú, en el que están los animales del Ártico (allí pueden ver a las morsas, por ejemplo), y en el 7 los del Antártico... Y así pueden ir viendo todas las zonas del parque... El número 8 es el delfinario, que es también el más grande de Europa y consta de cinco piscinas... Y aquí sí que les recomiendo controlar el tiempo para no perderse el espectáculo con delfines... Hay dos sesiones, una a las 14:00 h y otra a las 17:00 h, no se olviden... Por último, en la zona de las islas están, por ejemplo, los leones marinos, que les encantarán a los niños...

En el plano también pueden ver dónde están las oficinas y los restaurantes, incluyendo el restaurante submarino...

Y ahora les voy a contar un pequeño secreto: es posible visitar algunas zonas restringidas al público del Oceanográfico. A las 12:30 h pueden ustedes hacer una visita guiada a la zona de cuarentena, el área donde trabajan los veterinarios y la zona de recuperación de tortugas; además, si quieren también pueden alimentar a los pingüinos, pero para todo esto tienen que apuntarse antes en las taquillas, ¿de acuerdo? Otra actividad que pueden realizar, pero esta solo es posible para los mayores de 18 años, es la de convertirse en entrenadores por un día (con delfines, belugas, focas...) o hacer submarinismo en la piscina de tiburones... Pero eso sí que requiere hacer una reserva y venir el día que se les cite... Así que ya lo saben, si les interesa... Y ahora, si tienen alguna pregunta... estaré encantada de responderla...

Pista 13

1. - ¿Has visto a Miguel? ¡Qué risa! Mira que sabe hacer cosas para que los niños se diviertan...
- Sí, Miguel se pasa todo el día haciendo el ganso.
2. - ¿Has visto a Marcos? Llevo media hora esperándole aquí fuera y todavía no ha bajado.
- Pues como no subas, no vas a verlo hoy. Está durmiendo como un lirón y seguro que ni oye el teléfono si lo llamas...
3. - ¿Tú crees que es verdad lo que me dijo? Quizá lo decía para que yo confiara en ella, pero realmente...
- Mira, Susana, no le busques tres pies al gato. Ella quiere hacer las paces, así que no busques complicaciones donde no las hay.

Tema 6

Pista 14

ARTE CULINARIO PERUANO

Entrevistador: Y hoy tenemos en nuestros estudios a uno de los cocineros más importantes de Latinoamérica: el peruano Gastón Acurio. Buenos días y bienvenido. Antes de hablar de tu cocina, ¿te atreves con un pequeño test? Tranquilo, es fácil. A ver... un producto importante en tu cocina.

Gastón Acurio: El ají, sin duda alguna, el alma de la cocina peruana.

Entrevistador: Un principio.

Gastón Acurio: La generosidad.

Entrevistador: Un deseo.

Gastón Acurio: Que la cocina contribuya a colocar a Perú en el primer mundo.

Entrevistador: Una frustración.

Gastón Acurio: La pesadilla de no poder ver ese momento, porque sé que se hará realidad. Es imposible que un país con tanta riqueza no la aproveche, pero si no es mi generación será la siguiente.

Entrevistador: Para acabar, un restaurante.

Gastón Acurio: Depende del momento, si tienes hambre, si estás con dinero, con quién vas, si hace frío o calor... En Lima te puedo llevar a mi restaurante, pero preferiría que fuéramos a uno de estos pequeños puestos de comida, tomar unas cervezas y dejar pasar la tarde charlando.

Entrevistador: Gastón, cuéntanos, ¿qué es lo que más te emociona de la cocina?

Gastón Acurio: El acto de generosidad, el saber que lo que haces es para otro. Ese gesto le aporta una dimensión distinta, cuando lo racionalizas y vas un poco más allá, te das cuenta que ya no solo es el plato, sino que lo que ejerces contribuye a muchas cosas más. Entonces la cocina adquiere una dimensión tan poderosa que se refleja en el cariño de la gente, algo mucho más importante que el sabor o la técnica que inventaste. El cocinero que entienda esto no solo va a legitimar su trabajo, será mucho más reconocido y querido.

Entrevistador: Una experiencia total e inclusiva.

Gastón Acurio: Exacto. La cocina lo incluye todo: el campo, el mar, el medio ambiente, el comercio, las buenas prácticas sociales y empresariales, la educación... Siento que quien se aísla en su restaurante está perdido.

Entrevistador: En tan solo 10 años, Perú ha vivido una auténtica revolución gastronómica. ¿Cómo lo habéis conseguido?

Gastón Acurio: Una década atrás no había ninguna escuela de cocina y actualmente tenemos 8 000 jovencitos peruanos estudiando, un auténtico ejército. El otro día le dije en broma al presidente de Perú: «Cambiamos de soldados y hagamos que todos sean cocineros, compremos ollas y sartenes en vez de tanques, disparemos sabores y no balas». Hoy día, los libros de gastronomía peruana ganan premios en todo el mundo; con la economía que tenemos somos el país con más producción editorial de Latinoamérica, junto a Brasil y México. Es una revolución.

Entrevistador: Hay economías emergentes, pero también podríamos hablar de cocinas emergentes. En Perú, los fogones han propiciado un cambio socioeconómico.

Gastón Acurio: El mayor cambio que ha generado la cocina en los peruanos se ha dado en su sentimiento. Hasta hace muy poco, el peruano se creía predestinado a ser un país del tercer mundo. Creía que lo suyo, lo propio, estaba reservado a lo íntimo y a lo familiar, pero que jamás iba a conquistar otros países. Entonces, emerge la cocina peruana y empieza a decir que a través de ella podemos seducir a cualquier ciudadano del mundo, jugando de igual a igual. Este sentimiento ha generado en la gente una fe en nuestro futuro.

Entrevistador: Introduces un nuevo parámetro: la responsabilidad social de la cocina hacia la humanidad.

