

# SEMANA 29

---

25-26/3/2024

# AGENDA

- Preguntas sobre el vídeo: Lo que relaja a Eva Hache
- La sociedad del cansancio
- Tareas: Truquillos para relajarse y atención plena
- ¿Qué hace que perdamos la concentración?
- Opiniones ¿Tú qué opinas?

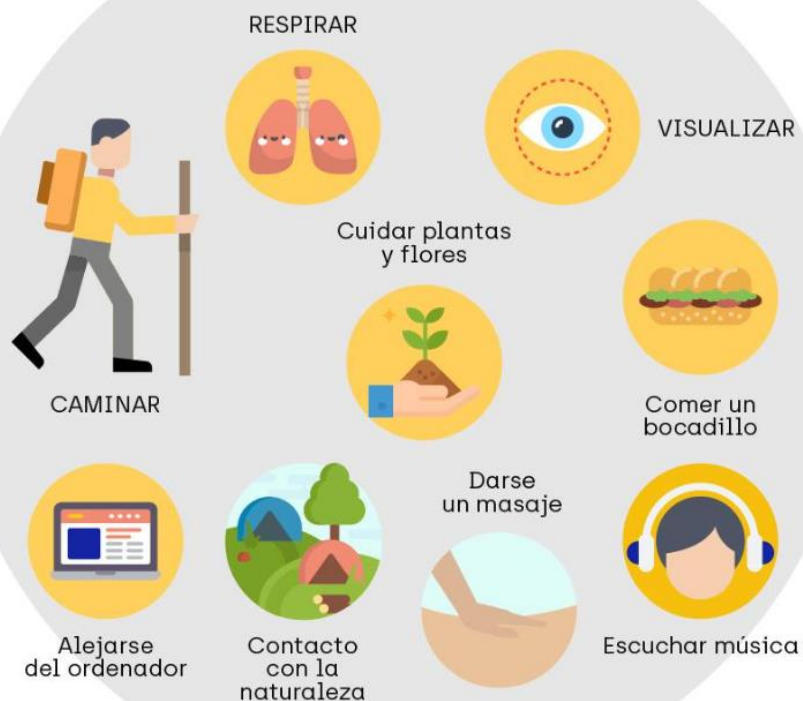
# VÍDEO EVA HACHE

1. ¿Por qué dice que los de su profesión necesitan hobbies?
  2. ¿Qué sinónimos de hobby utiliza?
  3. ¿Qué hobby ha descubierto esta semana? ¿Qué inconvenientes tiene?
  4. ¿Cuándo se relaja realmente con este nuevo hobby?
  5. ¿Qué pasa con las instrucciones?
  6. ¿Qué características tuyas explicarían su mala relación con este hobby?
  7. ¿En qué asignatura no destacaba en la escuela? ¿Qué regalo no recibió nunca su madre?
1. *Porque es muy estresante.*
  2. *Distracción, entretenimiento.*
  3. *Montar maquetas. Cuando abres la caja ya has perdido la mitad de las piezas (hay miles), no encajan, se te pegan los dedos con el pegamento.*
  4. *Cuando lo tira por la ventana o le prende fuego.*
  5. *Vienen en muchos idiomas, pero no se entienden.*
  6. *Probablemente tiene poca paciencia y es un poco manazas.*
  7. *En manualidades (pretecnología). Un collar de macarrones.*

# VÍDEO DE EVA HACHE

¿Qué haces para relajarte? ¿Puedes darnos algún consejo?

## RELAJARSE ES...



# EXPERIENCIAS CON LA ATENCIÓN PLENA (VITAMINA C1 P.97)

**(a)** Algunas personas comentan su experiencia con el Mindfulness ¿Te sientes identificado con ellos? Lee sus afirmaciones y coméntalas en grupos **(b)** Una vez comentadas las afirmaciones se saca las estructuras gramaticales y coméntalas también. Justifica tu respuesta.

**Ainhoa:** A mí **me parece que no me ayudará** porque no tengo tiempo de hacer meditación a diario.

**Hugo:** Mi novia y yo nos hemos apuntado a un curso de Mindfulness, pero **no creo que me vaya a aportar nada**, yo prefiero los deportes donde se suda la camiseta.

**Sandra:** La verdad es que yo era muy escéptica en lo que a este tipo de técnicas se refiere, pero mi hermana se empeñó en que me apuntase y me sorprendió gratamente. **No me imaginaba que me fuera a ayudar** tanto.

**Bruno:** Yo tengo curiosidad por comprobar si realmente este tipo de técnicas de relajación funcionan; sin embargo, **no creo que me atreviese a hacerlo delante** de otras personas, me daría vergüenza.

