

PÁSALO

Nº 61. 20 MARZO 2015 – 20 ABRIL 2015

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Películas audiodescritas en DVD
 - ❖ Libros
 - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ El GPS, la bomba atómica y otras aportaciones de Albert Einstein (por Leonor Lozano)
 - ❖ Arturo Pérez-Reverte y su versión “fácil” de *El Quijote* (por Leonor Lozano)
- ✚ De mayor quiero ser...
 - ❖ ... egiptólogo. Manuel Sanjuán: “Cuando viajas a Egipto, todo lo que has visto antes se queda pequeño” (por Yadira Montes)
- ✚ Noticias
 - ❖ Toca con tus manos obras maestras del Museo del Prado
 - ❖ Madrid, el Caribe de la prehistoria
 - ❖ Nuestro cerebro se ha adaptado ya a los emoticonos
 - ❖ Y las carreras con peor salida son...
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ Ponte las gafas del optimismo y ¡aprende a mirar! (por Refugio Martínez)
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

¿Sabías que sin la teoría general de la relatividad de Albert Einstein no funcionarían tu GPS? ¿Y que gracias a este físico alemán podemos explicar por qué el cielo nocturno es negro? Si no tenías ni idea, ¡sigue leyendo! Te enterarás también de que Arturo Pérez-Reverte ha publicado una versión “fácil” de *El Quijote* y de que ser optimista... ¡tiene recompensa!

Y, como siempre, te proponemos libros, pelis y entrevistas, y te retamos a hacer el test de la ONCE, que te ayudará a conocer mejor la organización.

Recuerda que puedes enviarnos cualquier propuesta o sugerencia a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@servimedia.es.

NO TE LO PUEDES PERDER

-PELÍCULAS AUDIODESCRITAS EN DVD

“La gran evasión”

¿Sabes que este año se cumplen 70 años del fin de la Segunda Guerra Mundial? Si te apetece conocer más a fondo aquel episodio de la historia, deberías saber que *La gran evasión* es una de las películas imprescindibles sobre esa contienda.

La acción de esta película basada en hechos reales transcurre en un campo de prisioneros alemán en el que los soldados aliados allí encerrados están continuamente tramando planes de fuga. Ante el fracaso de los planes individuales, constituyen un “comité de fugas” que traza un plan para liberar a 250 prisioneros a través de un túnel.

Si quieres disfrutar de *La gran evasión*, puedes solicitarla con el número 223 del catálogo.

“James Bond contra Goldfinger”

El agente 007 se deberá enfrentar a los planes de Auric Goldfinger, un malvado magnate que está obsesionado por el oro. Durante la investigación, James Bond –interpretado por Sean Connery– descubrirá la operación “Grand Slam”, un plan para desestabilizar el mercado financiero mundial.

Esta película tiene el número 226 del catálogo.

Recuerda que si estás interesado en obtener en préstamo alguna de estas películas con audiodescripción en formato DVD debes solicitarlas en el centro administrativo de la ONCE al que pertenezcas.

-LIBROS

“Historias para leer a plena luz”

Este libro reúne 37 historias de misterio, suspense y terror, recopiladas por el gran maestro del cine Alfred Hitchcock.

Treinta y siete historias breves que pondrán a prueba los nervios del lector. Algunas tan escalofriantes que, tal como reza su título, es recomendable leerlas a la luz del día.

“El corredor del laberinto”

Este libro, del escritor estadounidense Dashner James, es la primera parte de una trilogía que se completa con *Las pruebas* y *La cura mortal*, y que quizás conozcas, porque el año pasado se estrenó su adaptación cinematográfica.

En *El corredor del laberinto*, un grupo de jóvenes es trasladado a un lugar rodeado por un laberinto que durante el día está abierto y por la noche permanece cerrado. En ese momento, además, es vigilado por unos misteriosos seres.

Si quieres leer *Historias para leer a plena luz*, de Alfred Hitchcock, o *El corredor del laberinto*, de James Dashner, los puedes solicitar al SBO y lo recibirás cada uno en un CD, o descargarlos de la Biblioteca Digital de ONCE en formato Daisy.