Gastón Acurio: Uno hace lo que puede. Si la educación pública está presente en la gastronomía y al mismo tiempo hay jóvenes peruanos que se van porque no encuentran oportunidades, pues algo va mal. Lo que hemos hecho nosotros para combatir este problema es hacer una escuela de cocina para jóvenes sin recursos, en Pachacútec, que sirva como un faro que inspire a instituciones públicas y privadas para hacer lo mismo. Lo importante es actuar en aquellos espacios donde el Estado no interviene todavía y servir de inspiración para ellos.

Entrevistador: Para acabar, siempre has valorado mucho la figura del productor, hasta te has negado a usar productos elaborados a partir de la explotación.

Gastón Acurio: Cualquier gran cocinero tendría que tener este principio como norma. No sé hasta qué punto de hermoso puede ser un plato hecho en algún gran restaurante del mundo si detrás de uno de sus ingredientes hay un producto que viene de una explotación de niños de Vietnam. Si el cocinero no tiene ni la curiosidad de saber de dónde vienen los productos y cómo han sido elaborados, no está entendiendo el futuro. La belleza tiene que tener 360°, ¿qué bello tiene un cebiche de lenguado si el pescador que lo ha sacado del agua no puede pagar la escuela de sus hijos? Eso no tiene ningún sentido y el consumidor del siglo XXI también valora este parámetro.

Entrevistador: Gastón Acurio. Muchas gracias.

Gastón Acurio: Gracias a vosotros y hasta otra.

Adaptado de <http://www.7canibales.com/?p=5852>

Pista 15

Diálogo 1

Raquel: Oye, Marcos... ¿estás libre esta tarde? Es que...

Marcos: Sí... Digo... ¡NO! ¡No estoy libre... Nooo, no puedo... ¡Imposible!

Raquel: Bueno, es que... necesitaba que me cuidaras al niño...

Marcos: Pues... es que verás... había quedado con un amigo...

Raquel: Venga, hombre, si lo haces te prometo que...

Marcos: Pero es que... ¡Siempre igual, Raquel...!

Raquel: Vengaaaa anda. ¡Y yo a cambio te ayudo con el trabajo ese que tienes que hacer para clase...!

Marcos: Bueno... ¡Pero que conste que me parece un abuso!

Diálogo 2

Javier: ¡Mónica! ¿Me ayudas con esto?

Mónica: ¿A mover el sofá? ¿Dónde lo quieres poner?

Javier: Allí, al lado de la ventana...

Mónica: Venga, yo por un lado y tú por el otro... ¡A la de tres!

Javier: ¡Cuidado que pesa lo suyo, eh!

Diálogo 3

Marisa: ¿Sería mucho pedir que te estuvieras quieto de una vez? ¡Me pones nerviosa, chico! ¡Para ya, jolín!

Javier: Bueno, tranquila, que ya paro, ¡qué exagerada, por Dios!

Diálogo 4

Juan: Oye, ¿podrías hacerme un favor?

Víctor: Sí, hombre, lo que necesites...! ¡Siempre que no sea dinero...!!!

Juan: Jo, es que se me ha averiado el coche y no sé cómo voy a ir mañana al trabajo... Si me pudieras acercar por la mañana, de paso que vas al tuyo...

Víctor: ¡Claro, hombre! ¡Para qué están los amigos! Tú cuenta conmigo para esas cosas..., pero otro día me llevas tú, ¿eh?

Diálogo 5

Paula: Oye, Carmela, es que tengo un problema y...

Carmela: ¡Necesitas dinero otra vez, no me lo digas...!

Paula: Pues sí... Es que...

Carmela: Pues va a ser que no, porque siempre me estás pidiendo dinero y luego nunca me lo devuelves...

Paula: Jo, es que ya sabes cómo estoy...

Carmela: Mira, llevas años así... Así que no me cuentes más. Yo, desde luego, no voy a dejártelo...

Paula: Ya se ve cómo eres... Y te llamas mi amiga...

Carmela: ¿Pero tú cómo te atreves encima a decirme esto, después de las veces que te he ayudado? ¡Vaya cara que tienes!

Paula: ¡Si son solo 100 euros...!

Carmela: ¡NO, NO y NO! ¡Y no quiero oír hablar más del asunto!

Tema 7

Pista 16

HOMBRES DE OTRO PLANETA

El triatlón es un deporte olímpico en el que se prueba la resistencia de la persona en una carrera que implica, en diferentes tramos, tres disciplinas distintas: la natación, el ciclismo y el maratón. El triatlón tiene diferentes pruebas que varían en distancia y tiempo, pero actualmente se está poniendo de moda, tanto para hombres como para mujeres, la modalidad más dura de todas: la de Ironman.

El Ironman consta de 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de maratón. Todo esto se debe hacer en un máximo de 17 horas, aunque la media es de 12, y el récord está en menos de 7 horas y 42 minutos.

A la dureza de las largas distancias que se necesita recorrer, hay que sumar la exposición continua a los agentes climatológicos: el sol, la lluvia, el viento... Para prepararse en este deporte, los triatletas deben entrenar cubriendo largas distancias de natación, ciclismo y marcha durante mucho tiempo. Será la única posibilidad de poder ganar puntos en las pruebas clasificatorias y poder competir en el campeonato mundial.

El Campeonato del Mundo de Ironman tiene lugar en Hawái (el más antiguo y prestigioso del mundo), pero las competiciones clasificatorias se dan en varios países. En ellas no corren solo triatletas profesionales, sino también *amateurs*, que muchas veces se proponen, como un reto personal, meramente llegar a la meta dentro del tiempo límite. Y los que son capaces de conseguirlo son denominados, siguiendo el nombre de la prueba, «ironmans». Actualmente participan en este deporte, considerado como el más difícil del mundo, entre 1 500 y 2 000 atletas. El premio para el vencedor es de 100 000 dólares.

