

1

EL CUERPO EN MOVIMIENTO

Actividades
culturales y
deportivas

CENTRO CÍVICO Rosalía de Castro

INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

- **Inicio:** semana del 3-9 de octubre
- **Finalización:** semana del 12-16 de diciembre

INSCRIPCIONES

Del 8 al 30 de septiembre
(www.crosaliadecastro.com)

PRECIOS:

- **1 hora a la semana:** 45,36 euros
- **2 horas a la semana:** 66,42 euros

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



Técnica vocal

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

Danza contemporánea

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



Flamenco

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



Danza del vientre

Martes y jueves
de 18 a 19 h
Impartido por Lella Fawaz



Yembé

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



Teatro

Miércoles de 19 a 21 h
Impartido por María Conejo

EN ESTA UNIDAD
VAMOS A
**HACER UNA
EXPOSICIÓN DE
FOTOS IMITANDO
CUADROS
FAMOSOS**

**RECURSOS
COMUNICATIVOS**

- describir actividades y movimientos
- dar instrucciones
- hablar de la postura corporal
- expresar sentimientos y estados de ánimo

RECURSOS GRAMATICALES

- describir acciones con adjetivos, gerundios, adverbios, frases preposicionales, etc.
- verbos pronominales

RECURSOS LÉXICOS

- las partes del cuerpo

- la postura corporal
- léxico para hablar de movimientos que hacemos con el cuerpo y la cara
- sentimientos, actitudes y estados de ánimo
- **sentir y sentirse**
- **poner y ponerse**
- **quedar y quedarse**



Aikido

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

Capoeira

Jueves de 20 a 21 h
Impartido por Félix Sastre



Taichi

Sábados de
11:30 a 12:30 h
Impartido por Laura Martín



**Corrección
postural**

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



Aquagym

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



Pilates

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



Empezar

**1. ACTIVIDADES DE UN
CENTRO CÍVICO**

A. Observa el folleto con la oferta de cursos de un centro cívico. ¿Haces o has hecho alguna de las actividades que ofrece?

- *Yo hice un curso de corrección postural porque tenía dolores de espalda. Me fue muy bien.*
- *Pues yo hago pilates y me encanta. Después de las clases me quedo muy relajado.*

B. ¿Qué beneficios crees que tiene realizar este tipo de actividades? ¿A quién se las recomendarías?

+ Para comunicar


- Ayuda a combatir enfermedades / dormir...
- Aumenta la capacidad de concentración / la energía...
- Permite socializar / mantenerse en forma...

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

2. LO QUE TRANSMITEN NUESTROS GESTOS /MÁS EJ. 1-2

A. Piensa en movimientos o acciones que realizas con el cuerpo. ¿Cuáles haces de manera voluntaria y cuáles de manera involuntaria? Escribe algunos ejemplos en una tabla como esta y, luego, compártelos con el resto de la clase.

MOVIMIENTOS Y ACCIONES VOLUNTARIAS	MOVIMIENTOS Y ACCIONES INVOLUNTARIAS
Levantarme de la cama Ponerme de pie Pedalear ...	Parpadear Bostezar ...

B.  Lee el artículo en la página siguiente. Luego, comentad en grupos estas cuestiones.

- ¿Cuál es la idea principal del artículo?
- ¿Qué relación tiene la profesión del autor con la idea que defiende?
- ¿Te parece necesario que las personas que se dedican a la vida pública tengan asesores/as de imagen o de comunicación?
- ¿Qué otro tipo de personas crees que suelen contratar a asesores/as de imagen o de comunicación?

C. ¿Te ha parecido interesante el artículo? ¿Crees que en tu caso se cumple lo que dice? ¿Haces los gestos que menciona por las mismas razones? ¿Crees que lo que defiende es cierto?

Construimos el

Subraya en el texto las palabras que no conoces o que quieras recordar y haz un mapa mental siguiendo el criterio que tú decidas.

partes del cuerpo

- las palmas (de la mano)
- ...

verbos relacionados con partes del cuerpo

- manosear > mano
- ...

