

Bijlage VWO
2008

tijdvak 1

Spaans

Tekstboekje

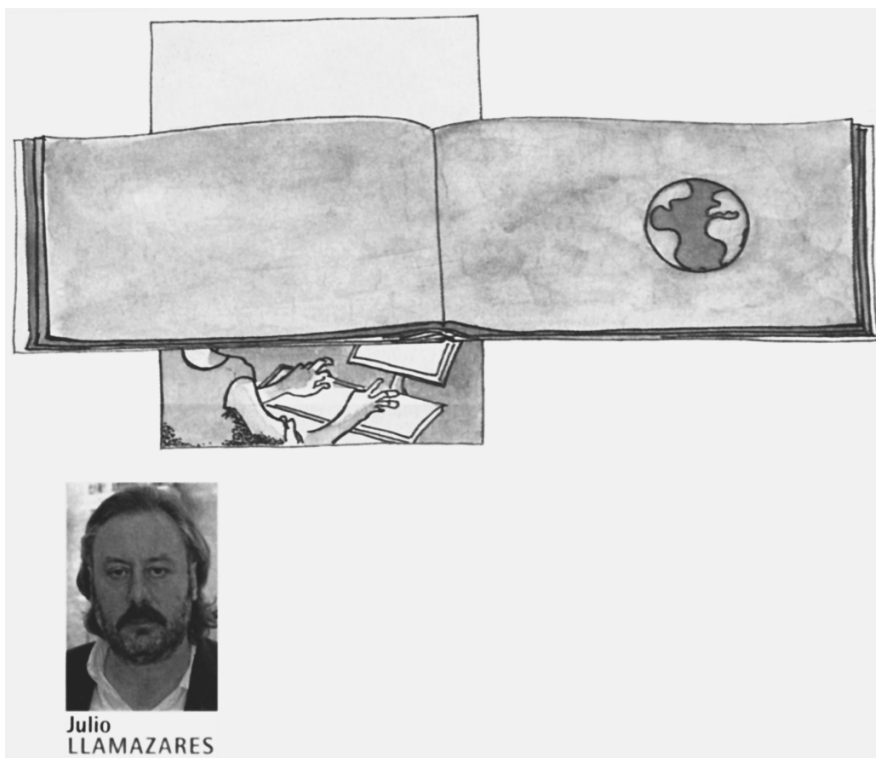
Carta al Director

Sr. Director:

Al leer el reportaje sobre la sequía, publicado el 28 de agosto, me he sentido culpable por derrochar el agua y ver impasible cómo la han derrochado mis vecinos en las duchas comunitarias del jardín durante las vacaciones de agosto. He pasado mis vacaciones en una ciudad de la costa del Levante español, donde las reservas de agua de los embalses están por debajo del 13% de su capacidad, donde la población se duplica en verano, con un consumo extraordinario de agua, y donde no ha habido ningún tipo de restricción. Pese a la escasez de agua, he visto en las duchas de mi jardín a personas que no cierran el grifo mientras se enjabonan, que se enjabonan el pelo hasta tres veces cada vez que se duchan; que limpian al volver de la playa la arena de las colchonetas, los flotadores, los cubos, las palas y las sillas de plástico en las duchas. Sin tener en cuenta eso y las veces que, cada día, tiramos de la cadena del váter, las veces que ponemos la lavadora, el agua que dejamos correr por el grifo mientras fregamos la vajilla o nos lavamos los dientes o nos afeitamos ... Me siento irremediabilmente culpable.

Manuel Navarro Seva. Madrid

Literatura



Quando, en 1990, publiqué mi primer libro de viajes (*El río del olvido* se llamaba), tuve que dar más explicaciones que si hubiese matado a alguien. Comenzando por el editor y siguiendo a los periodistas, parecía como si el libro fuera una provocación, como si nadie recordara ya la larguísima tradición de

5 literatura de viaje que España tiene desde hace siglos. Era como si Camilo José Cela, con su famoso *Viaje a la Alcarria*, hubiese agotado el género y los Delibes, Goytisolo, Sueiro o Leguineche no existieran. Así que, en aquellos meses, me harté de contestar a periodistas que consideraban una extravagancia que mi

10 libro no fuera novela (todavía hoy me sigue ocurriendo) y de explicarles una y otra vez lo que en cualquier país de Europa hasta los estudiantes del bachillerato saben: que la literatura es tan vieja como el mundo; que todos los grandes libros fundacionales, desde la *Anábasis* a *El Quijote*, pasando por el *Éxodo*, la *Odisea*, la *Canción de Roldán* o el *Cantar de Mío Cid*, han sido libros de viaje aunque a veces aparezcan disfrazados de novelas y que la literatura de viaje, en fin,

15 aunque a muchos les sorprenda, es la literatura en estado puro y la que mejor simboliza al resto. ¿Pues qué diferencia hay entre la imagen de un hombre que va solo caminando por un sitio y, a la caída de la tarde, se sienta en la cuneta del camino o en el cuarto de su hotel a escribir lo que ha visto y ha vivido en ese día y la del hombre que va andando por la vida y, cada cierto tiempo, se pone a

20 recordar lo que ha visto y ha vivido mientras tanto?