**Adrián:** Después de darle muchas vueltas me decidí y la verdad es que **nunca hubiera creído que me fuera a cambiar tanto la vida.**

**Julia:** **Yo creía que no iba** a ser capaz de dominar la técnica porque me resulta tremendamente complicado concentrarme en la respiración; sin embargo, con esfuerzo y constancia se puede lograr.

# VERBOS DE OPINIÓN

Expresión de la opinión

→ INDICATIVO → SUBJUNTIVO

CREO QUE	NO CREO QUE
PIENSO QUE	NO PIENSO QUE
OPINO QUE	NO OPINO QUE
ME PARECE QUE	NO ME PARECE QUE

Ejemplos:  
Creo que Luisa tiene razón / No creo que Luisa tenga razón.  
Me parece que está enfadado. / No me parece que esté enfadado.

enjoyspanishskype@gmail.com

enjoy spanish  
CRUZE

Yo creía que no iba a ser capaz  
Yo **No** creía que fuera a ser capaz

Yo **no** creía que iba a ser capaz (hace un énfasis en la idea de que al final **SÍ** fue capaz, por eso se puede usar el indicativo en este caso. De hecho continúa la frase con una oposición (sin embargo) para explicar que sí se puede.

# ¿QUÉ HACE QUE PERDAMOS LA CONCENTRACIÓN PLENA?

- Individualmente los estudiantes escriben en 5 minutos tres o cuatro cosas en un papel.
- Se sientan por tres, ponen en común sus ideas y escriben las cinco cosas más interesantes.
- Luego deciden qué tres cosas creen que todos han puesto en su papel. Es una competición colectiva, vamos a ver si nos conocemos o no 😊 Cada grupo elige tres cosas que creen que están en todos los papeles.
- Ponemos en común las ideas



- El ruido
- El tráfico
- Gente que habla mucho
- Personas que hablan a la vez
- Problemas personales
- Problemas físicos
- Interrupciones
- Todo lo que hay que hacer



Rode

- El ruido
- Personas que hablan a la vez
- Preocupaciones
- El estrés
- Cansancio /fatiga

# LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

1. ¿Cómo crees que las nuevas tecnologías han impactado en nuestra calidad de vida en los últimos años?
2. ¿Qué papel juegan las redes sociales y las aplicaciones móviles en nuestra percepción de la felicidad?
3. ¿Crees que las nuevas tecnologías pueden ser una fuente de estrés o ansiedad para algunas personas?
4. ¿De qué manera afecta el uso de dispositivos tecnológicos nuestra capacidad de concentración?
5. ¿Cuántos dispositivos electrónicos tienes? ¿Cuántas cuentas en redes sociales? ¿Cuánto tiempo diario pasas en tus dispositivos?