LOS GESTOS Y EL LENGUAJE CORPORAL

emociones y personalidad

- moderación
- tranquilidad
- ...

acciones relacionadas con el movimiento

- esconder
- ...

OPINIÓN

¿Cómo saber si tu candidato miente?



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

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

La mirada no miente. Los ojos son la única parte visible del cerebro. La neurofisiología es clara en este sentido. Si nos hacen una pregunta y, antes de responder o mientras lo hacemos, dirigimos la mirada hacia la izquierda, estamos intentando acceder a nuestro córtex visual, es decir, a la zona de la memoria, del recuerdo. Por tanto, decimos la verdad. Si la dirigimos hacia la derecha, recurrimos a los centros creativos del cerebro y, en consecuencia, las posibilidades de invención o mentira aumentan.

Encoger los hombros al responder o levantar las cejas cuando nos hacen una pregunta comprometida desvela que conocemos la respuesta... aunque no la enunciemos. ¿Por qué hay gente que se lleva la mano a la nariz, la boca o las orejas? Esconden algo. Dudan de lo que dicen. Quizás mientan. En esos casos, ante el miedo o la vergüenza de ser descubierto, la respiración se acelera, el tono de voz cambia, el color de la cara se acentúa, el parpadeo aumenta, los ojos se mueven y, sin embargo, los gestos disminuyen en un intento de concentración verbal.


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

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

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

Explorar y reflexionar

3. YOGA /MÁS EJ. 3-6

A.  MAP Relaciona cada ilustración con la instrucción correspondiente.



1. Te mantienes de pie, erguido, con los pies juntos. Flexionas la rodilla derecha apuntando hacia fuera y levantas lentamente el pie derecho hasta apoyar la planta en la parte interior del muslo izquierdo. Inspiras y vas levantando los brazos con cuidado por encima de la cabeza sin perder el equilibrio. Las palmas de las manos se tocan.
2. Te tumbas de espaldas en el suelo, con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo. Flexionas las rodillas y apoyas bien los pies en el suelo. Levantas el cuerpo, formando una línea recta entre las rodillas y los hombros. Aguantas tres respiraciones.
3. Te sientas sobre los talones. Inclinas el tronco hacia delante, estirando los brazos. Apoyas la frente en el suelo. El pecho toca las rodillas. Llevas el peso de tu cuerpo hacia atrás, hacia los talones.
4. Te tumbas boca abajo. Apoyas las manos en el suelo a la altura de los hombros y levantas la parte superior del cuerpo.
5. Te colocas a cuatro patas. Te apoyas en el suelo con las manos abiertas y empujas la cadera hacia arriba y hacia atrás. El tronco forma una línea recta, desde las muñecas hasta las caderas. Si puedes, estiras totalmente las piernas.
6. Te colocas de pie y das un gran paso hacia atrás con la pierna derecha. Rotas el pie derecho noventa grados hacia el mismo lado. Abres los brazos en cruz y te inclinas hacia delante manteniendo la posición de los brazos y la espalda recta. Te apoyas en el empeine. La cabeza mira hacia arriba.

B. Lee de nuevo las instrucciones de la postura 1 y anota cómo hay que hacer estas acciones.

1. Mantenerse de pie: erguido, con los pies juntos
2. Flexionar la rodilla:
3. Levantar el pie derecho:
4. Levantar los brazos:

C. Fíjate de nuevo en los recursos de B. ¿A cuál de estas categorías gramaticales o construcciones corresponden? Clasifícalas en una tabla.

- | | | |
|------------|---------------------------|----------------------------|
| • adverbio | • gerundio | • preposición + sustantivo |
| • adjetivo | • sin + infinitivo | • otros |

D. Busca en el texto de A más ejemplos de las categorías anteriores y añádelos a tu tabla.

E. En parejas, escribid las instrucciones para hacer una postura de yoga.

"Ardha matsyendrasana". Te sientas en el suelo y cruzas el pie derecho por encima de la pierna izquierda, con la rodilla derecha apuntando al techo. Luego, flexionas la pierna izquierda...