España cuenta con el Ironman Lanzarote, prueba que puntúa para el Campeonato del Mundo, y que se celebra en mayo en el Puerto del Carmen, en la isla canaria. La prueba empieza con un recorrido a nado en el Atlántico, en Playa Grande; continúa con el circuito en bici, que da la vuelta por toda la isla y alcanza un desnivel de 2 551 m, para terminar con el maratón, que se realiza en una zona llana situada en la costa. A lo largo de los recorridos de tierra hay puestos de avituallamiento para reponer agua o dar bebidas isotónicas y barritas energéticas, y puestos de ayuda para atender las lesiones, frecuentes debido a la dureza de la prueba.

Uno de los *hombres de hierro* es el catalán Marcel Zamora, que ha subido nueve veces al podio como ganador de Ironman y de otras pruebas del triatlón. Este deportista cree que se corre más con la cabeza que con los pies. Afirma que cuando el cuerpo empieza a fallar, es la cabeza la que te dirige, y la motivación la que te da alas.

Pista 17

DAR EN LA DIANA

Diálogo 1

Mujer: ¿Has podido hablar ya con Miguel? Yo creo que tantas reuniones en el gimnasio son por algo. Deben estar preparándole una fiesta a Fermín por su jubilación.

Hombre: **Has dado en la diana.** Precisamente, esta mañana me comentaban los de *marketing* que iban a buscar un restaurante donde hubiera un espectáculo. Pero no digas nada a nadie, que todavía es secreto...

Diálogo 2

Hombre: Estela, ¿qué pasa con los horarios que te pedí? Desde que te han ascendido, parece que **te duermes en los laureles**...

Mujer: ¡Qué va! ¡Perdona, hombre! Es que llevo una semana de aquí para allá. Esta misma tarde te los llevo al despacho.

Diálogo 3

Mujer: La verdad es que empecé con esto del ajedrez con muchas ganas, pero no hay manera de ganar una partida. Memorizo jugadas que leo por Internet, pero cuando me pongo a jugar, siempre me hacen jaque mate. Creo que soy negada para este deporte...

Hombre: **No tires la toalla**, Cristina... Todo es cuestión de intentarlo más veces... Llegará un momento en que seguro que ganas...

Diálogo 4

Mujer: ¡Ay! Creo que no vuelvo más a las clases de tenis. Llevo ya cinco clases y soy incapaz de devolver una pelota. Si hasta el profesor hoy me miraba con cara de pena..., **no he dado pie con bola** en toda la clase... ¡Qué vergüenza!

Hombre: Chica, no te desanimes... que un mal día lo tiene cualquiera.

Diálogo 5

Mujer: Estoy harrrrrrta de este entrenador. Mira, acepto que me tenga más de tres cuartos de hora estirando y que me haga hacer ejercicios complicadísimos, pero que mire cada barrita energética que como por si lleva demasiadas calorías... eso..., eso ya **es pasarse de la raya**.

Mujer: Pues sí, un poco estricto sí que es...

Diálogo 6

Hombre: ¿Te has enterado que a Manolo lo han ascendido a gerente?

Mujer: Pues mira, me alegro. La verdad es que al pobre le han hecho **sudar la camiseta** para poder llegar hasta allí. Lleva años quedándose todas las tardes una hora más e incluso ha tenido que venir algún fin de semana. Así que se lo merece.

Diálogo 7

Hombre: ¿Se puede saber qué ha pasado con las duchas? Te pedí que les echaras un vistazo, que estaban goteando, y hoy me vienen varios clientes quejándose de que el vestuario está inundado. ¿Las has revisado, no?

Mujer: ¿Pero qué clientes eran? Que mira que hay algunos que son un poco exagerados, ¿eh?, que protestan por cualquier cosa... El otro día uno se quejó de que los aparatos estaban un poco oxidados...

Hombre: No eches balones fuera, ¿hiciste lo que te dije o no?

Diálogo 8

Mujer: Oye, ¿qué tal la etapa de hoy de la Vuelta?

Hombre: Ha sido espectacular. Como siempre Contador **ha dado la talla**. En el último momento ha hecho un *sprint* y ha cruzado la meta sin problemas. Aun así, no sé si va a poder mantener el *maillot* rojo durante mucho tiempo, porque sus rivales están muy fuertes también. A ver qué pasa mañana...

Pista 18

- Hombre:** Perdona, si no está usando el periódico, ¿le molestaría que me lo llevara para leerlo?
Mujer: ¡Hombre! ¡Faltaría más! ¡Adelante!
- Niño:** Mamá, hoy vamos a jugar al fútbol y a lo mejor vuelvo tarde... ¿vale?
Mujer: ¿Que vas a llegar tarde por jugar al fútbol? ¡De ninguna manera!
- Mujer:** Oye, Carlos, que igual me apunto a clases de aeróbic de 9 a 10.
Hombre: ¿De 9 a 10? ¿A la hora de cenar?
Mujer: Bueno... Son solo tres días a la semana... Puedes cenar tú solo y ya cenaré yo cuando llegue a casa... Espero que no te moleste...
Hombre: ¡Bueno! ¡Como veas!
- Mujer:** Oye, ¿podría bañarme en la piscina? Está cerrada ya, pero no creo que nos digan nada.
Hombre: Lo siento. No está permitido... Si te pilla el socorrista, el problema es para mí.
- Hombre:** Oye, me han regalado unas entradas para la final de la *Champions*. Ya sé que es el mismo día que el cumpleaños de Charo y te dije que iríamos juntos, pero una final así...
Mujer: ¡Que no vas a ir...! ¡Tú mismo!... pero seguro que mi prima se enfada...

Tema 8

Pista 19

EL COMPONENTE EMOCIONAL

Hola a todos y bienvenidos. Hoy quería hablar de por qué hay gente a la que haga lo que haga, le sale y otros lo hundan. De por qué hay gente que esté donde esté se lo pasa bien y otros que estén donde estén te amargan la vida.

Bien, pues he estudiado el coeficiente de optimismo, si la gente es optimista por naturaleza, si es genético... y... a ver... ¿Cuál ha sido el cambio más importante en la vida?... ¿Qué? ¿La comunicación?... Pues no, el cambio más importante no es ni la comunicación, ni el *bluetooth*, ni nada parecido... es el incremento de la esperanza de vida.