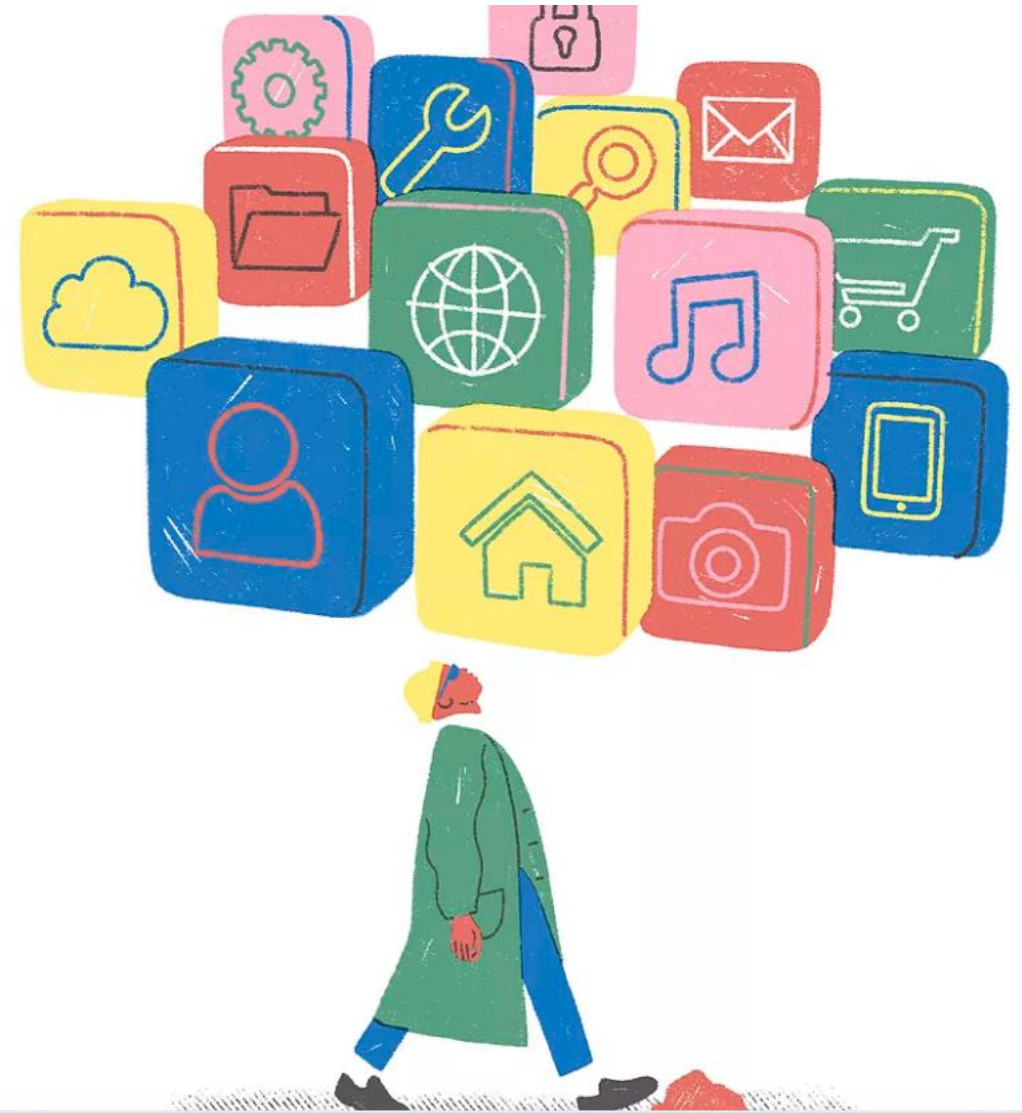


Cada uno lee un fragmento de un artículo. Luego, ponemos en común lo que hemos leído.

IDEAS

## Así nos han robado la capacidad de concentración: "Estamos en medio de una tormenta perfecta de degradación cognitiva"

La catarata de 'mails', tuits, memes, alertas... nos está dejando el cerebro inservible para acometer labores intelectualmente complejas. El periodista Johann Hari radiografía esta crisis en 'El valor de la atención' (Península).



### PÁRRAFO 1:

A principios de febrero de 2014, Peter Shankman hizo uno de esos viajes que cambian la vida para siempre. El emprendedor y conferenciante de éxito acababa de firmar un contrato para escribir un libro cuyo manuscrito debía entregar en apenas dos semanas. Necesitaba una combinación mágica de aislamiento y concentración para poder tenerlo a tiempo, así que decidió comprar un billete de ida y vuelta de Nueva York a Tokio en primera clase. Sabía que ese contexto -una cápsula de silencio de 28 horas- era perfecto para su propósito. «Confinado en mi asiento sin tener nada enfrente, nada que me disperse, nada que me distraiga, no me queda más remedio que prestar atención a mis pensamientos», explicó entonces en su blog el fundador del servicio *online* Help A Reporter Out (Haro).

---

### PÁRRAFO 2:

Varios estudios científicos recientes han confirmado que los adolescentes ya son **incapaces de dedicarse a una misma tarea más de 65 segundos**, mientras que los adultos apenas podemos poner el foco en un único cometido durante tres minutos. La catarata de *mails*, tuits, memes, alertas, *stories* y emoticonos que nos cae encima día tras día nos está reblandeciendo el cerebro y dejándolo inservible para acometer labores intelectualmente complejas. Entendiendo como tales todas las que no sean pegarse un atracón de vídeos en TikTok y hacer *scroll* compulsivamente en el móvil.

### PÁRRAFO 3:

Hari (Glasgow, 43 años) arranca su investigación reconociendo casi desde el bochorno cómo con el paso de los años ejercicios como **leer un libro, ver una película o mantener una conversación larga** se le han ido pareciendo cada vez más a intentar subir por una escalera mecánica de bajada. Una sensación que, sin embargo, advirtió también en miembros de su entorno más cercano. No se trataba, por tanto, ni de un fracaso personal ni de un comportamiento atribuible al mal uso de un dispositivo concreto.

### PÁRRAFO 4:

«**No es una casualidad que esta crisis de atención coincida con la peor crisis de la democracia en todo el mundo** -de Brasil a Birmania, pasando por España o Reino Unido- desde 1930. El gran colapso de la atención ha hecho que no nos escuchemos unos a otros. La democracia requiere foco para poder distinguir la verdad de la mentira. La gente que no es capaz de concentrarse es más proclive a sentirse atraída por soluciones autoritarias o simplistas y es menos probable que se percate de que no funcionan», denuncia el reportero.