Julio Llamazares (novelista)

Recuperar la *Spanish siesta*



Durante años, los españoles fuimos tachados de trabajadores poco productivos, y una de las demostraciones palpables era nuestro gusto por la siesta. Hoy, diversos estudios afirman que, entre otros beneficios, aumenta la productividad, disminuye el estrés y reactiva los reflejos.

(1) El hábito de echarse un rato

El hábito de dormir después de comer de los españoles y la palabra que lo define – siesta, o más en concreto *Spanish siesta* – fue uno de los términos más conocidos por los foráneos que visitaban nuestro país algunos años atrás. Hoy, España se ha convertido en un país que ha adoptado actitudes y hábitos de anglosajones, franceses y americanos en multitud de facetas de la vida y el trabajo, y con ello se ha perdido un hábito que nos era consustancial: el de la siesta.

(2) Ranking

Diversas fuentes sitúan en este orden el *ranking* de países por media anual de horas trabajadas: 1940 en Estados Unidos, 1722 en España, 1720 en Italia, 1693 en Reino Unido, 1605 en Francia y 1557 en Alemania. Es decir,

¡aquí se trabaja un 10% más que los alemanes! ¡Pero si en Alemania o Bélgica se comienza a trabajar hacia las ocho o las nueve (como aquí) y a las cinco de la tarde ya no hay nadie en la mayoría de las oficinas! Es más, si en estos países alguien sale después de las cinco y media se le tilda de incompetente, al interpretar que es incapaz de realizar su trabajo en el horario laboral asignado. Pero hay más: según la Academia Americana de Neurología, en Alemania y Reino Unido duerme la siesta laboral el 22% de la población; en Italia, el 10%, y en España, solamente el 7%. En Japón y China se despliega un biombo¹⁾ en los comercios y lugares de trabajo y se duerme por turnos al mediodía.

(3) Si breve, dos veces bueno

La siesta, como lo bueno: si breve, dos veces buena. ¿Es beneficioso haber abandonado la siesta laboral? ¡No! Se ha comprobado empíricamente que la siesta tiene efectos beneficiosos sobre la productividad. En un estudio realizado en países industrializados se determinó que el 92,5% de los trabajadores que echaban una siesta mejoraba su productividad. La NASA ha certificado que 40 minutos de siesta incrementa el rendimiento de un individuo en un 34%. En Harvard, un estudio de las mismas características con una muestra de control que no hacía la siesta, arrojó resultados similares. En Norteamérica han denominado a la siesta *power nap*, y habilitan unos espacios llamados *nap lounge*. Nuevo vocabulario para evitar ser tachados de vagos sin renunciar al

65 necesario descanso del mediodía,
capaz de aumentar el rendimiento
laboral o de los estudios.

(4) Otros factores

Otros factores también han
70 contribuido a la reducción del
descanso: gracias a la televisión, la
electricidad y los trabajos por turnos,
en este siglo se duerme, en promedio,
75 dos horas menos al día que en el siglo
pasado. Y después nos extraña oír:
¡no sé lo que me pasa, pero voy
cansado! Dormir al mediodía no está
directamente relacionado con el clima
de los países mediterráneos o con la
80 digestión, como se ha sostenido
durante mucho tiempo. Según Victoria
de la Fuente, psicóloga especialista

85 en alteraciones del sueño, la digestión
produce sueño, lo que pasa es que
coincide con el momento del día en
que nuestro sistema nervioso más
precisa de un descanso. Esta
necesidad se hace más apremiante
hoy, pues el ritmo de vida y la presión
90 por los resultados se ha acentuado en
la sociedad moderna, con lo que al
sistema nervioso se le somete a una
gran tensión. Así pues, debemos
quitarnos complejos de encima y
recuperar la siesta. El estrés, los
95 errores en el trabajo y los accidentes
laborales se reducirían. A los
españoles nos faltan horas de sueño,
y la productividad no implica renunciar
100 a lo saludable.