-MÚSICA

“Miley Cyrus – *Bangerz tour*”

La joven cantante estadounidense acaba de publicar un DVD con los mejores momentos de la gira mundial que realizó en 2014, y que llevaba por título *Bangerz tour*.

En él encontrarás algunos de los mejores momentos de los conciertos que dio en Barcelona o Lisboa, e interpretaciones de temas como *SMS* y *Wrecking ball*.

LO QUE TE INTERESA

El GPS, la bomba atómica y otras aportaciones de Albert Einstein

Su teoría general de la relatividad cumple 100 años

Por Leonor Lozano

Cuando Hermann y Pauline vieron por primera vez a su hijo el 14 de marzo de 1879, pensaron que su cráneo era inmenso y estaba grotescamente desproporcionado. No sabían que de aquella “cabecita” saldrían dos teorías de la relatividad, la fórmula más famosa de la historia de la ciencia y las bases para el desarrollo de la energía nuclear. Aquel bebé cabezón no era otro que Albert Einstein.

El pequeño Albert se convirtió en un niño al que le encantaban las Matemáticas y construir castillos de naipes de 14 pisos y, algo más tarde, en un joven que decidió estudiar Física.

Su primer empleo estable, sin embargo, poco tuvo que ver con esta disciplina científica: los apuros económicos asfixiaban a su familia y su padre, gravemente enfermo, se encontraba cada vez más débil, por lo que no le quedó más remedio que buscar urgentemente un empleo.

Intentó trabajar como profesor en la Universidad, pero no fue posible. Donde sí le hicieron un hueco fue en la Oficina de Patentes de Berna; corría el año 1902 y Albert tenía ya 23 años.

Su jornada laboral era larga, pero aquella cabeza descomunal que tanto asustó a sus padres cuando nació no se concedía un descanso y, en cuanto llegaba a casa, se enfrascaba en la redacción de complejos artículos científicos. En 1905, envió uno de ellos a la revista *Anales de la Física*. Ésta no tardó en publicarlo: acababa de ver la luz su teoría especial de la relatividad.

Para explicarse, aquel joven de 26 años recurrió a un lenguaje matemático tan complicado que ni siquiera los físicos de su época pudieron entenderlo completamente. ¡Tranquilo! Hemos decidido saltarnos esa parte y pasar, directamente, a las conclusiones a las que llegó.

Una nueva forma de entender el mundo

Su primera teoría de la relatividad (la especial, de 1905) sugería, básicamente, una nueva forma de entender el mundo: el espacio y el tiempo no podían ser siempre los mismos, sino que dependían del sistema en que se midieran.

Para Einstein, lo único constante en el universo es la velocidad de la luz, que siempre será de 300.000 kilómetros por segundo (¡memoriza este dato! Puede serte útil cuando juegues al Trivial).

Pero, una vez publicada su teoría, el físico alemán siguió dando vueltas al asunto y se dio cuenta de dos cosas. En primer lugar, de que la masa se puede transformar en energía, principio que resumió en la ecuación “ $E=m\cdot c^2$ ”, en la que “E” representa la energía, “m” la masa y “c” la velocidad de la luz. Y, en segundo lugar, de que sus ideas no podían aplicarse para estudiar la gravedad: tenía que generalizar su teoría.

Tardó 10 años en conseguirlo pero, como dice el refrán, “nunca es tarde si la dicha es buena”: su teoría general de la relatividad vio la luz en 1915, hace exactamente 100 años. Era tan importante que sustituyó a la teoría de la gravitación universal que planteó Newton en el siglo XVII.

¿Qué decía Einstein, en esta ocasión? Básicamente, que la masa es capaz de curvar el espacio y que esa deformación da lugar a la gravedad. Por eso, los rayos de luz de las estrellas se desvían al pasar cerca del Sol, donde la gravedad es más intensa.

Del GPS al láser

Aunque te cueste creerlo, las teorías de Albert Einstein no solo nos brindaron conceptos aparentemente incomprensibles: también nos hicieron la vida más fácil. Te contamos cómo, ahora que se cumplen 100 años de la publicación de la teoría general de la relatividad, su obra magna.