El ser humano aparece en la Tierra hace 6 millones de años y hemos aprendido a comunicarnos hace 12 000 años; a escribir hace 3 000. Además, antes solo vivía 25 años y se moría bastante joven... y lo mejor de todo es que no había depresiones... ¿Por qué?... pues porque no había tiempo... Bueno, pues de aquel hombre que no vivía más de 25 años hemos pasado a una generación de 6 o 7 millones de habitantes que vive casi 100... y hemos pasado de unas tasas de mortalidad infantil de un 80 % a no llegar a un 1 por mil... y esto provoca graves problemas.

Uno de ellos es que se tiene que cambiar la forma de vivir. Antes cuando alguien le dejaba un comercio a su hijo, le dejaba la vida garantizada, pero ahora... Y si no te apasiona lo que haces, si no disfrutas con ello... ¿te puedes dedicar a ello 60 años? Otro problema es la falta de ilusión,

entusiasmo, faltan las ganas de vivir... ¿y esto, a qué se debe? Pues a que tenemos tres cerebros que hay que cuidar... y no lo hacemos.

El primer cerebro, el reptiliano, es el responsable de todo lo que tiene que ver con la supervivencia. Los niños cuando nacen, saben respirar, sudar, les funciona el hígado, el pulmón..., todo, porque la genética ya se lo programa. A este cerebro no le importa el éxito de una persona, solo le importa que sobreviva... Y si llevamos días sin dormir, con estrés... ¿qué hace el cerebro? Pues provoca dolor de cabeza, tristeza, es decir, hace lo imposible para que nos vayamos a la cama y descansemos... Pero nosotros qué hacemos, pues intentamos poner remedio tomando café, una aspirina, y así seguimos y seguimos, y como no hago caso a las señales, pues nos envía una enfermedad. El cerebro utiliza el cuerpo para expresarse, la enfermedad es el efecto, no la causa. Si estamos de peor humor, si nos levantamos con dolores..., el cerebro nos está avisando de que la vida que llevamos no es la buena...

El segundo cerebro, el límbico, el emocional, trata de los asuntos del corazón, las emociones, el aprendizaje... Por eso aprendemos cuando nos sentimos queridos y por eso, aprendimos más cuando *queríamos* al profesor. Se forma de los 0 a los 3 años. Para que un niño sobreviva, lo primero que necesita es amor. A un niño al que no se le toca, se muere, y si no tiene X horas de contacto en sus primeros meses, tendrá déficits emocionales el resto de su vida. Este cerebro se formatea por imitación: si tu papá y tu mamá bailan, tú bailarás; si no se tocan, tú no tocarás... Entonces, ser alegre ¿es un conocimiento o una actitud? Es una actitud que se aprende de los 0 a los 3 años; ser comunicativo ¿es conocimiento o actitud? Actitud; ¿ser trabajador? Actitud; ¿ser entusiasta?... ¿ser responsable?... De tu vida familiar viene el 100 % de tus actitudes... y ¿qué hacemos? Estamos de mal humor porque tenemos que trabajar, porque en la prensa todo es negativo... Pues atención, porque tenemos niños que nos van a imitar. Debemos cambiar, debemos enseñar a la gente a ser feliz.

Y por último, el tercer cerebro, el racional. Solo sirve para justificar lo que se siente... porque la mente solo ve lo que quiere ver. Por ejemplo, las embarazadas ven más embarazadas que nunca... ¡La realidad no existe, la creamos nosotros! Por eso, los que vemos crisis, veremos solo esto, y los que veamos oportunidades, veremos solo eso.

Así que, lo primero que tenemos que hacer es ser realistas y ver tanto los problemas como las realidades... porque aunque no lo creemos, la gente niega la realidad. Después, viene el segundo paso, cambiar. Si algo no funciona hay que cambiar, no seguir haciendo lo de siempre, porque no funciona. Hay que salir a buscar, hacer un estudio de mercado... y por último, copiar. Sí, sí... copiar, imitar al que tiene éxito. Porque reconozcámoslo: la mayoría de la gente es normallll... así que no hay que negar la realidad; hay que definir lo que te gustaría ser o hacer; después, ir a buscar lo que te gustaría y copiar.

Adaptado de <http://www.youtube.com>

Pista 20

USTED, HÁGAME CASO

Hombre: ... Nosotros le aseguramos que no hay, hoy por hoy, en el mercado, ninguna enciclopedia tan actualizada como esta y, además, encuadernada en terciopelo verde con letras en estilo gótico...

Mujer: Sí, yo de verdad de verdad le voy a ser sincera: me parece efectivamente, que es fabulosa, muy útil y que está bien hecha...

Hombre: Y con autores de primer orden...

Mujer: Sí. Pero yo no la necesito, de verdad... Es cierto que tengo hijos en edad escolar, pero es que ahora con Internet...

Hombre: ¡Hombre!, no va usted a comparar el tener un libro que puede tocar, ni la calidad de las fotos, y mucho menos las explicaciones, hechas por profesionales del tema y...

Mujer: Sí, ya, pero es mucho dinero, chico... Hoy en día...

Hombre: Pero si eso no es un problema, mujer... Precisamente por eso se ponen unas condiciones tan buenas... Dese cuenta,... Usted me dice un número de plazos, yo le hago un cálculo y paga al mes lo que pueda... ¡Mire que si no la compra, de verdad, cuando la pongan a su precio real se va a arrepentir!

Mujer: Sí, ya, pero de verdad que yo ahora no me puedo meter en otro gasto...

Hombre: Mire, se lo digo yo que llevo muchos años en esta profesión... Hacía mucho tiempo que no teníamos una enciclopedia de tanta calidad a un precio tan económico. Usted hágame caso y cómprela.

Mujer: No sé, tengo que pensarlo...