4. COMO SI /MÁS EJ. 7

A. Lee las indicaciones que un fotógrafo le da a una modelo y relacionalas con la foto correspondiente.

1. Llévate las manos a las orejas, **como si** hubiera mucho ruido y te molestara mucho.
2. Ríete fuerte, con ganas, **como si** te acabaran de contar un chiste.
3. Haz **como si** acabaras de enterarte de que has aprobado un examen muy difícil.
4. Llévate las manos a la cabeza, **como si** te estuvieras lavando el pelo.




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

C. Estas personas han posado para una agencia fotográfica. Escribe qué indicaciones les pueden haber dado con la estructura **como si** + imperfecto de subjuntivo. Luego, compáralo con lo que han escrito otras personas de la clase. ¿Coincide?

Haz como si...



5. ¿QUÉ TRANSMITEN NUESTRAS POSTURAS? /MÁS EJ. 8-10

A.  Leed esta publicación sobre la importancia de las posturas y los gestos que se hacen en una entrevista de trabajo. ¿Estáis de acuerdo?

¡Nunca se toque la nariz en una entrevista de trabajo!

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



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

B. Fíjate en los verbos en negrita y en cómo se combinan con otras palabras en el texto. ¿En tu lengua ocurre algo parecido?

C. Escribe qué puede transmitir, en tu opinión, una persona que...



- tiene los brazos cruzados.
- tiene los hombros encogidos.
- se mueve mucho.
- gesticula mucho.
- no para de hablar.
- sonríe todo el rato.
- no sonríe nunca.
- habla sin mover las manos.

Una persona que tiene los brazos cruzados muestra distancia.
Las demás pueden pensar que esconde algo.

+ Para comunicar

- Transmite...
- Muestra...
- Es...
- Está...
- Se siente...

6. SE QUEDA TODO EL DÍA TUMBADA /MÁS EJ. 11

A.   Lee estas conversaciones entre la directora de una película y los actores. Relaciónalas con las imágenes correspondientes.

- 1**
- La noticia te provoca una alegría enorme y se tiene que notar. **Te pones supercontenta** y sientes hasta cierto alivio. ¿No ves que llevas más de un año buscando trabajo? Y en cuanto cuelgas, vas corriendo a decírselo a tu novio.
 - Y nos abrazamos y nos ponemos a dar vueltas, ¿no?
 - Sí, y **os ponéis a reír**. Tú te alegras muchísimo porque hace tiempo que la notas un poco decaída.



- 2**
- Vamos a ver, no le tienes que gritar. No tienes que decírselo en plan enfadado. Te sientes frustrado porque ya no sabes qué hacer. Tu hija **se queda** todo el día **tumbada** en la cama **viendo** la tele y no sabes qué hacer para ayudarla. Estás preocupado.
 - "Venga, cariño, levántate. ¿Hacemos algo juntos?"
 - Sí, mejor. Y entonces ella te dice que es que **se ha quedado estudiando** hasta tarde y que está muy cansada. Y que la dejes en paz. Tú **te quedas apenado** y sales afligido de la habitación.




- 3**
- Más nervioso, más nervioso, **te pones muy nervioso**. Esta mujer te gusta mucho. **Te quedas callado** y, cuando por fin intentas hablar, no te salen las palabras, tartamudeas, **te pones a sudar** y no sabes qué decir...
 - Sí, sí. Y luego me voy relajando.
 - Eso es. Ella te sonríe y tú **te quedas más tranquilo**.



B. Fíjate en las expresiones en negrita del apartado A. En parejas, contestad a estas preguntas.

- ¿Qué verbo puede ir seguido tanto de participio como de gerundio? ¿Qué significados puede tener ese verbo? ¿En qué fragmentos del texto se ve cada significado?
- ¿Qué expresan **ponerse** + adjetivo y **quedarse** + adjetivo?
- ¿Qué verbo seguido de la preposición **a** tiene el sentido de "empezar una actividad"?

C.  Busca en el CORPES XXI ejemplos de uso de las siguientes expresiones. Luego, comparte con otras personas de la clase lo que has encontrado y amplía tu lista de ejemplos.

quedarse + participio / adjetivo **quedarse** + gerundio
ponerse + adjetivo **ponerse a** + infinitivo

CÁPSULA DE LENGUA ORAL Y COLOQUIAL 1



Marcadores de aproximación

Explorar y reflexionar

7. EL PERRO MUERDE LA PELOTA /MÁS EJ. 12

A. Lee estas frases con el verbo **morder**. ¿Qué valor aporta el pronombre **se** en las frases 2 y 3? ¿Es igual en los dos casos?