A Einstein le debemos, por ejemplo, el GPS que consultamos a diario en nuestro *smartphone* (¡sin sus ideas, los errores de cálculo que cometerían estos aparatos serían tan graves que carecerían de utilidad!). También el principio en que se basan los láseres; para que te hagas una idea: tanto en el escáner de la caja del supermercado como en el lector del CD de tu dormitorio hay un poquito de Einstein.

Además, Albert sentó las bases para generar la energía nuclear que alimenta hoy de forma habitual a nuestros frigoríficos, lavadoras y lavavajillas. Lo hizo con la famosa fórmula “ $E=m\cdot c^2$ ”, que nos decía que de una minúscula cantidad de masa se puede extraer una gran cantidad de energía (lamentablemente, esta ecuación también propició el desarrollo de la bomba atómica).

¿Y, sabías que, sin Einstein, seguiríamos sin comprender por qué el cielo nocturno es negro? La teoría de la relatividad nos permite explicar que es oscuro porque lo que vemos se corresponde con un momento en el que aún no existían las estrellas. Curioso, ¿verdad?

Como no podía ser de otra manera, todo ello catapultó al físico alemán a la fama: se puso su nombre a miles de niños y a marcas de cerveza y de puros de su época; se le concedió el Nobel de Física en 1921 y, en 1999, la revista *Time* lo nombró “la persona del siglo XX”. ¡Toma ya!

Arturo Pérez-Reverte y su versión “fácil” de *El Quijote*

Por Leonor Lozano

Año 1959. Arturo, un niño murciano que estudia en el colegio de Los Maristas, se enfrenta por primera vez a *El Quijote*. Para él, que solo tiene ocho años, la novela de Cervantes es un texto farragoso y complejo, “un tocho que asusta”. Aquella lectura le marcó tanto que hace poco, con más de 60 años, se puso manos a la obra y reescribió el libro.

Aquel niño no es otro que Arturo Pérez-Reverte, el conocido escritor y periodista que firma obras como *La tabla de Flandes*, *La reina del sur*, *El pintor de batallas* o *El capitán Alatriste*.

A finales de 2014 salió a la venta su adaptación de *El ingenioso hidalgo don Quijote de La Mancha*, encargo que recibió de la Real Academia Española (RAE).

¿Sabías que este encargo se remonta a hace más de un siglo? Sigue leyendo y descubrirás por qué.

Despacito y buena letra

Todo comenzó el 12 de octubre de 1912, día en que el Gobierno español pidió a la RAE que publicara una edición “popular y escolar” de *El Quijote*.

La RAE cumplió con su cometido, pero no es que se diera prisa, precisamente: tardó 102 años, un mes y 17 días, ya que *El Quijote* escolar llegó a las librerías españolas a finales del pasado noviembre.

Unos días después, ya en diciembre, la Real Academia Española organizó un acto en Madrid para presentar el libro. PÁSALO, por supuesto, no se lo perdió.

Un libro para leerlo “de corrido”

El excorresponsal de guerra (porque Pérez-Reverte lo fue) tenía ocho años cuando, en su colegio, leyó por primera vez fragmentos de *El Quijote*. Se trataba simplemente de eso, de fragmentos, porque por aquel entonces no había otra forma de que un niño se acercara al ingenioso hidalgo y a su bonachón escudero.

Lo contó él mismo durante la presentación del libro: “Hay numerosos *Quijotes* escolares pero, hasta ahora, ninguno permitía leer el libro de corrido. Los alumnos nos quedábamos enredados en los cuentos y digresiones de Cervantes”.

Por eso, cuando la RAE le propuso hacer una versión “ligera” de *El Quijote*, Arturo tomó una decisión: lo haría poniéndose en la piel de un chico de 15 años.

Allí donde “tropezaba”, ¡tijera!

Con cuerpo de sexagenario y ojos de quinceañero, Pérez-Reverte se dedicó a leer y a releer a Cervantes y, “allí donde tropezaba, lo acortaba”.

Así, eliminó las notas al pie de página y algunos episodios secundarios que hacían complejo el texto (como la aventura del rebuzno y la del morisco Ricote), y sustituyó algunos términos “confusos” por otros más claros, aunque “también cervantinos”.