Tema 9

Pista 21

SEGURIDAD EN INTERNET

Las tecnologías de la Información y la Comunicación, y particularmente la web social, basada en comunidades de usuarios que se comunican a través de las redes sociales, blogs, wikis, etc., además de ser espacios para expresar nuestras opiniones y, por tanto, un espacio de libertad, pueden constituir un riesgo para la privacidad de las personas ya que contienen una gran acumulación de información personal y, además, son básicamente redes de desconocidos que permiten ampliar progresivamente el número de contactos de cada usuario, pues permiten, por defecto, la accesibilidad para los amigos de tus amigos.

Estos riesgos pueden tomar la forma de una excesiva intrusión en la vida privada (difusión de grabaciones o publicidad no consentidas) o de daños a la intimidad y a la reputación, a través de comentarios, invención de historias, creación de perfiles falsos, suplantación de personalidad, etiquetado de fotos, etc., y, cada vez con mayor frecuencia, a través de *cyberbullying* o acoso mediante tecnologías de la información (ciberacoso).

Si un usuario desea que un comentario o una fotografía sean retirados de la red social, debe solicitarlo a los responsables de la misma, ejerciendo así el derecho a la cancelación. En caso de que considere que sus derechos han sido vulnerados, puede denunciar los hechos en la Agencia de Protección de Datos. Sin embargo, es un error creer que se puede mantener un control de los datos y opiniones personales que se incorporan en Internet, ya que es muy difícil eliminarlos totalmente. Por eso, es necesario que la gente se conciencie de la importancia del respeto a la vida privada, ya que a pesar de los riesgos, nadie va a renunciar a Internet.

Lo que sí podemos y debemos hacer, es tomar algunas medidas preventivas, como las siguientes:

- Se debe limitar la información que hacemos pública de nosotros mismos, evitando datos, imágenes o vídeos comprometedores que puedan afectar a nuestra vida personal o profesional presente o futura. Asimismo, no publicar información o fotos de otras personas, sin su autorización. Hay que tener especial cuidado con la información sobre lugares, planes o viajes que faciliten un robo en el domicilio.
- Es aconsejable aceptar como contactos en la lista de amigos de una red social solo a personas conocidas.
- Es importante leer la política de privacidad antes de registrarse como usuario, y configurar el grado de privacidad del perfil de usuario de la red social.
- Se pueden usar seudónimos para crear una identidad digital, de modo que seamos conocidos solo por nuestro círculo de contactos.
- En el correo electrónico, debemos usar el campo «con copia oculta» (CCO) para no difundir direcciones de otras personas.
- Las contraseñas han de ser difíciles de adivinar: es recomendable un mínimo de ocho caracteres alfanuméricos con mayúsculas y minúsculas. Además, si respondes a preguntas personales como salvaguarda en caso de que te olvides de la contraseña, recuerda que lo que la mayoría de los *hackers* hace es simplemente, a través de chats o foros, preguntarte por ellas –el nombre de tu primera mascota, por ejemplo–, sabiendo que la mayoría de la gente las responde de manera inocente, porque se han olvidado de que a través de ella se accede a su clave personal.
- Si en la web te piden el número de tu teléfono móvil, se debe leer la letra pequeña detenidamente, pues hay muchos fraudes que consisten en cobrarte mensajes publicitarios que te envían a diario, y hay aún un vacío legal a la hora de pararlos.

- Para evitar que te envíen publicidad personalizada, hay que borrar regularmente las *cookies* y el historial de los buscadores de información como Google, Yahoo, etcétera.
- Es recomendable también instalar *software* antivirus y programas cortafuegos. Los últimos te protegen del acceso no deseado al ordenador.
- Con respecto a la seguridad en el comercio y en la banca electrónica, es fundamental establecer una conexión segura con el portal. Se ha de desconfiar de los correos electrónicos, supuestamente del banco, que informan de cambios en las políticas de seguridad y solicitan datos personales y claves de acceso.

En fin, en Internet existe un límite muy frágil y sutil entre la vida pública y privada de las personas, y no debemos descuidarnos, porque las redes sociales y la Web se prestan a muchos actos delictivos sobre los que existe aún un vacío legal. Es importante que la gente se conciencie y se responsabilice. Puedes estar muy cómodo escribiendo desde tu casa, pero una vez que entras en la Web, ya no estás solo, y a menudo estás expuesto a un gran número de personas, algunas completamente desconocidas.

Adaptado de <https://portal.uah.es>

Pista 22

¡ESTABA PREOCUPADÍSIMO!

Mikel: ¡Uff! ¡Menos mal que ya estás aquí! ¡Estaba preocupadísimo! ¡Me has dado un susto de muerte!

Carmen: ¿Pero por qué? ¿Qué ha pasado?

Mikel: Pues... Ha habido un accidente en la autopista, ¿no te has enterado?

Carmen: No... Cuando he pasado no he visto nada... Es que he llegado hace rato, pero he ido al centro comercial a hacer unos recados...

Mikel: Pues te he estado llamando y no me contestabas... ¡No veas qué susto tenía encima!

Carmen: Ya... es que no tenía cobertura... ¡Jo!, lo siento, no sabía nada...

Mikel: Pues yo me he enterado en Internet... Un choque en cadena... Hay un montón de vehículos implicados, y ya van tres muertos y muchos heridos...

Carmen: ¡No fastidies! ¡Pues sí que ha sido fuerte!

Mikel: ¡Sí, en las noticias están hablando de ello a todas horas! ¡Mira, pon la tele! Yo la he apagado porque me estaba poniendo enfermo... ¡Ya estaba por ir al hospital a ver si sabían algo de ti...! ¡Imagínate cómo estaba!

Carmen: ¡Madre mía, Mikel! ¡Y yo tan tranquila de compras! ¡No sabes cómo lo siento!

Mikel: Bueno ya sé que no tienes la culpa... ¡Pero vaya tarde! ¡Aún estoy temblando!

Carmen: Bueno, venga, hombre, tranquilízate, que ya ha pasado todo...

Mikel: ¡Menos mal! ¡Ah! Y llama a tu madre porque debe de estar al borde del infarto.

