

PÁSALO

Nº 102. 20 DICIEMBRE 2018 – 20 ENERO 2019

SUMARIO

- ✚ Presentación
- ✚ No te lo puedes perder
 - ❖ Cartelera
 - ❖ Música
- ✚ Lo que te interesa
 - ❖ Las vacaciones de Navidad, un tiempo excepcional para leer
- ✚ De mayor quiero...
 - ❖ ... cantar. Rosa María Moreno Moreno: “Hay que mantener la ilusión durante toda la vida porque los resultados pueden verse a 20 años vista”
- ✚ Noticias
 - ❖ ¿Es Oumuamua una nave de una civilización alienígena?
 - ❖ Descubierta un barco de la Antigua Grecia hundido en el Mar Negro hace más de 2.400 años
- ✚ Trucos y consejos
 - ❖ ¿Quieres ser feliz? Pues toma buena nota
- ✚ El test de la ONCE
- ✚ Pasatiempos

PRESENTACIÓN

La felicidad es un sentimiento que también se aprende. Así es, así que si eres de esos que se quejan a menudo de su mala suerte, es hora de ser positivo y comenzar a aprender a ser feliz. A continuación te facilitaremos algunos truquillos.

Llega la Navidad y las esperadas y deseadas vacaciones. Es tiempo de reuniones familiares, comidas y cenas... y ¿por qué no?, de disfrutar también de la tranquilidad leyendo buenos libros. Te recomendaremos algunos que no debes pasar por alto. Y también dedicaremos un espacio a la música, que ocupa el segundo disco de Rosalía, y a las redes sociales y los récords Guinness. Tampoco te lo pierdas.

¿Sabías que recientemente puede que nos haya visitado una nave extraterrestre? De Oumuamua, ese extraño objeto que los telescopios avistaron a finales de 2017 y que vuelve locos a los astrónomos por su extraño comportamiento, también te hablaremos. Y del espacio al mar, donde ha sido encontrado un barco que lleva más de 2.400 años sumergido y está en perfecto estado.

No hace falta que nos lo recuerdes, no se nos ha olvidado. El próximo 31 de enero finaliza el plazo para presentar los trabajos para el Concurso Literario 'Prometeo 2019'. También puedes sacar un hueco estas navidades y participar. ¡Anímate!

¡Ah! Si echas de menos algo, recuerda que puedes escribir a la siguiente dirección de correo electrónico: publicaciones@ilunion.com

NO TE LO PUEDES PERDER

-CARTELERA

Novedades en producciones audiodescritas

'Isla de perros'

Un Japón distópico, dentro de 20 años. La saturación canina ha alcanzado proporciones de epidemia en Megasaki. Un brote de gripe canina se propaga. Por eso, el Mayor Kabayashi dicta una orden de emergencia decretando la cuarentena.

Isla Basura es el lugar donde se evacúa a todos los perros. Allí, un grupo de aterradores perros alfa, encabezados por Chief, han perdido toda esperanza de volver con sus dueños. Hasta que un día aparece Atari, un niño de 12 años.

‘Noche de juegos’

Max y Annie son una pareja muy competitiva a la que le encanta jugar a juegos de ingenio, de preguntas y respuestas, especialmente sobre cine y televisión. Cada semana se juntan con un grupo de amigos para hacer noche de juegos. Pero, en una de esas noches, uno de los participantes se pasa de la raya y decide llevar el juego a un nivel superior.

Van a secuestrar a uno de los integrantes del grupo y quien consiga encontrarlo ganará el juego. El problema es que los seis jugadores comenzarán a dudar sobre lo que es falso y lo que es real, y se verán inmersos en una noche caótica en la que deberán resolver el caso.

Si te interesan ‘Isla de perros’ y ‘Noche de juegos’, puedes solicitarlas con los números P-610 y P-612, respectivamente, del catálogo de películas audiodescritas.

Estrenos en salas

‘Aquaman’

Arthur Curry, también conocido como Aquaman, es un habitante de un poderoso reino subacuático que recibe el nombre de la Atlántida. En esta aventura repleta de acción y aventura conoceremos sus orígenes, desde que era un niño criado por un hombre y considerado un paria por los suyos, hasta que crece y debe hacer frente a los problemas que han aparecido en su mundo.