Con todo, Pérez-Reverte quiere dejar claro que “este *Quijote* no sustituye al otro”: “Es una edición dirigida a estudiantes y a quienes *El Quijote* les parece largo, complicado y aburrido”, pero lo ideal es que se convierta “en la puerta de entrada a futuras lecturas de *El Quijote* completo”.

¿Te animas a leerlo? Si es así, quizás te interese saber que la adaptación de Arturo Pérez-Reverte tiene solo 592 páginas, y que ha salido a la venta tanto en papel (por 10,95 euros) como en versión digital (por 6,95 euros).

Tras la pista de sus huesos

¿Sabías que la segunda parte de *El Quijote* cumple 400 años en 2015? Llegó una década después que su antecesora (que vio la luz en 1605), y en ella don Quijote aparece algo triste y desengañado.

Pero las celebraciones en torno a Cervantes no acaban ahí, puesto que el año que viene conmemoraremos también los 400 años de su fallecimiento.

Y, últimamente, el autor de nuestra novela más universal ha dado bastante que hablar por otros motivos. O, más bien, sus huesos, porque los investigadores que buscan sus restos en el Convento de las Trinitarias de Madrid han encontrado una pista más que esperanzadora entre los trozos de un ataúd de madera carcomida: nada más y nada menos que las iniciales “M.C.” remachadas en hierro (¡recuerda que Cervantes se llamaba Miguel!).

¿Quién sabe? Quizás cuando te llegue este número de PÁSALO ya se haya confirmado que los huesos que contiene ese féretro son los del autor de *El Quijote*.

DE MAYOR QUIERO SER...

... EGIPTÓLOGO

Manuel Sanjuán: “Cuando viajas a Egipto, todo lo que has visto antes se queda pequeño”

Por Yadira Montes

Cuando tenía 12 años, Manuel Sanjuán descubrió la gran pasión que sentía por Egipto. Ocurrió mientras veía una película en blanco y negro. No recuerda su nombre, pero sí que se enamoró de las pirámides que aparecían en aquel largometraje. PASALO te cuenta su historia.

Manuel nació en Lugo, en el año 1959. Desde muy joven mezcló sus dos pasiones: la fotografía y la egiptología. La primera es una herencia, pues su padre era fotógrafo.

Aunque había leído y visto fotografías de los tesoros de Egipto, cuando estuvo por primera vez frente a la Gran Esfinge y las pirámides de Gizeh no se lo podía creer. Tenía 17 años.

“Por mucha idea que te hagas, una vez que estás ahí, frente a tres millones de bloques de piedra, todo lo que has visto o imaginado con anterioridad se queda pequeño, y hasta ridículo, en comparación con lo que es en realidad”, afirma Sanjuán.

Siete meses después de ese encuentro, Manuel volvió al país del Nilo. Y, desde entonces, no ha dejado de hacerlo. De hecho, visita Egipto... ¡una o dos veces al año!

Estudió Historia y Antropología y, a los 28 años, se quedó ciego por culpa de una degeneración macular. Reconoce que al principio fue “complicado”, pero, “en cuanto superó las dificultades”, volvió a dedicarse a lo que más le gusta: la egiptología.

Una guía más que necesaria

En 2009, a falta de una institución que cobijara a quienes, como él, estudian e investigan sobre Egipto, Manuel fundó el Instituto Balear de Egiptología. Su objetivo sería compartir y divulgar el conocimiento de la historia y la civilización del Antiguo Egipto.

Ese mismo año decidió organizar un viaje al país del Nilo para personas ciegas. Se puso manos a la obra e, inmediatamente, se dio cuenta de que no existía una guía especializada para personas con discapacidad visual.

Ni corto ni perezoso, se sentó a escribir él mismo una guía sobre Egipto. Tardó casi un año en terminarla, pero el resultado fue más que satisfactorio: “Fue un trabajo meticuloso, pero me encantó hacerlo. Con ella, viajamos 21 personas –

videntes e invidentes— y, aunque acabé agotado, estaba entusiasmado. Primero, porque soy ciego y mis compañeros también, y, segundo, porque soy egiptólogo. Redactar esa guía fue una mezcla de trabajo y diversión”.

“Una persona normal”

Actualmente, Manuel vive en Madrid. Lleva una vida normal pero, después de trabajar, todos los días saca algo de tiempo para preparar las conferencias que imparte sobre Egipto.