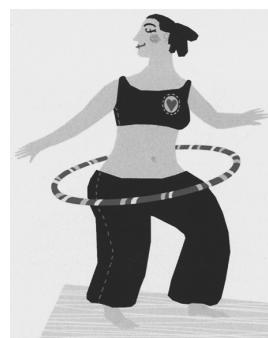
noot 1 el biombo = het kamerscherm

Aplaudimos y criticamos

1. Que sean pocos los adolescentes que comen en familia y eso puede afectar al desarrollo posterior de enfermedades de la conducta alimenticia. Se está observando, además, que crecen los casos entre los adolescentes venidos de otros países, a causa del estrés que supone la asimilación de una nueva cultura.



2. Que un grupo de científicos hayan llegado a la conclusión de que las mujeres con caderas de más de 100 cm. de perímetro están más protegidas contra problemas cardíacos y de circulación gracias a una sustancia antiinflamatoria que se encuentra en la grasa de esta zona. La inmensa mayoría de las españolas podemos celebrar estos resultados. ¡Arriba las curvas!



3. Que en España se encuentre a la cola de Europa en la consecución de los parámetros establecidos en el Protocolo de Kyoto. Los niveles de CO₂ se situaron en el 45% el año pasado, una cifra bastante por encima del 15% acordado en Kyoto. ¿A qué estamos esperando para tomar medidas verdaderamente efectivas? ¿A que sea demasiado tarde?

4. Que el uso de la energía solar se haya extendido al mundo de la belleza con las saunas solares diseñadas para ser instaladas en el exterior. Consumen de un 70% menos de energía, pero los beneficios para la salud son similares a los de las saunas tradicionales (refuerzan el sistema inmunológico, ayudan a reducir la hipertensión ...).

5. Que las palomitas que nos venden en el cine lleven mucha grasa, mucha sal y sean muy caras. Según un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), menos de la mitad de las muestras analizadas tenían el sabor, la textura o la temperatura adecuados: sólo 9 de las 47 muestras estaban en su punto.





Cada vez son más las agencias de viajes que ofrecen una nueva experiencia de vuelo: los viajes de gravedad 0. A los aventurados turistas se les hace subir a un avión que les transportará a unos 10.000 metros de altitud. Llegados a ese punto, el piloto apaga los motores y obliga al avión a describir una trayectoria parabólica. En esta 'caída libre', en el interior del aparato se consigue alcanzar durante unos instantes una gravedad mínima que permite a los tripulantes flotar. Los viajeros aprovechan para hacer piruetas, caminar por el techo del avión y realizar otros movimientos que no podrían de ningún modo llevar a cabo en tierra. De momento sólo algunas aeronaves de la NASA y un 'laboratorio volante' ruso permiten realizar tales vuelos. La Agencia Espacial Europea, que se resiste a impulsar este tipo de turismo, dispone de un Airbus A-300 Zero-G, que utiliza únicamente para el entrenamiento de sus profesionales. www.zerogcorp.com.

Videojuegos: cara y cruz

Acusados de promover el sedentarismo, la agresividad o el fracaso escolar, los videojuegos, utilizados con mesura, son un entretenimiento como otro cualquiera que puede favorecer las relaciones sociales.



El Apocalipsis

El Apocalipsis anunciado por los detractores de los videojuegos no llega. Treinta años después del surgimiento de estos juegos, mezcla de imaginación, alta tecnología y algo de cine, aún no se han constatado las terribles consecuencias que se vaticinaban en los años ochenta. Los videojuegos van camino de convertirse en una actividad de ocio más si no se abandona el sentido común. En cualquier caso, y en palabras de Juan Alberto Estallo, psicólogo del Instituto Municipal de Psiquiatría de Barcelona, habrá que acostumbrarse a convivir con ellos como en su día con la televisión. Cada vez 13 irán a más. En 2008, los aficionados en el mundo serán más de 40 millones.

Los estudios han demostrado que, por sí solos, los videojuegos no potencian la agresividad ni convierten a los niños y adolescentes en lobos

solitarios. 14, algunos psicólogos y psiquiatras siguen recomendando que no se pase demasiado tiempo delante de la consola. “Los videojuegos casi siempre son muy competitivos. No es la actividad más 15 del mundo. Para vencer hay que matar a otros, así que es conveniente que no se les dedique demasiado tiempo”, afirma María Jesús Mardomingo, psiquiatra infantil del hospital Gregorio Marañón de Madrid, que aboga por pasar menos horas en la consola y dejar más tiempo a la lectura y a la charla en familia.

El lado bueno

Defensores y detractores coinciden en que estos juegos familiarizan al niño con la tecnología desde muy pronto, fomentan su capacidad para procesar muchas informaciones al mismo tiempo e incluso mejoran la concentración. Además 16 la coordinación entre el ojo y la mano, una característica más desarrollada en los niños y adolescentes de hoy que en la generación de sus padres. Los videojugadores cubren un ángulo visual más amplio, son más rápidos en la toma de decisiones y tienen mayor capacidad de reacción ante situaciones imprevistas.