Entonces, este hombre mitad humano y mitad atlante emprenderá el viaje de su vida, en el que tendrá que descubrir quién es realmente y si es digno de ser un rey. Acompañado de Mera, hará frente a este y otros retos, mientras le planta cara a Black Manta y a su propio hermanastro Orm. ¿Será capaz de dirigir a su pueblo y convertirse en un héroe para el mundo?

-MÚSICA

Rosalía: ‘El mal querer’ (Discográfica: Sony Music)

Por Javier Cuenca

Al margen de controversias, de las críticas de los puristas sobre si esto es flamenco o no lo es (quizá no lo sea en la más ortodoxa acepción de la palabra), lo cierto es que el segundo disco de Rosalía sorprende por su ambición, por su osadía al mezclar diferentes estilos y jugar con las amplias posibilidades que brindan las nuevas tecnologías para crear música. Pero también es verdad que esta cantante y compositora barcelonesa no pierde de vista la raíz flamenca, donde se nota que ha buceado y crecido como artista.

‘El mal querer’ no es un disco de canciones al uso, sino una obra conceptual inspirada en una novela del siglo XIV, de autor anónimo, que trata de contar

una historia de amor a través de distintos capítulos, 11 en total, en los que Rosalía ha querido, según cuenta, explorar las pasiones, la posesión, los celos, la dominación y cómo los amantes se acercan el uno al otro. Un trabajo que le ha llevado dos años y medio de elaboración y en el que ha contado con la complicidad de otros músicos, como el productor canario El Guincho o el rapero Ce Tangana.

‘Malamente’, la canción que abre el álbum y que le sirvió de adelanto hace unos meses, deja claro desde el principio la vocación experimental de un trabajo que también se nutre de sampleos, de sonidos extraídos de Internet y de todo aquello que haya podido inspirar a su creadora en un momento determinado. Todo ello sin olvidar la tradición flamenca, esa forma de decir el flamenco que tiene Rosalía y que ya encandiló en su anterior trabajo incluso al público más ‘indie’.

Toca ahora revalidar lo conseguido, aunque las más de 28 millones de visitas registradas en Youtube de ‘Malamente’ y las más de 19 millones de ‘Pienso en tu mirá’, el segundo adelanto que se lanzó del disco, parecen apuntar a que no le será difícil lograrlo. Crítica y público parecen haberse aliado en esta ocasión para refrendar a una artista que ofrece calidad y conecta con la gente a partes iguales, cumpliendo así su sueño de poder compartir su música con el mayor número de personas posible.

LO QUE TE INTERESA

Las vacaciones de Navidad, un tiempo excepcional para leer

Por Nuncy López

Llegan las vacaciones navideñas y seguro que vas a tener bastante tiempo libre. La lectura, que además de entretener es muy saludable, es una manera ideal de ocupar parte de tu tiempo libre. A continuación te contaremos muchos de los beneficios de este sano hábito y te hablaremos de algunos libros de obligada lectura que tienes disponibles en el Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO).

Los menores y los adolescentes son los que más leen entre los españoles, más que los adultos, si bien entre los 15 y los 18 años empiezan a interesarse menos por la lectura, especialmente de libros, para pasarse claramente a practicar la lectura en webs, blogs y foros, y, sobre todo, en redes sociales.

Según los datos del último Barómetro de Hábitos de Lectura y Compra de Libros en España, de 2017, que elabora la Federación de Gremios de Editores de España (FGEE), casi la totalidad de los chavales de 10 a 14 años lee libros (el 99,6 por ciento), cifra que baja al 92 por ciento entre los jóvenes de 15 a 18 años. Los primeros se decantan sobre todo por el soporte papel (algo más del 89 por ciento) y muchos menos por el digital (un 10,7 por ciento).

Sin embargo, esta proporción varía considerablemente entre los jóvenes de 15 a 18 años, que empiezan a abandonar la lectura de libros en su tiempo libre y pasan a ser los que más practican la lectura digital. Más de 9 de cada 10 (el 95 por ciento) lee algún tipo de contenido digital, fundamentalmente en redes sociales y también en webs, blogs y foros. En esta franja de edad, el 35,5 por ciento leen libros en formato digital.