Algunas son sumamente interesantes, como la que dedicó hace poco a la gastronomía del Egipto faraónico. La organizó la Delegación Territorial del a ONCE de Madrid y, en ella, enseñó a los asistentes a elaborar algunos de los platos que cocinaban los egipcios de hace 3.000 años.

Manuel no cree que el hecho de ser ciego le haga “especial”; al contrario, se siente “una persona normal” que, “como todos, tiene que cumplir una rutina que incluye salir de compras, limpiar la casa o salir a pasear”.

“Soy igual que todos, simplemente, me gusta lo que hago, y por eso invierto tiempo en ello. Jamás dejo de aprender”, concluye el egiptólogo.

¿Qué consejo daría Manuel a un joven? “Preparaos para ser lo que soñáis ser”. Ya sabéis, ¡tomad nota!

NOTICIAS

Toca con tus manos obras maestras del Museo del Prado

¿Te gustaría descubrir con tus dedos la sonrisa de *La Gioconda*? ¿O la mano del famoso caballero de la mano en el pecho que pintó El Greco? Pues ya puedes hacerlo si vives en Madrid, o si tienes previsto viajar a la capital de España en breve.

Y es que el Museo del Prado, en colaboración con la Fundación AXA y la ONCE, ha organizado la muestra *Hoy toca el Prado*, la primera exposición accesible a personas con algún tipo de discapacidad visual que se celebra en este museo. Se podrá visitar hasta el 28 de junio y te ofrecerá la oportunidad de “ver” a través de tus manos seis de las obras más representativas de las colecciones de la pinacoteca madrileña.

Estas pinturas son el *Noli me tangere*, de Correggio; *La fragua de Vulcano*, de Velázquez; *El quitasol*, de Goya; *La Gioconda*, del taller de Leonardo da Vinci; *El caballero de la mano en el pecho*, de El Greco, y el *Bodegón con alcachofas, flores y recipientes de vidrio*, de Van der Hamen.

La muestra expone seis reproducciones en relieve y a color de estas famosas obras (las tres últimas a tamaño real), que se complementan con paneles y cartelas en braille y con una audioguía que proporciona las indicaciones oportunas para hacer el recorrido táctil de los cuadros y saber por dónde hay que mover las manos para entender mejor las obras.

Genial idea ésta del Museo del Prado para hacer más accesible la pintura a las personas con discapacidad visual. Ojalá otros museos tomen nota y lleven adelante iniciativas de este tipo, ¿no te parece?

Madrid, el Caribe de la prehistoria

¿Sabías que hace 85 millones de años Madrid era un archipiélago? Aunque te cueste creerlo, ¡su clima entonces era tropical!

En sus aguas vivían tiburones y rayas prehistóricas, pero también reptiles marinos. Prueba de ello es el *Carentonosaurus* que se ha encontrado en Pinilla del Valle, un municipio de la sierra de Madrid. Este animal vivió en el Cretácico, y no alcanzaba los dos metros de longitud.

Hasta el momento, solo se han hallado en el mundo cuatro ejemplares de *Carentonosaurus*. Para que te hagas una idea, te diremos que este animal extinto se parece mucho a los cocodrilos actuales (aunque, realmente, no están emparentados).

El descubrimiento de este reptil “madrileño” se produjo en 2012, pero los investigadores necesitaron casi dos años para confirmar que se trataba de esta especie.

Nuestro cerebro se ha adaptado ya a los emoticonos

No hace falta que te lo digamos: los emoticonos, esos símbolos que aportan algo de sentimiento a las gélidas conversaciones digitales que mantenemos hoy en día, se han vuelto imprescindibles en nuestras vidas. Es más: hoy por hoy, un ser humano medio ve más “emotis” que señales de tráfico o anuncios publicitarios.

Pero, ¿sabías que nuestro cerebro se ha adaptado a ellos y los procesa ya como si se tratara de rostros reales? Los neurocientíficos no dan crédito porque ningún bebé nace con una respuesta innata hacia estos símbolos: se trata de una reacción neuronal creada completamente por la cultura.