La otra cara

Según Mardomingo, algunos estudios asocian la agresividad en la edad adulta con haber jugado demasiado a la consola de pequeños. Muchos expertos, entre ellos el psicólogo Juan Alberto Estallo, autor del libro *Los videojuegos: juicios y prejuicio*, reconocen que se genera violencia durante el juego, pero creen que la

agresividad disminuye cuando se deja de jugar. Lo que más preocupa a estos especialistas es que los videojugadores, aunque no sean violentos, suelen asumir como normales las situaciones de agresividad en su vida cotidiana. En total, pues, 17 los contenidos violentos de los videojuegos no ha desaparecido.

El lado oscuro de los videojuegos está también relacionado con el estilo de vida sedentario que promueven. Muchas veces, los niños cambian 18 por jugar a la *play*, un hábito que se asocia al aumento de la obesidad infantil en Occidente. Sobre todo al principio, estos juegos 'enganchan', siempre en busca de nuevos retos. La dedicación casi exclusiva a los videojuegos se suele

relacionar con el fracaso escolar en algunos niños, 19 los psicólogos reconocen que muchas veces suele haber predisposición¹⁾ para fallar en el colegio.

Las situaciones que hacen infeliz al niño lo llevan a buscar evasión en los videojuegos. Un estudio con más de 11.000 niños de la Unión Europea revela que la consola 20. No obstante, si pueden elegir, los niños prefieren 'socializar' este entretenimiento intercambiando juegos o buscando compañeros para los partidos. La hipótesis de que los videojugadores son tímidos y solitarios ha caído por su propio peso. Los estudios han demostrado que suelen ser chicos extravertidos y con muchos amigos.

noot 1 la predisposición = de aanleg

Mozart sin trabajo

■ En relación con el artículo *Niños y niñas superdotados*, y como superdotada, quiero expresar mi conformidad con el sistema de adaptaciones curriculares, posible solución a la falta de integración de muchos superdotados en la escuela, siempre que se aplique discretamente para evitar suspicacias de otros alumnos.

Éste es un tema que suscita preocupación entre directores, profesores y padres, que no saben cómo atender a estos niños. En mi caso, llegué a la universidad sin que nunca se me hubiese practicado ningún test de coeficiente intelectual. La única respuesta a mis 'extrañas' preguntas sobre temas no adecuados a mi edad era que no leyese tanto. Supongo que habremos pasado por esto muchos de los que ahora somos superdotados adultos. Aunque tuve un rendimiento escolar superior al de la mayoría, ello no se ha traducido en una adecuada inserción laboral.

Si las medidas que se predicen en el ámbito escolar no tienen continuidad cuando el superdotado termina sus estudios, habrá sido inútil todo el esfuerzo realizado. Actualmente, no se valora el talento intelectual, y ello obliga a muchos superdotados a emigrar a países anglosajones donde sí pueden desarrollar sus capacidades. Y sigue ocurriendo, precisamente en el año que conmemoramos el 250º aniversario del nacimiento de un superdotado como Mozart. ¿Cuántos genios más deberían pasar por este mundo siendo despreciados para que la sociedad reaccione?

Francisca Cardona, Barcelona.

Ayer

El periódico de ayer sirve para envolver el pescado, dice el clásico. Esta sociedad va tan rápido que todo el mundo desprecia el periódico de ayer.

1.

Así de deformada es esta sociedad nuestra cada día. Mira que hay cosas para leer, artículos para reflexionar en un periódico, pasatiempos que cubrir, pero la mentalidad que tenemos de correccaminos nos impide apreciar lo que no sea de hace diez minutos. Así vivimos saturados, asfixiados por noticias que cada media hora convierten el teletipo anterior en antediluviano.

La actualidad no es razonable. Es un bombardeo, un infierno. Sucede en todos los ámbitos:

2.

Pero no hay que menospreciar la capacidad del periodista para separar la paja del grano, porque la avalancha de datos puede acabar con cualquiera y un exceso de información desinforma.

3.