Tema 10

Pista 23

CASAS CONTENEDOR

Presentadora: En España la construcción de viviendas con contenedores de mercancías se encuentra a años luz con respecto a nuestros vecinos europeos, pese a su menor coste y a su flexibilidad modular en comparación con la arquitectura del ladrillo. Tenemos muestras de este tipo de vivienda en la *Container City* de Londres o el barrio de *Keetwonen* de Ámsterdam.

Las casas pueden consistir en estructuras de dos niveles, realizadas con varios contenedores marítimos superpuestos perpendicularmente, o en una superficie horizontal con contenedores colocados el uno al lado del otro.

Estas casas constan de un comedor, un salón, una cocina, habitaciones con baño, e incluso, un pequeño vestidor, sin descuidarnos de un garaje o de un trastero. Y para posibilitar su habitabilidad se adaptan a fin de disponer de una correcta ventilación y conservación de la temperatura. ¿Cómo

se logra? Pues recubriendo paredes, suelo y techo con una capa de poliespán y yeso laminado en la parte interior. También los tabiques que separan las zonas están contruidos con yeso laminado y son pintados con pintura plástica, después de ser cubiertos con varias capas selladoras.

La sostenibilidad y el ahorro energético de la casa es algo indudable, puesto que estas viviendas pueden estar provistas de un sistema de recogida de aguas pluviales o de un calentador térmico accionado por energía solar. Además de que los residuos y materiales empleados son mucho menores que en una vivienda de las habituales.

Para saber más de ello tenemos con nosotros a los responsables de la empresa Construbien. Bienvenidos a nuestro programa. Oye, José, vosotros un día decidisteis descargar contenedores marítimos en vuestra fábrica, ¿por qué?

Hombre: Bueno, pues para construir casas. Estos contenedores se adaptan perfectamente al código técnico y se puede vivir en ellos tranquilamente. Nosotros compramos los contenedores a algún proveedor o a alguna naviera que quiera deshacerse de ellos y lo que hacemos es aprovecharlos. Puedes partir de los 1 500 a 1 800 euros...

Presentadora: ¿Y decidisteis formar una sociedad y crear una empresa de construcción de casas contenedor?

Hombre: Sí, yo era el gerente de una promotora-constructora y mi socio, arquitecto.

Presentadora: Así que tenéis un contenedor en bruto, por así decirlo, recién traído y lo reformáis, rehabilitándolo y... de pronto, tenemos una casa.

Hombre: Pues sí, básicamente tenemos una casa, al solaparse más de un contenedor pueden hacerse espacios de doble altura, por ejemplo para los salones, que contarían con una escalera para subir de un piso a otro. Podemos tener casas de 60 m² o mayores. Tienen un salón completo, una cocina que la damos equipada con electrodomésticos y todo el mobiliario, un baño con lo mismo, ya equipado con todo el mobiliario, dormitorios...

Presentadora: ¿Cuál es la ventaja de vivir en un contenedor?

Hombre: Pues digamos que la hipoteca que te toca pagar con ellos..., con una vivienda de este tipo... son unos 53 000 euros.

Presentadora: Y si tú quieres añadir contenedores, ¿cómo lo haces?

Hombre: Pues eso hay que decidirlo cuando se está construyendo, para poder diseñar los huecos.

Presentadora: ¿Y cuánto se tarda en construir una casa de este tipo?

Hombre: Pues unos tres meses, y luego, *in situ*, pues como hace falta una serie de uniones, unos tres días más.

Presentadora: Pues ya lo saben, si quieren una casa ecológica, que no cueste demasiado dinero, piensen en las casas de contenedores. Muchas gracias por venir.

Hombre: Gracias a vosotros.

Adaptado de <http://www.experimenta.es>

Pista 24

ECHAR UN CABLE

Diálogo 1

Mujer: Estoy llamando a casa y no me contesta nadie y mira qué hora es... Y lo peor es que he llamado este mediodía y tampoco había nadie. Y mira que le dije que se quedara en casa, que hoy venían a reparar el frigorífico.

Hombre: Vamos a tener que hablar con Pablo seriamente. A este chico parece que se le cae la casa encima y ya está bien, hombre. Que tiene una edad y tiene que ser más responsable.

Diálogo 2

Hombre: Esta situación es insostenible. Si seguimos así, no llegaremos a final de mes. Creo que voy ahora mismo a llamar a esas líneas de dinero rápido.

Mujer: Esto es agarrarse a un clavo ardiendo. Si no tienes dinero ahora para pagar a los proveedores, no vas a tenerlo para devolver el que te presten, sobre todo con los intereses que ponen.

Diálogo 3

Hombre: ¿Has visto cómo se ha puesto la del tercero en la reunión de la comunidad?

Mujer: Uff, cómo se ha puesto Lola... y es que siempre saca las cosas de quicio. Yo creo que no era para tanto, la presidenta tan solo nos ha informado de que hay que pagar este mes 5 euros más de comunidad para cambiar los buzones, no nos ha dicho que lo tengamos que hacer cada mes...

Diálogo 4

Mujer: ¡Miguel! ¡Échame un cable con este armario empotrado, anda, es que no puedo abrir la puerta!

Hombre: Ya voy.

Diálogo 5

Hombre: Ufffff, el nuevo gerente es un impresentable. Cada vez que habla parece que nos está perdonando la vida... Ya solo le falta insultarnos.

Mujer: No me hables, que yo no lo puedo ver ni en pintura. No lo soporto, de verdad...

Pista 25

YA ESTAMOS OTRA VEZ

Tere: ¡QUÉ! ¿Ya estamos otra vez llegando tarde y sin avisar? ¿Qué ha pasado esta vez, uno de tus a-mi-gui-tos se cayó por un agujero?

Manuel: ¡Oye, oye, no te pongas así, que solo ha sido una hora!

Tere: Mira, Manuel, ¡me tienes hasta las narices! ¡Habíamos quedado en que ibas a preparar hoy lo de la fiesta...! ¿Tú te crees que puedes llegar a estas horas con todo lo que hay que hacer? ¡Llevo dos horas esperándote!

Manuel: Pues pro-ble-ma tuyo, porque ya sabes que YO a menudo salgo tarde de trabajar...