Si eres adicto a los emoticonos, quizás te interese saber que las mujeres los utilizan más que los hombres y que varían según las culturas. Así, si en Europa o Estados Unidos una sonrisa se expresa mediante dos puntos, un guión y un paréntesis, en Japón el emoticono correspondiente consta de dos símbolos “caret” (una especie de flecha que apunta hacia arriba), separados por dos guiones bajos.

Y las carreras con peor salida son...

¿Has pensado alguna vez que desde que metemos cabeza en el mercado laboral hasta que nos jubilamos pueden pasar varias décadas? Por eso, es importante que reflexiones sobre qué quieres estudiar y trates de hacer algo que te guste.

Si has empezado a dar vueltas al asunto, quizás te resulten de utilidad los resultados de un estudio sobre las carreras con mayor sobrecualificación en nuestro país; se trata, en resumidas cuentas, de las que tienen “menos salidas”.

Para realizar este informe, el Ministerio de Educación rastreó la vida laboral de 190.000 universitarios de casi 150 titulaciones que terminaron sus carreras en el curso 2009-2010.

Sus conclusiones pueden ser algo desmotivadoras para quienes tengan la intención de estudiar Turismo o de ser ingeniero técnico forestal, porque más de la mitad de quienes se decantaron por estas dos opciones realiza actualmente trabajos que no requieren ninguna cualificación (¡ni siquiera universitaria!).

Les siguen las titulaciones en Gestión y Administración Pública, en Relaciones Laborales, Ciencias Empresariales, Historia del Arte, Ingeniería de Minas y Geografía. Los médicos, por el contrario, son los que tienen más opciones de encontrar trabajo.

TRUCOS Y CONSEJOS

Ponte las gafas del optimismo y ¡aprende a mirar!

Por Refugio Martínez

Todo depende del color del cristal con que se mire. Por eso, este PÁSALO te ofrece valiosos consejos para que aprendas a llevar las “gafas de visión positiva”, con las que no podrás manejar tu futuro a voluntad ni conseguirás que tus decesos se hagan realidad, pero sí aumentarás las posibilidades de éxito, disfrutarás más en el intento y te lamentarás menos con el fracaso.

En una mañana helada y soleada de invierno, al salir de tu casa, puedes pensar que hace un frío horrible y que te duele hasta la punta de las orejas; o bien, puedes disfrutar del luminoso y colorido día que te ha regalado el amanecer, como preludio de una jornada brillante y alegre. Son dos puntos de vista del mismo momento que, sin embargo, te dejarán un estado de ánimo completamente diferente y que, probablemente, influyan en cómo va a transcurrir tu día.

Lo primero que debes saber es que ser optimista es mucho más que un estado de ánimo: “Es una filosofía de vida que tiene que ver con la interpretación que hacemos de lo que nos rodea y con el foco atencional”, explica Patricia Ramírez Loeffler, psicóloga experta en salud y deporte que colabora con varios medios de comunicación, como *El País Semanal*, el programa *Para todos La 2* de Televisión Española o el diario *Marca*.

Para entender cómo piensa un optimista, lo primero que hay que tener en cuenta es que, en lugar de recrearse en los problemas, esa persona focaliza sus pensamientos para buscar soluciones y distanciarse de todo aquello que le aleja de su objetivo. “Alguien es positivo porque confía en que las cosas le van a salir bien, pero no desde la inconsciencia o la temeridad. El optimista valora el riesgo igual que lo hace una persona negativa, pero es capaz de buscar alternativas para salir de ahí”, afirma Loeffler.

En otras palabras, el optimista confía en que su esfuerzo, su preparación y su experiencia le llevarán a conseguir sus metas. Y, por lo tanto, va encaminando su vida para que eso ocurra. “Luego las cosas no siempre le salen bien”, continúa Patricia, “porque en esta vida no todo depende de nosotros pero, por lo menos, durante el camino no ha sufrido por adelantado. Una persona optimista no minimiza los problemas, pero sí el impacto que estos puedan tener”.

Otra pauta muy importante para pensar en positivo es concentrarte en las cosas que te hacen sentirte bien. Eso mejorará tu estado de ánimo, hará que sonrías más, que la gente quiera estar a tu lado y te propiciará felicidad.