1. El perro **muerde** la pelota.



2. El perro **se muerde** la cola.



3. Los perros **se muerden**.

B. Trata de traducir a tu lengua (o a otra) las frases de A: ¿se usa un mecanismo parecido?

EN ESPAÑOL	EN MI LENGUA
El perro <u>muerde</u> la pelota.	The dog <u>bites</u> the ball.

C. Estos verbos también se combinan a menudo con un pronombre reflexivo. Escribe al menos dos frases con cada uno de ellos, una con pronombre reflexivo y otra sin él.

levantar(se) mirar(se) apoyar(se) colocar(se) acercar(se)

Levantar: Si tenéis dudas durante el examen, levantad la mano.

Levantarse: Hoy me he levantado muy rápido de la cama y me he mareado.

D. Comparte tus ejemplos con otras personas de la clase para compararlos y analizarlos.

LAS PARTES DEL CUERPO



POSTURA CORPORAL



MOVIMIENTOS QUE HACEMOS CON EL CUERPO Y LA CARA

Pasarse la mano **por** el pelo.

Llevarse las manos **a** la cabeza.

Llevar el peso **hacia** atrás.

Poner cara de sorpresa.

acariciar	colocar	inclinar	pisar
acercar	empujar	inspirar	rotar
agarrar	encoger	juntar	saltar
ajustar	entrelazar	levantar	sentarse
alejar	estirar	manosear	sonreír
alisar	flexionar	mantener	subir / subirse a
apoyar	fruncir	morder	tocar
apuntar	gesticular	mover	toquetear
caminar	golpear	parpadear	tumbarse

! Estos verbos pueden construirse con **se** reflexivo si quien habla quiere expresar que se realiza el movimiento sobre el propio cuerpo, o que es su propio cuerpo el que se mueve.

acariciar la mano de alguien

acercar una silla para sentarse

agarrar un objeto

tocar la espalda del compañero

acariciarse la mano

acercarse a una silla para sentarse

agarrarse a una barra

tocarse la nariz

ALGUNAS COMBINACIONES FRECUENTES

desviar	la mirada
encoger	los hombros
encogerse	de hombros
tumbarse	bocarriba / boca arriba
	bocabajo / boca abajo
mantener	el equilibrio
arquear	la espalda
	las cejas
dar	un beso
	un abrazo
	un paso
	un salto
	una patada
	media vuelta
	un grito
pegar	un salto
	una patada
	media vuelta
	un grito
morderse	las uñas
entrelazar	las manos
	los dedos
fruncir	el ceño
	la boca

HABLAR DE SENTIMIENTOS, ACTITUDES Y ESTADOS DE ÁNIMO

+ P. 194-195

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

agotado/a	desolado/a	fastidiado/a
angustiado/a	enfadado/a	frustrado/a
apenado/a	enojado/a	impaciente
desconcertado/a	entusiasmado/a	indeciso/a

! Los adjetivos y participios anteriores se combinan con **estar** si se refieren a estados de ánimo. Algunos pueden referirse también a rasgos generales de carácter y personalidad, y cuando tienen ese sentido deben combinarse con **ser**.

Luis **está alarmado** por la noticia. ("Es alarmado" no es posible porque "alarmado" nunca se refiere al carácter de una persona).
Juana **está alegre** porque las cosas le van bien. (Hablamos de su estado de ánimo).

Juana **es alegre y optimista**. ¡Da gusto trabajar con ella! (Hablamos del carácter).

OTROS RECURSOS

transmitir	(in)seguridad	
	confianza (en sí mismo/a)	
	aburrimiento	entusiasmo
mostrar	interés	enfado
	sorpresa	extrañeza
	confianza / seguridad (en sí mismo/a)	indignación
sentir	interés	curiosidad (por)
	alegría	tristeza
		fatiga
		envidia (de)

SENTIR Y SENTIRSE

SENTIR

Experimentar una sensación o impresión, física o mental:
Siento mucho cansancio y me duele la cabeza.