Tere: ¡Pero avisa, hombre!

Manuel: ¡Pero cómo quieres que te avise si casi no tengo tiempo ni para respirar...! ¿No ves lo liados que estamos con ese proyecto?

Tere: ¿Serás mentiroso? ¡Pero si ya hace media hora que llamó Ana desde casa!

Manuel: ¡Porque ANA trabaja en O-TRA SEC-CIÓN y no tiene ese proyecto...!

Tere: ¿Ah, sí? ¡Pues eso no es lo que dice ella! Lo que pasa es que te has ido a tomar algo con tus amigos...

Manuel: Primero, no son mis amigos, son compañeros... Y segundo, ¡pues sí, mira! Para que te enteres, hemos estado tomando algo... Uno también necesita salir de vez en cuando...

Tere: YO, desde luego, no sé de qué vas... ¡Tienes una cara...!

Manuel: A ver, no te pongas así, que no es para tanto. Hago ahora lo de la fiesta...

Tere: ¡Ja! ¿AHORA? ¿A las 11 de la noche te vas a poner a prepararlo todo? ¡Que te lo has creído, hombre! No te preocupes, que ya está todo LIS-TO.

Manuel: ¿QUÉ?

Tere: ¡Lo que oyes...! ¿Pero tú te crees que estas son horas de ponerte a preparar nada? Lo he hecho YO, como siempre. ¡No sé cómo no te da VER-GÜEN-ZA...!

Manuel: Oye, si lo has hecho tú, es porque has querido, guapa, a mí ahora no me echas la culpa. Y te digo más, o dejamos de discutir, o me voy de casa, porque yo no puedo más...

Tere: ¿Pero serás idiota? ¡Encima me viene con amenazas, el muy chulito!

Manuel: Sí, tómatelo a broma... ya verás en qué termina todo...

Tere: ¡Hala, venga! ¡Corre, márchate de casa!

Tema 11

Pista 26

EL CAMINO JACOBEO

Entrevistadora: Hola a todos. Hoy tenemos con nosotros a dos peregrinos del Camino de Santiago: Mónica Lara e Ignacio Pallarola. Queremos que nos cuenten qué tiene esta ruta de especial para que tanta gente a lo largo de la historia, y hasta nuestra actualidad, la haga con tanto entusiasmo... Mónica...

Mónica: Bueno, a mí me picó la curiosidad porque tengo amigos que lo han hecho ya, y todos afirman volver de ella transformados. De alguna manera, el Camino (o los caminos, porque hay muchos, no solo el que por intereses turísticos se ha hecho oficial...); pues el Camino, a pesar de ser duro, había tenido una fuerte repercusión en sus vidas a su regreso, es como si hubiera un cambio entre el antes y el después...

Ignacio: Sí, a mí me pasó un poco lo mismo, ¿no? Tengo una amiga, Noelia, que organiza rutas y acompaña a peregrinos que quieren hacer el Camino, a cambio de su manutención... Es que como ella ha hecho la ruta unas 10 veces ya, se encontraba siempre guiando y ayudando a los peregrinos que la hacían por primera vez, y entonces decidió hacer de guía y vivir el Camino de otra manera, porque también se aprende mucho de las experiencias de los demás...

Mónica: Sí, eso es algo que la gente comenta, es un camino que mejor haces en soledad, marcando tú tu propio ritmo de acuerdo con tus fuerzas y tu resistencia a las ampollas de los pies (risas), por ejemplo... Pero al mismo tiempo, al viajar solo es más fácil empaparte de las impresiones y envolverte con la energía de los paisajes, captar más detalles... Y en los puntos de encuentro (albergues, mesones, y por el camino...) conoces a mucha gente... Hay gente muy variopinta y muy interesante...

Entrevistadora: Bien, bien, pero habládme de la parte espiritual, porque hay una fuerte impronta espiritual detrás de él...

Ignacio: Obviamente... ¡Fíjate! Yo creo que, incluso a las personas que lo hacen por moda o deporte, tiene la capacidad de transformarlas... No es solo una cuestión de salirse de la cotidianidad y del confort al que estamos habituados, ¿no? Porque lógicamente unas vacaciones en la naturaleza y haciendo deporte nos vienen bien a todos... ¡No!, el Camino va más allá... Particularmente pienso que se debe a la energía que hay en él... Se sabe que los caminos fueron creados siguiendo las líneas energéticas de la Tierra, y muchas iglesias estarían en lo que podemos llamar *chakras* del planeta...

Mónica: Sí, pero yo pienso que no hace falta hablar de eso, ¿no? Porque a lo mejor hay gente que no cree en los meridianos energéticos... Está también el ambiente que genera a su alrededor la gente que lo recorre... La disposición que uno pone al hacerlo... Hay que prepararse bien... ¡¡¡Porque puede ser muy duro...!!! Entonces se va con la intención de hacer un sacrificio porque creen que merece la pena... Y los encuentros con la gente son bellísimos, se busca compartir...

Ignacio: Sí, además, fíjate lo que supone el hecho de no llevar contigo nada más que lo indispensable, porque no puedes cargar con mucho... así tampoco se ven tanto las diferencias sociales entre unos y otros... Van dispuestos a compartir la experiencia, a contar anécdotas, a... ¡No sé! A tocar la guitarra para ti, mismamente... Y luego también hablas con gente de todas las edades, de tú a tú... ¡Es fabuloso!

Entrevistadora: Una última pregunta. ¿Qué os ha aportado a vosotros el Camino Jacobeo?

Ignacio: Yo descubrí que no era necesario depender de tantas cosas... Es más, vi que estaba encadenado a muchas cosas que realmente no necesito, y que uno se siente muy bien cuando no depende de ellas... Me sentí muy libre... Fue como si me quitaran un peso de encima...