La verdad es una antorcha que hace entrar la cabbía, sin disparar (Ibáñez)

EL MUNDO

MARTES 4 DE JULIO DE 2006
Año XX Número 2.323
DEL SIGLO VEINTIUNO
Precio 4 euros. Con Dedicativo: 10,90 € más. Con Ilustración: 14 € más
EDICIÓN MADRID

REAL MADRID / Sanz y Pérez se enfrentan por la gestión económica del club en su primera cara a cara electoral / 47

Guardias civiles piden a Zouhier que no hable ante la comisión del 11-M

► Tres agentes de la Unidad Central Operativa (UCO), incluido el oficial que le controlaba con confianza, le presentaron en la cárcel el penúltimo fin de semana de mayo

► «Tu eres de los nuestros y te vamos a sacar de aquí, pero no tienes que hablar con nadie de los explosivos, ni con el juez, ni con la Comisión, ni con la prensa, ni con tu abogado», le dijeron

Aznar discrepa de Rajoy y dice que reformar la Constitución sería el mayor error imaginable

Aznar que «un país en el que se desmantelara el sector público y la educación del territorio», es el momento en el que se tiene el deber de defender la Constitución, «aunque a veces a ver de cerca algunas cosas que quisieran rápidamente ignorarlas en la Transición».

Critica la redacción final de la Constitución Europea y afirma que antes de votar se refrendara «los aspectos que se han de refrendar sobre ella» y antes más de jurar para estar más orgullosos.

Continúa en página 5

PP y PSOE piden respeto para el magistrado del 'caso Alzola'

Investiga Urdutza, afirma que es un proceso «de carácter judicial» y que se debe investigar con entera independencia de que quien tiene más poder tiene más posibilidades que quien no...
Página 17

OTRAS NOTICIAS

Valencia dice que los prohíben investigar con entera independencia por ser una autonomía del PP...
Página 11

Miranda Al Salde desfiló al Gobierno interior de Irak y llama a la reflexión...
Página 22

El juicio a Milosevic queda aplazado hasta que se resuelva el debate...
Página 20

GRAN ENCUENTRO EN ESPAÑA EL MUNDO

Hay el Encuentro de Navarra de los días 10 y 11 de julio. Más de 1000 € más el costo de desplazamiento.

Zapatero y la sombra del surrealismo

El presidente del Gobierno, José Luis Rodríguez Zapatero, en un momento de la sesión del fin de semana con el partido de los socialistas y el Psoe.

Tortura, calvario y muerte de una gitana de 15 años

Ana María fue salvajemente golpeada durante tres días por Ramon, su novio de 18 años, cuando le contó que había tenido relaciones con otros hombres.

ING DIRECT

901 020 020
www.ingdirect.es

DEPOSITO A UN MES

6% T.A.E.*
SIN LIMITE DE CANTIDAD. Para nuevos clientes.

*T.A.E. calculado para Zouhier (importe superior a los 10000 € de interés). Antes de contratar el depósito se le comunicará el T.A.E. real. Tipo de interés contractual anual (TIC) ING DIRECT de 0,05% a 0,075%.

El cineasta argentino Alejandro Chomski



(1) El cine ha encontrado un filón¹⁾ en la crisis argentina y en relatos de cómo personas de clase media con una vida normal se ven arrastradas por el torbellino de la crisis económica y social en la que se ha sumido el país a principios del milenio. Sin embargo, Alejandro Chomski (Buenos Aires, 1968) ha decidido enfocar el tema de otra manera en su primer largometraje, *Hoy y mañana*. “No es la clásica película de autor con crítica social, sino que tiene mucha acción y una puesta en escena moderna”, señala el director, que ha visto cómo en pocos meses su *ópera prima* ha competido en las secciones oficiales de más de media docena de festivales – incluyendo Cannes y La Habana – y ha sido premiada como mejor primera película en el festival de cine latinoamericano de Los Ángeles.

(2) La película trata sobre una joven argentina de clase media cuya vida cotidiana se ve duramente golpeada por la crisis que vive el país y que, a pesar de intentarlo, no puede cumplir su aspiración de convertirse en actriz debido a que la situación económica apenas le da para subsistir. Ante esta situación desesperada, tomará una decisión que la llevará a pasar una noche absolutamente diferente a lo que era su vida hasta ese momento. “Está filmada de una forma muy moderna”, explica el director. “No se trata de una puesta en escena clásica. La cámara va siguiendo al personaje por la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores y transmite al espectador una sensación de urgencia, que es la misma que tiene

la protagonista porque los acreedores la están echando de su apartamento.”

(3) Chomski advierte que nadie espere una película centrada en personajes marginales, sino en individuos que viven dentro del sistema. “Se han hecho muy buenas películas en Argentina sobre estos personajes marginales, que en la realidad no van nunca al cine porque no pueden. Me pareció más honesto hacer una película sobre gente normal con la que se pueda identificar el espectador y, aunque se viven situaciones extremas, en Argentina les puede tocar a todos.”