Cuando era pequeño **sentía** mucha envidia de mis primos.

Lamentar algo:

Siento que no puedas asistir a la boda.

SENTIRSE

Estar o encontrarse de determinada manera:

Ayer no **me sentía** muy bien y por eso me acosté tan temprano.

Me siento culpable por lo que le dije a Julián. Creo que se disgustó.

PONER Y PONERSE / MÁS EJ. 13-14

+ P. 196

PONER

Colocar algo en un lugar: ¿**Pongo** la leche en el armario?

Decir por escrito: ¿Me puedes decir qué **pone** en aquel cartel?

Es que sin gafas no veo.

PONERSE

Vestir una prenda: ¿Por qué no **te pones** esa camisa?

Cambiar de posición: **Se pone** de pie y empieza a andar.

Empezar una actividad: Deja de quejarte y **ponte a** trabajar.

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

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

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

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

En verano siempre **me pongo** muy moreno. Me encanta tomar el sol.

! **Ponerse** no se combina con ningún participio en función de adjetivo: **ponerse preocupado, ponerse enfadado...** Para expresar esos cambios hay verbos específicos: **preocuparse, enfadarse...**

QUEDAR Y QUEDARSE / MÁS EJ. 15

+ P. 196-197

QUEDAR

Acordar / tener una cita:

He quedado con Javier el martes para ir al cine. ¿Te apuntas?

Ponerse de acuerdo en algo:

Quedamos en que me llamarías y no lo has hecho.

QUEDARSE

Permanecer en un lugar:

El servicio de meteorología ha recomendado que la gente **se quede** en su casa debido a los fuertes vientos previstos.

Quedarse + gerundio indica el desarrollo de una actividad en el tiempo.

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

Cambiar de estado:

Quedarse + adjetivo o participio (o con una expresión de sentido equivalente) suele expresar el paso a un nuevo estado.

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

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

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

DESCRIBIR ACCIONES / MÁS EJ. 16

➤ P. 192

Para precisar cómo se realiza una acción existen diversos recursos.

ADVERBIOS

Le aparta **bruscamente** las manos de la cara.

La acaricia **suavemente**.

Empuja **fuerte*** la puerta al salir.

* La palabra "fuerte" funciona aquí como adverbio, y se puede cambiar por "fuertemente". Algunos adverbios de modo tienen dos formas: una con la terminación **-mente** y otra sin ella.

Trabajó **duro** / **duramente** y consiguió sus objetivos.

ADJETIVOS

Miriam miraba **impaciente** para todos lados.

Descompuesto, se pone a llorar silenciosamente.

Almudena, algo **desconcertada**, vuelve a sentarse.

! Los adjetivos concuerdan siempre en género y número con la persona a la que se refieren.

Muy **enfadada** por la respuesta, María salió dando un portazo.

En cambio, los adverbios no tienen concordancia porque no se refieren a las personas, sino a las acciones.

María trabajó **duro** y consiguió sus objetivos.

GERUNDIOS

Mueves el tronco hacia delante, **estirando** los brazos.

La muchacha entra **corriendo**.

CON / SIN + SUSTANTIVO

La interroga **con la mirada**.

Le contesta **sin miedo**.

SIN + INFINITIVO

Cruza la calle **sin mirar**.

Lo abrazo **sin saber** qué decirle.

COMO SI

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

Elisa tiene una agilidad increíble. Se mueve **como si** no hubiera gravedad. (Sí hay gravedad).

Ángel es superflexible. Es **como si** fuese de goma.

IR + GERUNDIO

➤ P. 197

Esta construcción suele usarse para indicar que una acción o un cambio se realiza de manera gradual. Es decir, se trata de una acción que se desarrolla de manera progresiva hasta que culmina o hasta alcanzar determinado límite.

*Te **vas flexionando** hacia delante, desde la cintura, hasta que las puntas de los dedos toquen el suelo.*

*Después de ver el antiguo álbum de fotos de mis padres **fui recordando** cómo era la casa donde vivíamos.*

! No siempre la estructura **ir** + gerundio tiene esta función. Recuerda que el gerundio se puede usar para describir cómo se realiza una acción. En estos casos el verbo **ir** se podría sustituir por otro de movimiento.