#### **PÁRRAFO 5:**

Shankman interviene por correo electrónico desde la Gran Manzana para recordar cómo «la tecnología social ha aprendido a hackear nuestra química cerebral». «Cuando recibimos una notificación con un *ding* o un *me gusta*, nuestro cerebro nos da un golpe de dopamina no muy diferente al del amor, una buena pizza o la cocaína, solo que en cantidades más pequeñas. El problema es que nos volvemos adictos a esa dopamina y queremos más.

---

#### **PÁRRAFO 6:**

El valor de la atención identifica hasta **12 causas** del actual desastre. Entre ellas, algunas que apuntan específicamente al impacto de la tecnología en la masa gris, como el aumento de la velocidad, la alternancia y el filtrado; la **mutilación de nuestros estados de flujo** («se da cuando estamos tan absortos en lo que estamos haciendo que perdemos el sentido de nosotros mismos, el tiempo parece desaparecer y fluimos en la experiencia misma; se trata de la forma más profunda de concentración y atención que se conoce», subraya Hari); el aumento del cansancio físico y mental; el **desplome de la lectura sostenida** («Es el medio mediante el cual se han presentado y explicado casi todos los progresos importantes del pensamiento humano a lo largo de los últimos 400 años... y se halla en caída libre»). Pero también otras que, a bote pronto, nos costaría relacionar con la merma de foco, como el empeoramiento de la dieta o el agravamiento de la contaminación atmosférica.

#### **PÁRRAFO 7:**

«Paul Graham, uno de los mayores inversores en Silicon Valley, me ha reconocido que **el mundo está en camino de volverse más adictivo en los próximos 40 años de lo que lo ha sido en los últimos 40**», abunda Johann Hari. «Piensa en cómo TikTok está enganando a tus hijos más de lo que lo hizo Facebook. Y ahora imagina cómo será TikTok en el metaverso... Todos los factores que invaden nuestra atención van a volverse más poderosos. Tenemos que constituir un movimiento de resistencia frente a ellos y darnos cuenta de que no somos campesinos medievales en la corte del rey Zuckerberg o del rey Musk que ruegan por unas pocas migajas de atención. Somos ciudadanos libres de la democracia y dueños de nuestras propias mentes.

#### **PÁRRAFO 8:**

Sostiene Hari que la maquinaria del crecimiento ha empujado al ser humano más allá de los límites de su mente... y también está empujando al planeta más allá de sus límites ecológicos. (...) «**La concentración es nuestro mayor superpoder como especie**», argumenta. «Si lo perdemos en el momento en el que nos enfrentamos a un desafío crítico, como el del cambio climático, estaremos en verdaderos problemas».



# Marcadores reformuladores recapitulativos

Introducen una conclusión o recapitulación de lo anteriormente dicho. También a veces sirven de cierre del discurso.

1

**EN SUMA  
EN CONCLUSIÓN  
EN RESUMEN  
EN SÍNTESIS**

Recapitulan lo anteriormente dicho.

2

**EN RESUMIDAS  
CUENTAS  
EN DEFINITIVA  
A FIN DE CUENTAS**

Establecen una conclusión de lo anteriormente dicho. A veces la conclusión va en dirección contraria a lo esperado: *¿Para qué quiero volver a mi país? A fin de cuentas, solo hay paro y poco futuro.*

3

**AL FIN Y AL CABO  
DESPUÉS DE TODO**


Introducen una conclusión con "fuerza" respecto a lo dicho anteriormente: *No te voy a decir lo que tienes que hacer. Al fin y al cabo ya eres mayorcito.*