Según los datos de este informe, durante el año 2017 los chavales de 10 a 14 años leyeron 13,7 libros de media, mientras que los de edades comprendidas entre 15 y 18 años, 15,3 libros. En ambos casos superan la media de libros leídos por los adultos mayores de 18 años, que fue de 13,2 libros en 2017.

Útil y entretenida

La lectura es una actividad exclusiva de los seres humanos y una de las más importantes y útiles a lo largo de nuestras vidas. Sus beneficios son múltiples. Además de mejorar la expresión oral y escrita, contribuye a mejorar tu ortografía y tu vocabulario, problemas –las faltas ortográficas y la escasez de vocabulario– muy habituales entre los adolescentes y jóvenes.

Además, favorece los contactos personales, ya que una persona que sabe expresar mejor lo que siente y piensa es capaz de relacionarse con mayor facilidad; y también potencia la autoestima al contar con más herramientas para defender tus argumentos, con lo que disfrutarás más conversando y dialogando con los demás.

Leer también nos permite ser más ágiles y audaces a la hora de pensar y nos proporciona información y conocimientos, desarrollando nuestra capacidad de juicio y de análisis, y nuestro espíritu crítico. En definitiva, leer nos enriquece como personas.

Pero la lectura es, además, un entretenimiento y una actividad divertida que nos permite viajar a un montón de lugares sin desplazarnos, conocer a mucha gente y sus costumbres, y vivir cantidad de experiencias a través de los protagonistas de los libros.

Algunos títulos imprescindibles

Ahora que ya conoces muchos de los beneficios de esta práctica tan saludable, pasamos a recomendarte algunos libros de obligada lectura entre los adolescentes y jóvenes. Hay muchísimos más, por supuesto, pero hemos hecho una selección de 10 que tienes disponibles en el Servicio Bibliográfico de la ONCE (SBO).

- **‘El diario de Ana Frank’, de Ana Frank.** Oculta con su familia y otra familia judía en una buhardilla de unos almacenes de Ámsterdam durante la ocupación nazi de Holanda, Ana Frank, con 13 años, cuenta en su diario, al que llamó ‘Kitty’, la vida del grupo. Ayudados por varios empleados de la oficina, permanecieron durante más de dos años en el *achterhuis* (conocido como ‘el anexo secreto’) hasta que, finalmente,

fueron delatados y detenidos. Ana escribió un diario entre el 12 de junio de 1942 y el 1 de agosto de 1944. El 4 de agosto de 1944, unos vecinos delatan a los ocho escondidos en 'la casa de atrás'.

- **'Don Quijote de la Mancha', de Miguel de Cervantes.** Cuenta la historia de un hidalgo aldeano que enloquece de tanto leer las inverosímiles hazañas de héroes como Amadís y Palmerín, y que, al igual que los caballeros andantes, se echa a los caminos con el noble afán de ayudar a los necesitados. En compañía del afable y crédulo Sancho Panza, don Quijote participa en una serie de delirantes aventuras que provocan la hilaridad del lector. Sin embargo, el Quijote es mucho más que una simple novela humorística, pues constituye una lección magistral sobre la grandeza y la miseria de la condición humana.
- **'El Principito', de Antoine de Saint-Exúpery.** Viví así, solo, sin nadie con quien hablar verdaderamente, hasta que tuve una avería en el desierto del Sahara, hace seis años. Algo se había roto en mi motor. Y como no tenía conmigo ni mecánico ni pasajeros, me dispuse a realizar, solo, una reparación difícil. Era, para mí, cuestión de vida o muerte. Tenía agua apenas para ocho días. La primera noche dormí sobre la arena a mil millas de toda tierra habitada. Estaba más aislado que un naufrago sobre una balsa en medio del océano. Imaginaos, pues, mi sorpresa cuando, al romper el día, me despertó una extraña vocecita que decía:
–Por favor..., ¡dibújame un cordero!
- **'Veinte poemas de amor y una canción desesperada', de Pablo Neruda.** "Los 'Veinte poemas' son un libro doloroso y pastoril que contiene mis más atormentadas pasiones adolescentes, mezcladas con la naturaleza arrolladora del sur de mi patria. Es un libro de amor porque a pesar de su aguda melancolía está presente en él el goce de la existencia". Con estas palabras definió Pablo Neruda su libro, aparecido en abril de 1924, cuando el autor tenía 20 años.
- **'De la Tierra a la Luna', de Julio Verne.** Durante la Guerra de Secesión norteamericana un grupo de expertos en balística deciden enviar un proyectil a la luna. En el interior de dicho proyectil viajarán tres personas que deberán afrontar las numerosas dificultades que se les presentan en la complicada labor de alcanzar su objetivo: la Luna.
- **'El Lazarillo de Tormes', anónimo.** Lázaro, hijo de un ladrón y acemilero, queda huérfano en Salamanca. Estará al servicio de diferentes amos (un ciego, un hidalgo arruinado, un clérigo avaricioso, un fraile de la Merced, un burlero farsante, etc.), y ejercerá varios oficios, que permiten al narrador realizar una sátira de los diferentes estamentos de la sociedad de la época y reflexionar con ironía sobre el tema de la honra. Novela picaresca, origen y modelo en su género, publicada en 1594.