*En cuanto suene el timbre, **vas corriendo** hacia la puerta.*

*En cuanto suene el timbre, **te diriges corriendo** hacia la puerta.*

*En cuanto suene el timbre, **sales corriendo** hacia la puerta.*

LOS PRONOMBRES REFLEXIVOS

➤ P. 155-157

Muchos verbos que expresan movimiento y cambio de postura suelen combinarse con los pronombres reflexivos: **me / te / se / nos / os / se**. Se usan cuando el sujeto y el OD o el OI coinciden.

*Pedro **levantó** el libro y lo acercó a la ventana para verlo mejor.*

*Pedro **se levantó** despacio de la mesa y fue hasta la ventana.*

Los pronombres reflexivos se usan también cuando el OD es una parte del propio cuerpo o un objeto que posee el sujeto.

*Antonio siempre **muerde** los bolis. Es muy nervioso.*

*De pequeño siempre **me mordía** las uñas. Tuve que hacer un tratamiento para dejar de hacerlo.*

*¿Puedes **quitar** la chaqueta del sofá y colgarla en el armario?*

*Si tienes calor, **quítate** la chaqueta.*

En algunos casos, estos pronombres tienen un sentido recíproco.

***Nos abrazamos** nada más vernos.*



Practicar y comunicar

8. **ALT|DIGITAL** SE MANIFIESTA CON UNA AMPLIA SONRISA

A. Algunos estudios científicos afirman que existen gestos inconscientes universales para expresar ciertas emociones. Observa cómo se manifiestan seis de estas emociones y responde a las preguntas. Luego, comenta tus respuestas con otras personas de la clase.

	FELICIDAD. Se manifiesta con una amplia sonrisa, la aparición de arrugas en los laterales externos de los ojos y la elevación de las mejillas.		ASCO. Una persona estará mostrando asco si arruga la nariz y eleva el labio superior.
	TRISTEZA. Se aprecia cuando alguien tiene las cejas anguladas hacia arriba, el entrecejo fruncido y los párpados superiores caídos. Las comisuras de los labios apuntan ligeramente hacia abajo.		MIEDO. Se percibe miedo en el rostro de alguien cuando junta las cejas hacia arriba, eleva los párpados superiores y los labios se estiran hacia atrás.
	IRA. Se puede reconocer cuando alguien baja y junta las cejas al mismo tiempo que tensa los labios.		SORPRESA. Cuando sentimos sorpresa, los ojos y la boca se abren y las cejas se levantan.

- Piensa en cómo exteriorizas tú las seis emociones mencionadas. ¿Coincide tu expresión facial con los gestos descritos o expresas alguna de las emociones de manera diferente?
- ¿Eres capaz de reconocer estas emociones en el rostro de otras personas?
- ¿Estás de acuerdo con que existe una forma universal de expresar estas emociones o crees que el significado difiere según la cultura a la que pertenezcan?

B. ¿Qué otras emociones crees que pueden reconocerse a través de la expresión facial?
¿Hay gestos para expresar estas emociones que te parezcan universales?

la vergüenza la extrañeza la preocupación la culpa el dolor el desprecio ...

- Yo creo que la vergüenza se expresa de manera parecida en todo el mundo, ¿no?
- Sí, el tono de la piel cambia, te sonrojas. Y se suele desviar la mirada.

C. Busca imágenes de personas o de animales que, en tu opinión, transmitan alguna emoción. Compártelas con otras personas de la clase y tratad de describir los gestos faciales. ¿Estáis todos/as de acuerdo con las emociones que transmiten?

- El chimpancé tiene las cejas levantadas y los ojos muy abiertos. Y también la boca. Para mí tiene cara de sorpresa.
- Sí, para mí también transmite sorpresa.