(4) El director de *Hoy y mañana* no quiere ser encasillado como ‘director argentino de tema social’, ni por su formación – vivió, entre otros lugares, en EEUU y Barcelona y ha trabajado con directores como Jim Jarmusch o Spike Lee – ni por sus películas. Ahora está trabajando sobre un relato de Adolfo Bioy Casares sobre tráfico de almas. Será literatura fantástica llevada al cine. También está embarcado en otro proyecto de carácter internacional.

(5) En una de las múltiples paradojas en las que vive Argentina, la crisis económica ha golpeado todos los sectores, y sin embargo existe una

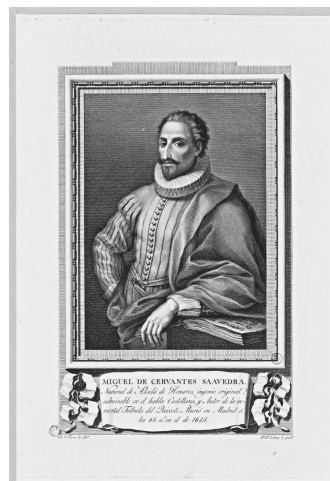
75 auténtica explosión de la industria
cinematográfica. “En Argentina existe
una ley que obliga a que un 10% de la
recaudación en taquilla de todas las
películas que se exhiben vaya a un
80 fondo del Instituto del Cine. Es una ley
fantástica”, explica Chomski. “Ésta es

la razón por la que se hacen tantas
películas, ya que es posible producir
numerosos largometrajes de bajo
presupuesto. A ello hay que unir el
85 tema de la lengua, que ayuda mucho en
la proyección internacional del cine
que se hace aquí.”

noot 1 el filón = de goudmijn (fig.)



Coincidencia



William Shakespeare

Miguel de Cervantes

Por Eduardo Mendoza

(1) Todos los años se celebra en Cataluña el Día del Libro el 23 de abril. Como coincide con la festividad de San Jorge o Sant Jordi, que tanto nos protege y patrocina, algunos atribuyen la fiesta al santo, y otros aclaran que lo que se conmemora es que en esta fecha, en 1616, murieron don Miguel de Cervantes y William Shakespeare.

(2) Aunque en rigor la coincidencia sólo es aproximada por un desfase en el calendario inglés y español de aquella época, no deja de ser impresionante pensar que murieron juntamente los dos autores cuya permanencia al día de hoy es más notable. El *Quijote* es el libro más vendido esta temporada y no hay autor teatral más conspicuo que Shakespeare en nuestros escenarios.

(3) No es menos notable, sin embargo, que las coincidencias entre ambos acaben en la triste circunstancia de haber estirado la pata al alimón¹). El resto es divergencia.

(4) Cervantes fue hombre de poca suerte y nula relevancia social, pero de él se sabe casi todo. De Shakespeare, que fue un triunfador y un hombre público, no se sabe casi nada. El retrato de él pendiente es dudoso y hasta como autor está en entredicho. A la sombra que nos ha legado se adapta cualquier tesis: que era católico o protestante, homo o hetero, rico o pobre, culto o palurdo.

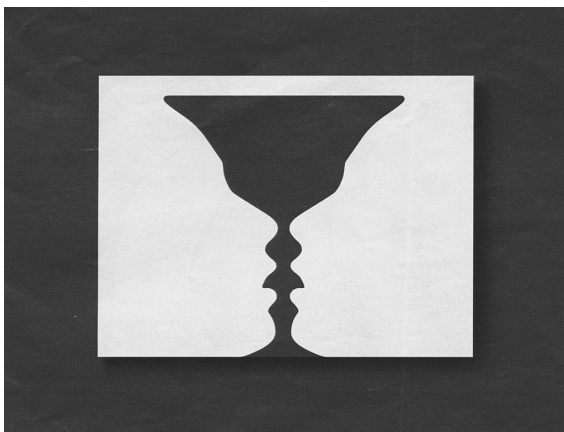
(5) Y con sus obras, lo mismo. Sobre el *Quijote* se han escrito miles de libros, pero no hacen falta para entender la novela, que no ofrece duda ni misterio. Cualquiera puede contar el argumento y dar cuenta de los protagonistas y sus motivaciones. Por el contrario, nadie sabe a ciencia cierta qué impulsos intelectuales y emocionales mueven realmente a los personajes shakespearianos. Disparidad profunda y también superficial: hasta que mueren o son muertos los héroes de Shakespeare viven literalmente como príncipes, pero lo pasan fatal incluso en las

55 comedias. Don Quijote y Sancho
Panza viven en la escasez y la
incomodidad y reciben paliza tras
paliza, pero lo pasan en grande, todo
el mundo los quiere bien, y el que
60 muere, muere en santa paz, rodeado
del cariño de los suyos.