- **‘El señor de los anillos’, de J.R.R. Tolkien.** Los Anillos de Poder fueron forjados en antiguos tiempos por los herreros Elfos, y Sauron, el Señor Oscuro, forjó el Anillo Único. Pero en una ocasión se lo quitaron, y aunque lo buscó por toda la Tierra Media nunca pudo encontrarlo. Al cabo de muchos años fue a caer casualmente en manos del hobbit Bilbo Bolsón. Sauron llegó a reunir todos los Grandes Anillos, pero continuaba buscando el Anillo Único que completaría el dominio de Mordor. Bilbo desapareció durante la celebración de su 111 cumpleaños, y dejó a Frodo a cargo del Anillo, y con una peligrosa misión por delante: atravesar la Tierra Media, internarse en las sombras del País Oscuro y destruir el Anillo arrojándolo en las Grietas del Destino.
- **‘Orgullo y prejuicio’, de Jane Austen.** La señora Bennett no tiene otro objetivo en su vida que conseguir una buena boda para cada una de sus cinco hijas. Dos ricos jóvenes, el señor Bingley y el señor Darcy, son dos de sus posibles presas. De hecho, la relación entre la hija mayor, Jane, y el señor Bingley parece muy prometedor pero, por influencia del arrogante señor Darcy, se frustran todas las esperanzas. La intervención de Elizabeth, la hija segunda, perspicaz, consciente de su valor, y algo rebelde, determinará el rumbo de la historia, que se adentra en el opresivo ambiente de la familia, la presión del matrimonio, la diferencia de clases, el fantasma de la pobreza...
- **‘Rebelión en la granja’, de George Orwell.** Los animales de la granja de los Jones se sublevan contra sus dueños humanos y les vencen. Pero la rebelión fracasará al surgir entre ellos rivalidades y envidias, y al aliarse algunos con los amos que derrocaron, traicionando su propia identidad y los intereses de su clase. Un libro que analiza la corrupción que engendra el poder, una furibunda diatriba contra el totalitarismo de cualquier especie y un lúcido examen de las manipulaciones que sufre la verdad histórica en los momentos de transformación política.
- **‘Las aventuras de Tom Sawyer’, de Mark Twain.** En una pequeña ciudad a orillas del río Mississippi, Tom y sus entrañables amigos viven las más inolvidables aventuras. Sus jóvenes corazones palpitan con entusiasmo cuando deciden vivir como piratas o como bandoleros, o cuando se ven envueltos en sucesos misteriosos y aterradores que transforman la realidad cotidiana en algo más atractivo y mágico...

Todos estos libros puedes descargarlos en formato TLO o Daisy de la Biblioteca Digital de la ONCE o pedirlos al SBO en braille en soporte papel, con las excepciones de ‘Orgullo y prejuicio’ y ‘Rebelión en la granja’, que solo están disponibles en formato Daisy.

Recuerda que la lectura de libros, hasta no hace tanto, era un privilegio reservado solo para algunos. Cuantos más libros leas y más variados sean, más sabio serás.

DE MAYOR QUIERO...