9. ¿CÓMO LO HACES? /MÁS EJ. 17-19

Piensa en cómo haces estas cosas. Luego, comentadlo en pequeños grupos.
¿Las hacéis todos/as de la misma forma?

atar los zapatos leer un libro sonarte la nariz estornudar

levantarte de la cama bostezar quitarte el hipo dormir

- Yo, para atarme los zapatos, suelo agacharme y poner una rodilla en el suelo.
- Ah, pues yo también me agacho, pero no siempre apoyo la rodilla...
- Yo normalmente busco una superficie elevada para apoyar el pie. O me siento en algún sitio...



10. ¡QUÉ GROSERO!

A. Según la experta en comunicación personal Teresa Baró, estos comportamientos o gestos denotan, en España, vulgaridad y falta de cortesía. ¿Están mal vistos también en tu cultura? ¿En qué contextos? Comentadlo en clase.

LOS GESTOS Y LA VULGARIDAD

1. Mascar chicle de forma exagerada, abriendo la boca y haciendo ruido.
2. Comer con la boca abierta.
3. Hablar a gritos.
4. Moverse con grandes aspavientos.
5. Hurgarse la nariz.
6. Mirar o señalar descaradamente a una persona desconocida.
7. Vestir con ropa muy ajustada o con transparencias.
8. Rascarse los genitales.
9. Hablar o reír con la boca llena.



B. ¿Hay otras actitudes o comportamientos que te parezcan ordinarios o groseros o que te molesten especialmente? Coméntalo con otras personas de la clase.

- Para mí, estornudar sin cubrirse la nariz y la boca. Me parece asqueroso.
- Ay, sí... Especialmente si estás en el metro o en el autobús.
- Pues sí. Y algo que a mí me parece muy grosero también, en el metro, es cuando la gente se sienta con las piernas superabiertas, ocupando los asientos de los lados.
- O cuando escuchan música sin auriculares. Eso a mí me parece muy desconsiderado.

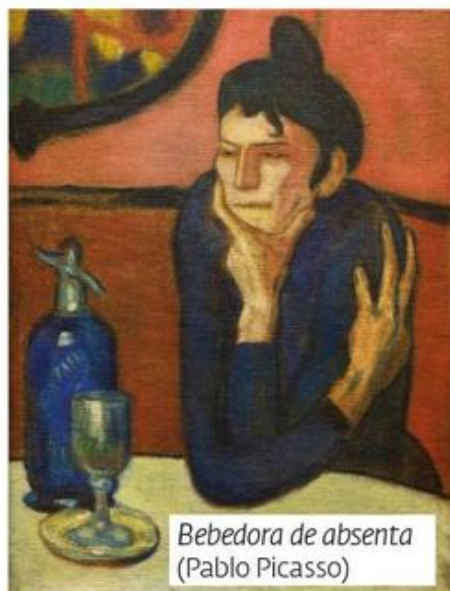
+ Para comunicar

- Estornudar sin cubrirse la nariz y la boca está mal visto. es grosero / ordinario. es una falta de cortesía / educación / consideración.
- Es un gesto grosero / ordinario / vulgar.
- Es una palabra grosera / ordinaria / vulgar / malsonante.

11. RETO VIRAL: IMITAR CUADROS FAMOSOS

A. En 2020 se popularizó a través de las redes el reto de recrear cuadros famosos. ¿Lo conoces? Comentad entre toda la clase por qué creéis que tuvo tanto éxito. Podéis buscar información y ejemplos en internet.

B. En parejas, observad estos cuadros y describid lo que veis.



Bebedora de absenta
(Pablo Picasso)



Horizontes
(Francisco A. Cano)

- ¿Quiénes aparecen?
- ¿Dónde están? ¿Cómo es el fondo?
- ¿Hay algún objeto en el cuadro?
- ¿En qué postura están o qué gestos hacen las personas de los cuadros?
- ¿Cómo es su expresión facial?
- ¿Qué emociones te transmiten esas personas?