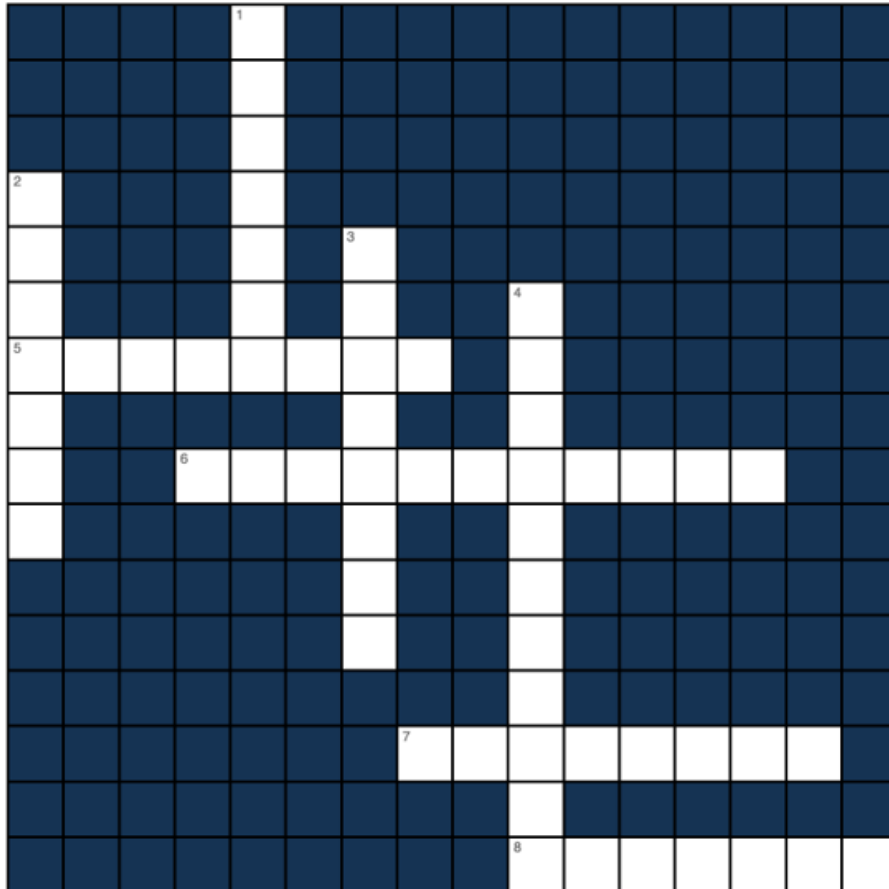
4

**TOTAL  
EN FIN**


Se utilizan sobre todo en el discurso oral.  
**Total** Introduce un resumen de lo anteriormente dicho.  
**En fin** introduce una conclusión. A veces tiene un matiz de resignación: *Hemos visto quince casas y no se ha decidido por ninguna. En fin...*

# VOCABULARIO


4.  Localiza en el texto sinónimos de las siguientes palabras y escríbelas en este crucigrama.




## Horizontal

5 Abstraídos (párrafo 6) (8) 


ABSORTOS

6 Apartamiento (párrafo 1) (11) 

AISLAMIENTO

7 Vergüenza (párrafo 3) (8) 

BOCHORNO

8 Comilona (párrafo 2) (7) 

ATRACÓN

## Vertical

1 Piratear (párrafo 5) (7) 

HACKEAR

2 Reto (párrafo 8) (7) 

DESAFÍO

3 Inclinado (párrafo 4) (8) 

PROCLIVE

4 Oposición (párrafo 7) (11) 

RESISTENCIA



# COMPRENSIÓN LECTORA

1. Peter Shankman voló a Tokio...

- porque tenía que dar una conferencia allí.
- porque necesitaba aislamiento y concentración.
- para explicar la experiencia de ese vuelo en su blog.

2. La crisis de atención coincide con la peor crisis de la democracia en todo el mundo porque...

- si hay falta de concentración, las personas optan por soluciones autoritarias y simplistas.
- nos escuchamos unos a otros.
- los medios de comunicación siempre dicen mentiras.

3. Entre las 12 causas de la actual degradación cognitiva se encuentra...

- el empeoramiento de la dieta y la contaminación atmosférica.
- la falta de absorción para poder fluir en una tarea, como por ejemplo, la lectura sostenida.
- las dos anteriores son correctas.

4. Según Paul Graham "el mundo está en camino de volverse más adictivo en los próximos 40 años" porque...

- él es uno de los mayores inversores en Silicon Valley.
- los factores que invaden nuestra atención van a volverse más poderosos.
- TikTok va a entrar en el Metaverso.

5. Varios estudios científicos recientes han confirmado que...

- los adolescentes son incapaces de dedicarse a una misma tarea más de 65 segundos.
- los adultos son incapaces de dedicarse a una misma tarea más de dos minutos.
- ambas respuestas son correctas.

6. Hari sostiene que...

- la concentración es nuestro mayor superpoder como especie.
- tenemos que constituir un movimiento de resistencia para volver a ser dueños y dueñas de nuestras mentes.
- la tecnología social ha aprendido a hackear nuestra química cerebral.

# CÓMO NOS MANIPULAN EN LAS REDES SOCIALES

1. ¿Qué ejemplo pone al empezar su charla? ¿Cuál es el problema ahí?
2. Internet es gratuito, pero ¿cuál es el coste real? ¿Cómo ganan dinero las empresas en redes sociales?
3. ¿Qué es el “hackeo” de nuestra atención según Santiago Bilinkis?
4. ¿Qué métodos utilizan las empresas para hackear nuestra atención?
5. ¿Qué aplicaciones utilizas normalmente que son gratuitas?