Mónica: Yo, aparte de hacer una gran amiga y de disfrutar mucho de la naturaleza, de los monumentos, de la búsqueda de símbolos templarios, etc., redescubrí la importancia de vivir la vida con alegría. Porque llevaba mucho tiempo estresada, malhumorada, y allí, a pesar del enorme esfuerzo físico que estaba haciendo, solo me apetecía cantar, observar los árboles, descansar agotada bajo el sol... Y sentí que tenía que procurar retornar a la alegría que tenía de más joven... Que mi cuerpo la necesitaba.

Y luego también comprendí que hay mucha gente que desea un cambio, una transformación de la sociedad en la que nos movemos, y que ese cambio es realmente posible. Porque somos las personas las que creamos este mundo, y si nosotros queremos... ¡Sí! ¡Todo es posible! Para mí el Camino es un poco como un milagro. Estoy muy agradecida de haberlo hecho.

Tema 12

Pista 27

SE PILLA ANTES A UN MENTIROSO QUE A UN COJO

Mentir es un acto consciente y deliberado, no un accidente como a menudo el mentiroso nos quiere hacer creer. Hay dos formas básicas de mentir: la primera es *ocultar*, y consiste en retener cierta información sin decir nada que no sea verdad. La segunda es *falsear*, y se basa en presentar la información falsa como si fuera cierta. El ocultamiento es pasivo, mientras que el falseamiento es activo. Desde esta perspectiva, la persona que oculta suele sentirse menos culpable que la que falsea, aunque en ambos casos las consecuencias pueden ser igual de perjudiciales para sus víctimas. El mentiroso habitual se crece hasta que, creyéndose más listo que los demás, relaja el control y baja la guardia, momento en el que comete un desliz y es descubierto.

Mentir no es complicado. Lo que es complicado es aguantar una mentira en el tiempo. Alexander Pope decía que el que dice una mentira está obligado a decir veinte más para sostenerla, y Abraham Lincoln declaró en una ocasión que no tenía suficiente memoria como para ser un buen mentiroso. Cuando uno miente, puede tener preparada una buena explicación para quien le interpele, pero va a tener que recordarla, porque en el momento menos pensado alguien volverá a preguntar, y si no somos rápidos en la respuesta, quedaremos en evidencia.

Además, en el curso de una mentira solemos improvisar respuestas a preguntas que no habíamos previsto, creando un montón de mentiras adicionales. Se requiere una habilidad prodigiosa para recordarlas a fin de evitar delatarnos. Así pues, no es fácil que la mentira -especialmente la mentira reiterada- dure siempre. Sófocles afirmaba que «una mentira nunca vive hasta hacerse vieja», porque el mentiroso no puede controlar ni esconder todas sus conductas.

Parece haber también una relación entre el tiempo en que se aguanta una mentira y el número de gente a la que se quiere engañar, ya que a más gente por engañar, más posibilidades hay de cometer un desliz. Como dijo J. F. Kennedy, «se puede engañar a muchos poco tiempo, o a pocos mucho tiempo. Pero no se puede engañar a todos todo el tiempo».

Para desenmascarar la mentira, pues esta se desenmascara por errores que comete el mentiroso, no hay garantía de que los cometa, sobre todo si la mentira se sostiene por un corto periodo de tiempo, con lo que no todas las mentiras necesariamente fallan. Pero lo normal es que lo haga. Aunque hay verdaderos «profesionales de la mentira» que evitan cualquier signo delator, la mayoría de nosotros cometeremos, más pronto que tarde, errores evidentes que desenmascararán nuestro engaño. Y aun en el caso de grandes mentirosos, nadie puede controlar todo lo que ocurre a su alrededor ni evitar que un suceso fortuito le delate.

Hay dos indicios fundamentales del engaño: los revelatorios y los de comportamiento mentiroso. En el primer caso se trata de manifestaciones que hacemos sin querer y que ponen de manifiesto la verdad (por ejemplo, mentimos afirmando que estamos reunidos con el jefe, y a los tres días accidentalmente negamos haber hablado con él). En el segundo caso, el mentiroso, sin decir nada que le delate específicamente, se comporta de manera que revela que lo que nos está diciendo no es cierto.

Los indicios reveladores son más fáciles de controlar que los de comportamiento. Saber lo que uno está diciendo es relativamente fácil, mientras que conocer lo que nuestra expresión verbal o facial revela es complicado. Además, la expresión facial está conectada con zonas del cerebro vinculadas a las emociones, que son de difícil control voluntario.

En la voz y en los gestos encontraremos grandes pistas para detectar la mentira, por ejemplo, las pausas demasiado largas o frecuentes, las vacilaciones al empezar a hablar cuando nos interpelan, el parpadeo inusualmente rápido o la incapacidad de sostener la mirada serán claramente delatores.

Por otro lado, es importante tener en cuenta dos aspectos: el primero, que hay gente entrenada a lo largo de los años para mentir que no caerán en los errores obvios. El segundo, que la valoración de todas las expresiones corporales solo puede hacerse en comparación con el nivel habitual del sujeto: si uno vacila habitualmente al hablar y no lo sabemos, podemos estar pensando que miente por un comportamiento que es natural en él.

Las pistas que no engañan y escapan del control del mentiroso son las relacionadas con la alteración fisiológica del cuerpo: respiración entrecortada, sudoración, enrojecimiento... pero aun así los mentirosos compulsivos aprenden a no sentir la tensión de estas reacciones.

A veces, sin darse cuenta, el que engaña da muchas más explicaciones de las solicitadas. Y otra técnica consiste en decir la verdad de forma inverosímil, para que no se crea (por ejemplo, admito haber pasado la noche fuera no con una, sino con tres mujeres, y describo una gran cantidad de detalles de la fiesta).

Mentir no es neutro y tiene fatales consecuencias para las relaciones. La confianza se rompe con una sola mentira. Tras una mentira podemos obtener el perdón, pero en adelante seremos objeto de sospecha. Se necesitarán muchas verdades y mucho tiempo para volver a merecer la confianza de aquel a quien hemos mentido. Como afirmó Nietzsche: «Lo que me preocupa no es que me hayas mentido, sino que de ahora en adelante ya no podré creer en ti».

Adaptado de <http://sociedad.elpais.com>