Además, “un mejor estado de ánimo te permite ser más creativo, descansar, tener tiempo para el ocio y disfrutar de tu presente.”, comenta Patricia.

Todas estas ventajas tal vez le parezcan minucias al pesimista, que, para sus adentros, prefiere verse no como una persona negativa, sino como alguien precavido, capaz de adelantarse al fracaso y de estar más protegido ante una posible derrota (porque, según su criterio, la anticipación trae mayor y mejor capacidad de reacción). “Pero lo que está demostrado es que cuando la persona negativa al final obtiene un fracaso, sufre exactamente igual que el optimista, pero durante el camino lo pasó mucho peor”.

Ser pesimista no significa que las cosas te vayan a salir mal, pero disminuye las posibilidades de éxito, “porque cuando solo estás pensando en cómo fracasar, tu cerebro, lo quieras o no, se va agarrando a todos los detalles que confirman tu teoría y está más pendiente de los errores y de las cosas que no funcionan que de todo lo que sí se encamina”.

Moldear tu cerebro es muy fácil: solo tienes que querer

Si te encuentras en el bando de los pesimistas y quieres cambiar de rumbo, no dejes que de nuevo este defectillo te tome la delantera; piensa que tanto el optimismo como el pesimismo pueden venirnos dados por naturaleza pero que también podemos cultivarlo en nuestro interior. Patricia Loeffler nos explica que ver la vida desde una perspectiva o desde otra depende solo de ti: “Lo que tienes que hacer es tan solo educar a tu cerebro”.

Así que pongámonos manos a la obra. Si quieres aprender a ser optimista, presta atención a las sencillas pautas que nos ofrece esta experta en psicología:

- 1) Tener el propósito de querer hacerlo.
- 2) Cambiar el lenguaje, el idioma y la manera de pensar para reformularnos las cosas de manera positiva. Por ejemplo: en lugar de decir “no sé si podré superarlo”, diré “estoy preparado, he estudiado, puedo hacerlo bien”.
- 3) El tercer paso es el foco de atención, que determinamos y elegimos nosotros. “En la medida en que te fijas en todo lo que falla, está claro que no vas a ser feliz”, afirma Patricia. De ti depende que veas la botella medio llena o medio vacía; el contenido es el mismo, lo que cambia es la interpretación que tú haces de esa realidad.
- 4) Por último, una idea para materializar todos estos consejos: anotar todas tus impresiones en un diario. La escritura puede ser una gran aliada y un gran legado para el futuro. Puedes acostumbrarte a usar un lenguaje “en positivo” y aprender a focalizar, seleccionando las experiencias que te hacen sentir bien.

¡Aprende, pues, a hacer del optimismo tu filosofía de vida y ponte las gafas de visión positiva! Intenta darle a la vida ese toque color de rosa con el que te será

más fácil alcanzar tus logros. Estarás mejor con quienes te rodean, tendrás más calidad de vida, te llevarás menos disgustos y, sobre todo, serás más feliz.

EL TEST DE LA ONCE

Ponte a prueba, ¿qué sabes de la ONCE? Contesta este test y ponte nota tú mismo. Cada una de las preguntas tiene una única respuesta. Por cada respuesta correcta, obtendrás 2 puntos. Si la respuesta es errónea, no consigues ningún punto. Recuerda que, si no eres capaz de contestar a alguna de las preguntas, puedes visitar la web de la ONCE (www.once.es), donde encontrarás la información que necesitas.

1) ¿Cuál es la labor del Comité Paralímpico Español?

- a) Decidir qué libros se pasan a formato Daisy
- b) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad
- c) Dar de comer a los perros-guía

Solución: b) Representar y fomentar el deporte de personas con discapacidad

2) ¿Cuál es el procedimiento para hacerse fan de los juegos de la ONCE en Facebook?

- a) A través del perfil juegosonce o pinchando en el *banner* que aparece en la página juegosonce.com
- b) Crear una cuenta propia y jugar todos los días al cupón
- c) Enviar una solicitud a la Dirección General de la ONCE para obtener permiso y una clave con la que entrar en Facebook

Solución: a) A través del perfil juegosonce o pinchando en el *banner* que aparece en la página juegosonce.com

3) ¿Cómo se llama el sistema portátil de almacenamiento y proceso de información en el que se introducen los datos mediante un teclado braille de seis puntos y se obtienen a través de una síntesis de voz?