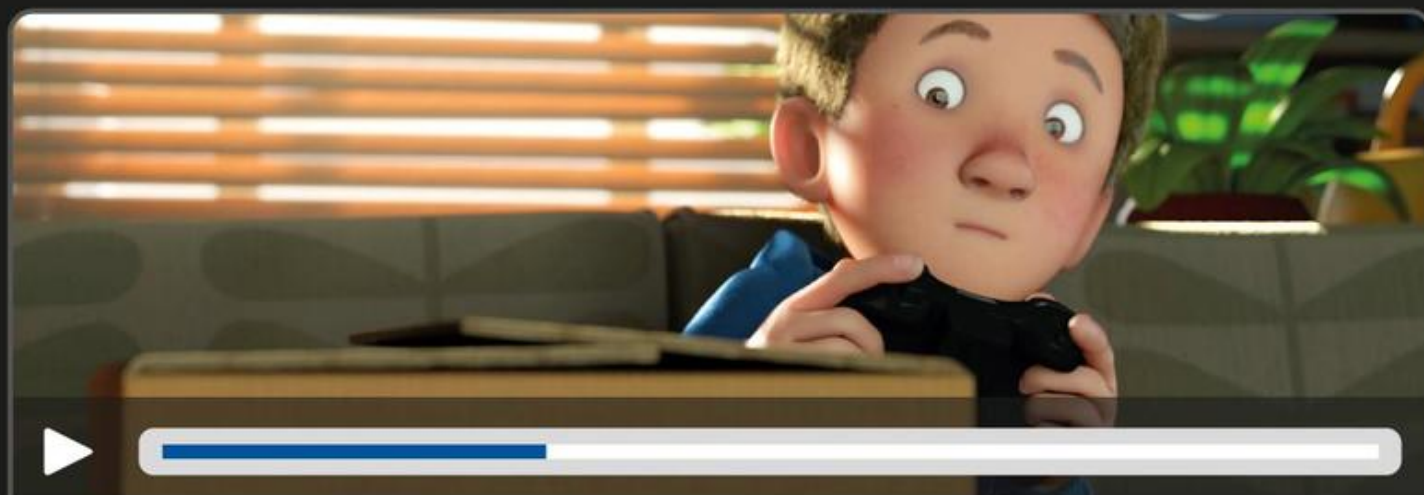
+ Para comunicar

- Hay / Se ve a una persona en primer plano.
- Parece como si estuviera pensando.
- Tiene la mirada perdida.
- Transmite tristeza.
- Está sentada.

- En el cuadro Bebedora de absenta se ve a una mujer en primer plano.
- Sí, y parece que está en un bar o restaurante.

C. Haced el reto en clase. En parejas o grupos, elegid una obra en la que aparezcan personas y, después, haced una sesión de fotos para recrearlas con accesorios que tengáis a mano.

D. Enseñad la foto al resto de la clase. ¿Saben de qué obra se trata? Podéis compararlas con las originales.



12. EL REGALO /MÁS EJ. 20-21

VEAMOS EL VÍDEO

A. ▶ 1 *The Present (El regalo)* es un cortometraje que ha sido galardonado en diferentes festivales de cine del mundo y que ha tenido una gran repercusión por los valores que transmite. Ve el corto y responde a estas preguntas en tu cuaderno.

- ¿Qué actitud muestra el protagonista? ¿Cómo crees que se siente?
- ¿Qué emoción o emociones enfrenta a lo largo del corto? ¿En qué te basas?
- ¿Qué tiene en común el protagonista con su nueva mascota?
- ¿Por qué el perro ayuda a cambiar la actitud del niño?
- ¿Qué valores transmite?

B. ▶ 1 Vuelve a ver el corto prestando atención a la audiodescripción para personas invidentes o con discapacidad visual. Luego, comenta estas cuestiones con otras personas de la clase.

- ¿Se describe todo lo que pasa o se seleccionan determinados elementos?
- ¿Qué información destaca la audiodescripción?
- ¿Crees que sobra o falta algo?

DESPUÉS DE VER EL VÍDEO

C. En parejas, vais a hacer la audiodescripción de una escena de una película, corto o serie. Analizad el fragmento que elijáis y tomad notas para escribir el texto. Tened en cuenta lo que habéis comentado en B.

D. Escribid el texto y luego locutadlo.

E. Compartid vuestros montajes con el resto de la clase. Si tenéis la posibilidad, buscad la audiodescripción en español de esas escenas y comparadlas con las vuestras.