# CÓMO NOS MANIPULAN EN LAS REDES SOCIALES

## (0:00-7:14)

1. ¿Qué ejemplo pone al empezar su charla? ¿Cuál es el problema ahí?
2. Internet es gratuito pero, ¿cuál es el coste real? ¿Cómo ganan dinero las empresas en redes sociales?
3. ¿Qué es el “hackeo” de nuestra atención según Santiago Bilinkis?
4. ¿Qué métodos utilizan las empresas para hackear nuestra atención?
5. ¿Qué aplicaciones utilizas tú normalmente que son gratuitas?

- 1. Una mujer totalmente capturada por su móvil en un bar ignora a su hijo de 5 años, quien empieza a acariciarle el pelo para llamar su atención, pero ella ni se inmuta.**
- 2. Al principio con la publicidad, luego también con nuestros datos personales.**
- 3. Las compañías hacen todo lo posible para que pasemos el máximo de tiempo posible en su plataforma porque cuánto más tiempo pasamos conectados, más dinero ganan.**
- 4. Notificaciones visuales y sonoras y todo tipo de trucos para distraernos, se explotan las vulnerabilidades de nuestra mente para maximizar el efecto adictivo, incluso induciéndonos a tener hábitos perjudiciales para nuestra salud.**

# “Las redes sociales nos animan a tener una opinión sobre todo”: Dan Lyons analiza cómo los bocazas están arruinando el mundo

El ensayista examina el auge de los habladores compulsivos en su nuevo libro ‘Cállate. El poder de mantener la boca cerrada en un mundo de ruido incesante’

DESCUBIERTO EN 1999

## El efecto Dunning-Kruger o por qué opinamos sobre todo en redes sociales

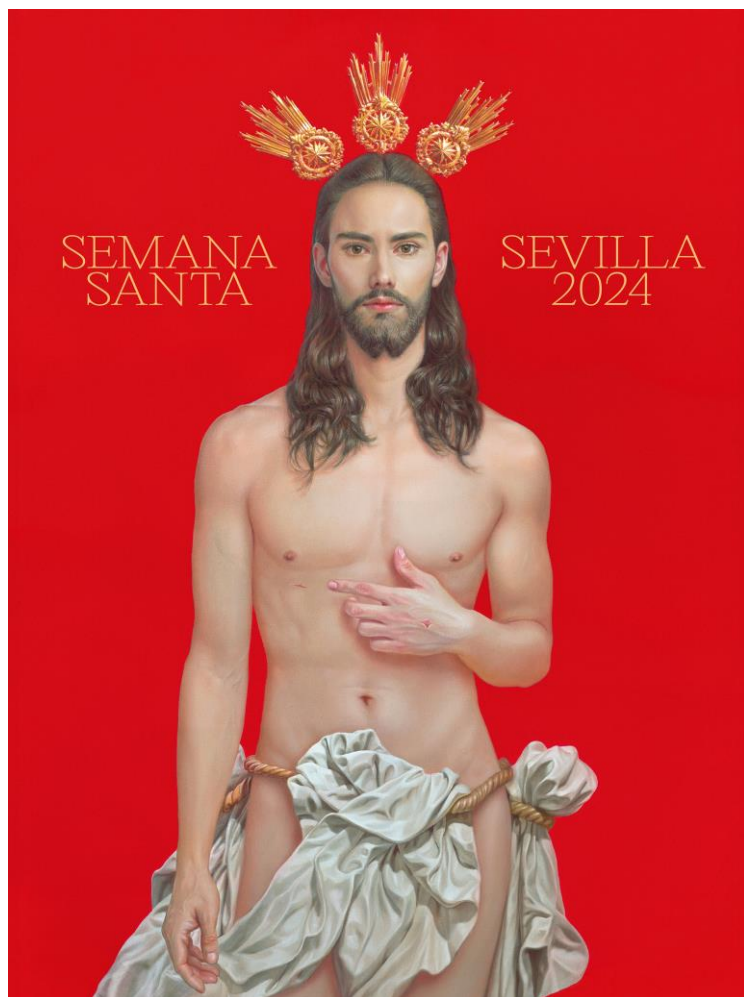
El desconocimiento sobre un tema es siempre proporcional a la confianza que se tiene al opinar sobre el mismo, ¿casualidad? Pues claro que no



**En las redes sociales ¿Cualquiera es libre de opinar o una opinión no pedida es una intromisión irrespetuosa? ¿y que tal si en vez de en las redes sociales se da en un bar o un espacio público, cambiarías tu respuesta? ¿Por qué?**



Este es el cartel que anuncia la Semana Santa de Sevilla este año. ¿Qué te parece?