- a) Solitario
- b) Braille'n Speak
- c) Instagram

Solución: b) Braille'n Speak

4) ¿En qué disciplina compite el deportista ciego Jon Santacana?

- a) Carreras de chapas
- b) Esquí
- c) Salto de trampolín

Solución: b) Esquí

5) ¿Qué importante objeto para las personas ciegas inventó José Fallótico?

- a) El bastón
- b) El perro-guía
- c) El Cuponazo

Solución: a) El bastón

RESULTADOS:

10 puntos – Experto en la ONCE.

8 puntos – Rozando la perfección.

6 puntos – Aprobado por los pelos.

4 puntos – Muy cerca de pasar el corte, pero no fue suficiente.

2 puntos – La casualidad te ha premiado con una respuesta correcta.

0 puntos – No desesperes, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

En este número de PÁSALO hemos decidido poner a prueba tu culturilla general, en lo que a ciencia se refiere. Solo una de las cuatro respuestas a las siguientes preguntas o afirmaciones es cierta. ¿Te atreves a decir cuáles? (¡Ah! Estos pasatiempos los hemos sacado del último *Cuaderno de vacaciones para adultos*, de la editorial Blackie Books). Ahí van:

1. Los tifones, los ciclones y los huracanes...

- a) ... solo se dan en el hemisferio sur
- b) ... siempre giran en el sentido de las agujas del reloj
- c) ... son lo mismo
- d) ... tienen distintas velocidades

Solución: c) ... son lo mismo

2. Completa esta frase para que sea cierta: un recién nacido no...

- a) ... ve en color
- b) ... percibe el dulce
- c) ... tiene codos
- d) ... tiene olfato

Solución: a)... ve en color

3. ¿Cuál de estos órganos humanos es más o menos inútil?

- a) Páncreas
- b) Bazo
- c) Esófago
- d) Apéndice

Solución: d) Apéndice

4. El peso aproximado de la piel es de unos 5 kilos. ¿Cuánta piel pierde de media un ser humano cada año? (por si no lo sabías, la epidermis, la capa más externa de la piel, se renueva cada 20 o 30 días)

- a) 4 kilos
- b) 700 gramos
- c) 500 gramos
- d) 2 kilos

Solución: a) 4 kilos

5. ¿De qué están hechas las nubes de Venus?

- a) Vapor de agua
- b) Butano
- c) Nitrógeno
- d) Ácido sulfúrico

Solución: d) Ácido sulfúrico

6. La hembra del lagarto cola de látigo puede poner huevos sin necesidad de ser fertilizada por un macho. ¿Qué otra habilidad dirías que poseen?

- a) Dan leche
- b) Brillan por la noche
- c) Pueden volar
- d) Son fértiles si las corteja otra hembra

Solución: a) Dan leche

7. El ser humano parpadea...

- a) ... una vez por minuto (si es un bebé)
- b) ... cada cinco segundos (los adultos)
- c) ... para que no se seque el ojo
- d) Todas las respuestas anteriores son válidas

Solución: d) Todas las respuestas anteriores son válidas

8. ¿Dónde está el hueso más pequeño del cuerpo humano?

- a) Dedo
- b) Nariz
- c) Garganta
- d) Oído

Solución: d) Oído

9. ¿Cuál es la especie más amenazada por los efectos del cambio climático?

- a) El buitre
- b) El delfín
- c) El oso polar
- d) El coral

Solución: c) El oso polar

HASTA EL PRÓXIMO NÚMERO...

Aquí termina este número de PÁSALO. Ya estamos preparando el siguiente, en el que te pondremos al día de los temas que más te interesan. Y ya sabes que puedes proponernos temas que sean de tu interés, así como enviarnos tus comentarios, dudas y sugerencias.

PUEDES ESCRIBIRNOS:

-A través de correo electrónico a la dirección: publicaciones@servimedia.es

-En tinta o en braille, a la siguiente dirección postal:

Revista Pásalo
Servimedia
C/ Almansa, 66
28039 Madrid