(6) Es como si los dos genios se
hubieran puesto de acuerdo
solamente en dos cosas: mostrarnos
el día y la noche de la naturaleza
humana, y morirse el mismo día para
que en Cataluña pudiéramos celebrar
en su honor el Día del Libro.

noot 1 estirar la pata al alimón = de pijp uitgaan

Tekst 11



A la hora de la verdad tu seguro no puede ver
“caras” donde tú ves “copas”.

Para que siempre estés seguro de lo que firmas con tu seguro, en Pelayo nos sometemos a organismos independientes (la CECU, Confederación de Consumidores y Usuarios, y la Oficina del Defensor Asegurado) para garantizar un solo punto de vista en nuestras pólizas, para que no haya dobles sentidos, para que nunca te quepa la menor duda. Y tan seguros estamos de ello, que si no es así, además de solucionar tu problema, te devolvemos el dinero.

Seguros Garantizados Pelayo. Con un solo punto de vista.

Si no cumplimos
COMPROMISO
te devolvemos tu dinero

PELAYO
Comprometidos con tu punto de vista.

Tel. 902 35 22 35 - www.pelayo.com

Gracia de fiestas

- 1 Durante dos noches consecutivas, las fiestas más populares de la ciudad de Barcelona, organizadas por los vecinos y grupos del barrio de Gracia, han acabado en batalla callejera. El tercer día ha terminado sin incidentes, pero sólo a costa de renunciar al silencio pactado a partir de las 2.30 para respetar el descanso de los vecinos. Los incidentes de Gracia no merecerían especial atención si fueran hechos aislados, pero parecen ya síntomas de un fenómeno que es frecuente en muchas ciudades españolas.
- 2 El barrio de Gracia es escenario frecuente de las actividades del movimiento de 'okupas'¹⁾ y de grupos alternativos que han vuelto a realizar actos no autorizados. Pero las riñas de madrugada están sobre todo relacionadas con otro fenómeno inquietante, porque surge de la excitación y del alcohol y se nutre de la tolerancia prolongada ante estos disturbios. Entre los protagonistas de los destrozos del mobiliario urbano y de los enfrentamientos con la policía, que dieron por resultado una docena de agentes heridos, muy pocos superan los 20 años. La mayoría son quinceañeros hiperexcitados que esta vez no han respetado siquiera los adornos de las calles elaborados durante meses por los vecinos.
- 3 Siempre ha habido folloneros²⁾ en las fiestas. Lo nuevo es la dimensión y la creciente atracción que ejerce esta violencia. Las fiestas de Gracia atraen a miles de personas. El problema lo crean unos cuantos cientos que acuden con propósitos vandálicos. No es fácil pacificar las calles una vez surgida la violencia sin dar alas a quienes la disfrutan. Si los agentes hubieran actuado con firmeza el jueves, es posible que la nueva batalla callejera hubiera tenido un efecto llamada a nuevos folloneros. Pero la tolerancia implica un mensaje de impunidad. La calle es el espacio común de la ciudadanía donde el civismo posibilita la convivencia en libertad. Por eso, las actitudes incívicas son una agresión a la libertad de todos.

noot 1 el okupa = de kraker

noot 2 el follonero = de relschopper

Tekst 13

Cartas al director

1.

La boina de mi padre

Mi padre llevó siempre boina. Se la ponía al salir de casa, y recuerdo qué hermoso era el gesto cuando se destocaba y las respetuosas maneras que él tenía de sostener la boina según el lugar donde estuviéramos. Ahora se ponen las gorras con la marca de un tractor o de un club de vacaciones y permanecen en todos los sitios tocados. No sé si por cariño a mi padre, educación o estética, no soporto las gorras, y el artículo de Javier Marías es el que me hubiera gustado escribir, si supiera.

Begoña Santamaría, correo electrónico

2.

Gorras de béisbol

Noto un tanto anticuada la manía de Javier Marías por erradicar las gorras de béisbol en lugares públicos, cerrados, en presencia de damas, etcétera. En el siglo XXI me parece un poco anacrónico que aboque por caballerosidad y buenas maneras el quitarse la gorra de visera en los lugares anteriormente citados. En mi modesta opinión, creo que llevarla no tiene que ofender a nadie; considero que es mucho peor fumar en un restaurante. En fin, amigo Marías, pedías alguna opinión en tu artículo, aquí tienes la mía.

Ramón Aguirre, correo electrónico

3.

Gafas de sol y cortesía

Me ha encantado leer el artículo de Javier Marías sobre la pérdida de las más mínimas formas de cortesía. Estoy completamente de acuerdo y si él lanza su ataque contra aquellos que no se descubren, yo lo hago contra los que tienen la desfachatez de andar por cualquier parte con las gafas de sol puestas.