## EXPRESAR LA OPINIÓN

### PEDIR UNA OPINIÓN

¿Qué piensas/crees/opinas de...?  
¿Qué te parece a ti?  
¿Cuál es tu opinión?  
¿Cuál es tu punto de vista?  
Y tú, ¿Cómo lo ves?

### EXPRESAR UNA OPINIÓN

Creo/Pienso/Opino/Considero que...  
Para mí...  
(A mí) me parece que...  
En mi opinión...  
A mi juicio/parecer...  
Desde mi punto de vista...  
Está clarísimo que...



### MOSTRAR ACUERDO

Estoy de acuerdo contigo/con lo que dices  
Comparto tu opinión/tu punto de vista  
Tienes razón  
Pienso lo mismo que tú  
Estoy a favor de...  
A mí también/tampoco me parece que...  
Sí, es verdad que...  
Yo también lo creo

### MOSTRAR DESACUERDO

No estoy (nada) de acuerdo contigo  
No comparto tu opinión/tu punto de vista  
No tienes razón No pienso lo mismo que tú  
Pues yo no lo veo así  
Estoy en contra de...  
Estás equivocado  
No creo que sea cierto  
De ninguna manera

**Mira el vídeo y comenta de que se trata.**



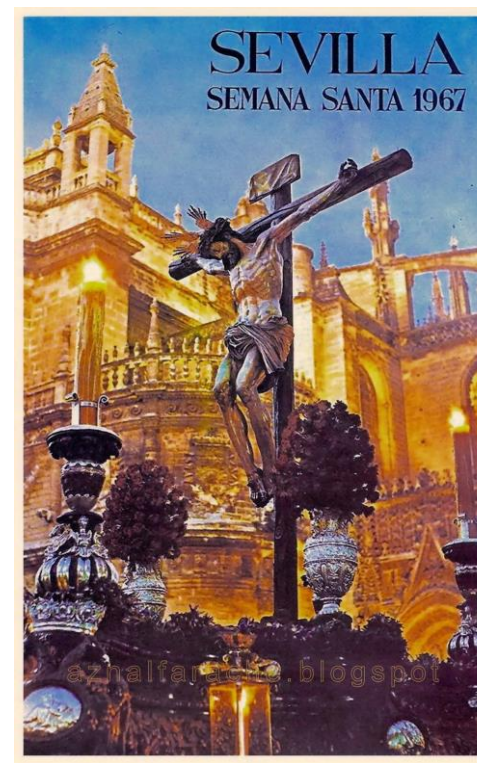


# LA POLÉMICA POR EL CARTEL DE CRISTO EN SEVILLA

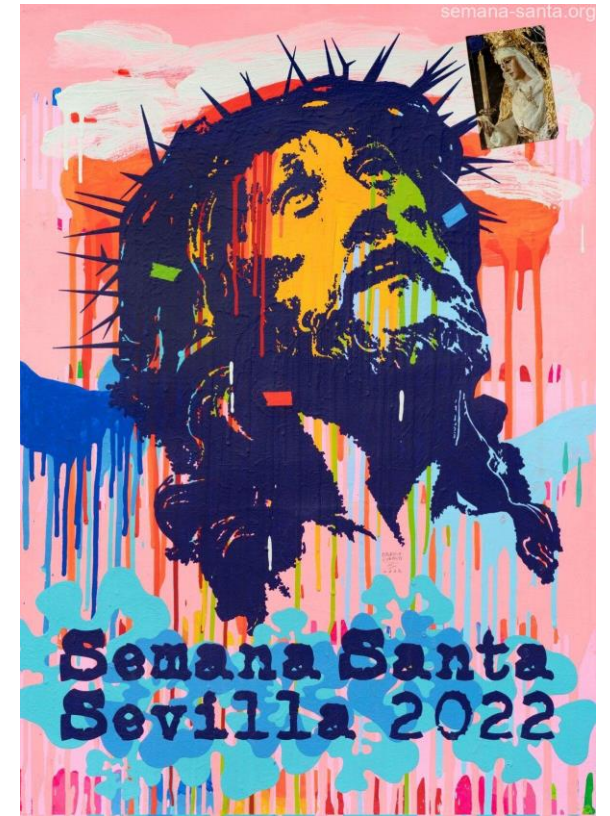
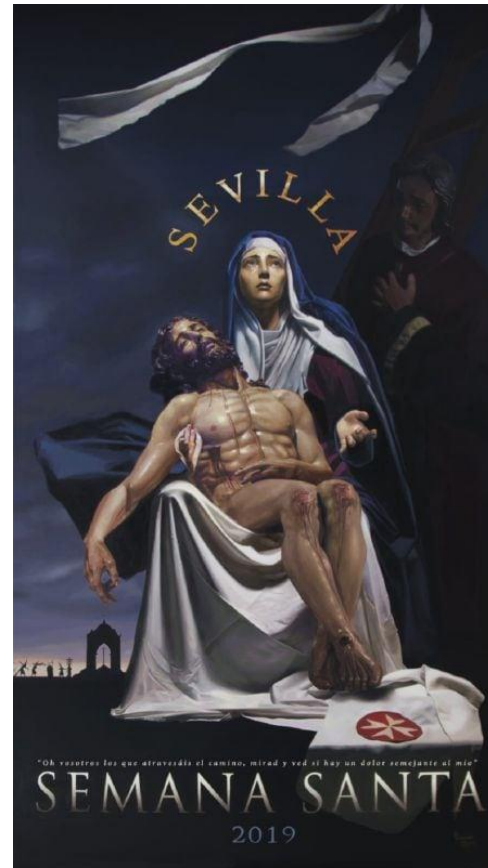
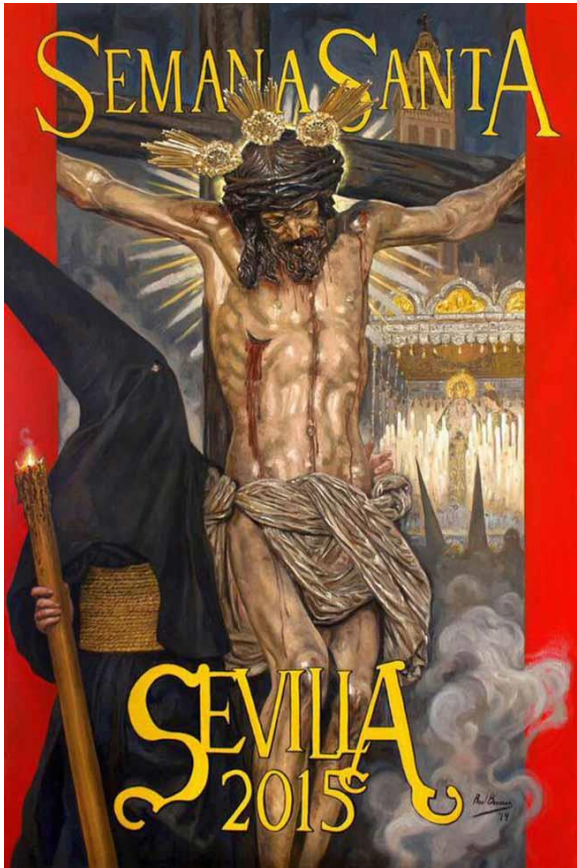
**Mira el vídeo.  
¿Por qué ha creado  
polémica? ¿Qué  
piensan algunas  
personas sobre esto?**







ESTOS SON ALGUNOS CARTELES.  