Trabajo de cara al público en un comercio, y rara es la semana que no me encuentre con varios clientes que se dirigen a mí de esa guisa. Resulta increíblemente molesto atender a alguien a quien no puedes verle los ojos. Es una falta de respeto mayúscula, además de una horterada total. ¿Qué le parecería a la clientela que yo las llevara puestas? ¡Tal vez deberían ver menos películas 'made in Hollywood'!

Sergio Morales, correo electrónico



El próximo *Maratón de Nueva York* será el día seis. Ya no es posible apuntarse, pero te contamos cómo participar el año que viene.

La lista de admisiones para la carrera de este año ya está cerrada. Pero se abre el plazo para inscribirse y entrenar con vistas al próximo año. La cita será el 5 de noviembre del año que viene en Staten Island, donde estará la línea de salida. Son 42 km y 195 m, y hay que sudarlos hasta el final. ¿Te gustaría participar? Pues es más sencillo de lo que parece. Basta con seguir la tabla de entrenamiento para corredores aficionados que aquí te ofrecemos, elaborada por Road Runners of New York. El plan comenzará los cinco meses previos a la prueba (son 19 semanas). Pero antes, hay que dedicarse a ponerse en forma.

Un año antes. Prepárate

Hay que comenzar con entrenamientos suaves, para adquirir resistencia. Se recomienda hacer deporte dos días por semana, con una tabla que incluya ejercicios de:

Piernas: Una forma de fortalecer sus músculos es subir corriendo una cuesta y bajarla caminando: repite el ejercicio durante media hora.

Abdominales: Serán nuestro centro de equilibrio durante la carrera. Su misión es mantener el cuerpo erguido y evitar que la columna vertebral se sobrecargue con el esfuerzo. Para desarrollar estos músculos, se recomiendan cuatro series de 10 repeticiones para los principiantes, e ir aumentando cada día hasta llegar a 60 repeticiones.

Llega la hora

¡A madrugar! Hay que levantarse temprano, para tener tiempo de

desayunar como mínimo dos horas antes de la carrera.

Toma un desayuno ligero, que sea nutritivo, pero que no te empache. Lo ideal es tomar una o dos tazas de café o té acompañadas por unas tostadas untadas con mermelada, y huir de la bollería industrial, de la mantequilla y de los lácteos, ya que su digestión es muy lenta y pesada.

Un consejo de última hora: no hay que tomar nunca agua con azúcar o bebidas energéticas en las horas previas a la carrera. El cuerpo podría sufrir una hiperglucemia que provoque calambres musculares y una sensación de sed anormal.

No estrenes calzado. Debemos competir con las mismas zapatillas que hemos usado durante el período de entrenamiento, aunque nos parezcan viejas y gastadas, porque ya estarán perfectamente adaptadas a nuestros pies y nos sentiremos muy cómodos con ellas.

**En sus marcas, listos... ¡Ya!
Concéntrate en ti.**

Cuando empiece la carrera, te verás rodeado por una marabunta de miles de personas. Pues bien, ignóralas. El maratón no es un deporte de equipo, como el fútbol. Es una prueba individual.

Nunca te “piques”.

Corre siempre a tu propio ritmo, sin preocuparte del de los demás. Tratar de seguir a un rival más rápido sólo servirá para que te agotes mucho antes de lo previsto.

Bebe cada 5 km.

Esa es la distancia a la que están situados los puestos de avituallamiento. Pero durante la primera mitad de la carrera sólo hay que beber agua. Las bebidas energéticas y azucaradas hay que reservarlas para los últimos 20 km, que será cuando el organismo necesitará reponer sus reservas de glucosa.

No choques contra “el muro”.

Así es como llaman los corredores profesionales a la repentina fatiga que les asalta sobre el kilómetro 20. ¿Y a qué se debe? A que en ese momento el cuerpo ya ha gastado sus reservas de carbohidratos y empieza a tirar de las grasas. Y los síntomas son la sensación de que los músculos se agarrotan y un fuerte agotamiento. Pero sólo es una crisis pasajera. La mejor manera de superarla es reducir el ritmo y volver a forzarlo cuando ya estemos recuperados.

Al llegar a la meta.

No hay que detenerse de golpe y sentarse; así sólo conseguiremos que los músculos se congestionen y agarroten (lo cual es garantía de calambres). Hay que caminar durante un rato y beber líquido en abundancia, pero a pequeños sorbos. Si lo hacemos de forma ansiosa, podríamos vomitar. Los días posteriores a la carrera son para descansar, pero tampoco hay que apoltronarse. Para conservar la buena forma lograda, lo mejor es salir a pasear y retomar, de forma progresiva, las pequeñas sesiones de carrera.