¿QUÉ TE PARECEN?



ESTOS SON ALGUNOS CARTELES.  
¿QUÉ TE PARECEN?

# DISTINTAS OPINIONES

Se divide la clase en grupos:

Cada uno escucha la opinión dada por diferentes personas sobre el cartel.

- Fernando, sevillano y participante de la Semana Santa, que vive en Bélgica desde hace muchos años.
- Myriam Requena, sevillana amiga de Rocío.
- Ángel Cintado, artista sevillano contactado por María José.
- Amiga de Marta



# LA OPINIÓN DEL AUTOR

El autor del cartel de la Semana Santa de Sevilla 2024 reacciona a la polémica

Mira el vídeo.

¿Qué opina el artista de toda esta polémica?



# ¿QUE RECORDAMOS CADA DÍA DE LA SEMANA SANTA?



## DOMINGO DE RAMOS

RECORDAMOS LA ENTRADA TRIUNFAL DE JESÚS EN JERUSALÉN

-Jn. 12, 12-18



## DOMINGO DE RESURRECCIÓN

JESÚS TRIUNFA SOBRE LA MUERTE. ¡HA RESUCITADO!

-Jn. 20, 19-31

## LUNES SANTO

MARÍA (HERMANA DE LÁZARO) UNGE LOS PIES DE JESÚS PREVIO A SU MUERTE.

-Jn. 12, 1-8



## SÁBADO SANTO

JESÚS DESCENDE A LOS INFIERNOS.

## MARTES SANTO

JESÚS ANUNCIA QUE ALGUIEN LO VA A TRAICIONAR.

-Jn. 13, 21-33

## MIÉRCOLES SANTO

JESÚS ANUNCIA LA TRAICIÓN DE JUDAS.

-Mt. 26, 14-25

## JUEVES SANTO

JESÚS INSTITUYE LA EUCARISTÍA.

-Jn. 13, 1-15

## VIERNES SANTO

PASIÓN Y MUERTE DE JESÚS.

-Jn. 18, 1-42