... CANTAR

Rosa María Moreno Moreno: “Hay que mantener la ilusión durante toda la vida porque los resultados pueden verse a 20 años vista”

Por Nuncy López Valencia

Rosa María Moreno Moreno ha convivido siempre con su discapacidad visual pero ni ella ni las tediosas anginas, que también la han acompañado durante toda su vida, han impedido que alcanzara su sueño: cantar. Para esta soprano de 54 años, la música es “tan bonita” que, además de haberse convertido en su medio de vida, es su principal hobby, por lo que se dedica prácticamente por entero a ella.

Esta donostiarra de nacimiento se vino a Madrid con su familia con solo dos años y, tras estudiar Bachiller Superior y hacer la selectividad, con 19 años se decantó por el conservatorio de música. Y es que a Rosa María Moreno Moreno le gustaba mucho cantar desde niña, eso sí, siempre que las molestas anginas se lo permitían.

Rosa María descubrió a los 15 años que la música era su gran pasión pero prefirió terminar los estudios medios y después ir al conservatorio. “Entonces no tenía yo una voz muy grande”, recuerda, “pero me presenté al examen de ingreso del Real Conservatorio Superior de Música, de Madrid, y allí estudié. Hice la carrera completa, no recuerdo cuántos años porque repetí alguno, pero tengo el Título Superior de Canto”.

A Rosa María, la pasión por la música y el canto le viene de familia. “En casa de mis padres escuchaba mucha música clásica y éramos tres hermanos y nos gustaba a los tres. Yo descubrí que tenía buena voz, aunque con algún problema de anginas, que sigo teniendo, y que me gustaba mucho cantar”, explica.

Pese a que siempre sintió atracción por el piano, un instrumento que sigue seduciéndola, Rosa María explica que “no tenía tanta capacidad para estudiar piano como para estudiar canto” y que por eso eligió lo segundo. “Y la verdad es que me alegro mucho de haberlo hecho, me gusta muchísimo el canto”, subraya. Ahora, con 54 años, es profesora de canto en dos escuelas municipales en la Comunidad de Madrid.

Tirar para adelante como los toros

Afiliada a la ONCE desde los seis años, Rosa María tiene una discapacidad visual de nacimiento a consecuencia de una retinitis pigmentaria que, por suerte, no le ha ido a peor. “Ahora lo noto más por la edad, por el tema de la peligrosidad, porque cuando tienes más años los huesos los tienes que cuidar. En fin, el tema de las tortas ya no conviene”, dice entre risas, “de niña te caes y te levantas, de mayor, no”.

Cuando preguntas si su discapacidad le ha supuesto inconvenientes en el terreno personal y profesional a lo largo de su vida, responde sin dudar que “por supuesto, y actualmente también”. “Cuando ves menos, la primera que puede salir danzando eres tú. Es como en el juego del círculo de los niños, que se empujan y el más fuerte se queda dentro. Así es la vida con todo, y con las discapacidades, quieras que no, también lo es”.

Pese a todo, los reveses que le ha dado la vida en su ámbito familiar han hecho que su discapacidad haya quedado a un lado. “Como he tenido otros problemas, ni me lo he planteado, he tirado para adelante y ya está. No he sido de las personas que se paran a pensar, y estudia y ponen los medios. Cuando tienes problemas familiares monumentales, la verdad es que trabajas y miras para adelante como los toros”, dice.

Su experiencia vital la lleva a recomendar a los jóvenes que vienen detrás que sean “muy realistas”. “Hay que confiar y tener ilusión siempre, claro que sí, y poner los medios si es que se puede y hay tiempo, pero también hay que ser muy realista y muy fuerte”, opina Rosa María.

Recalca que hay que mantener la ilusión toda la vida porque “no es cuestión de ver resultados al momento; los resultados pueden verse a 20 años vista”. Ella piensa que cuando hay una vocación, “hay que tirar hacia adelante” porque “algún día llegará y, si no es así, al menos habrás luchado por algo que te hace ilusión”.

Telefonista y vendedora del cupón

Rosa María es una privilegiada porque puede vivir de lo que más le gusta: la música. “En cierto modo, sí,”, reconoce, “pero también he hecho otras cosas antes. He dado clases particulares para pagarme los estudios de aquello que se te dio mal pero al final aprendiste, como latín y matemáticas, he trabajado de telefonista y he sido vendedora del cupón durante cinco años”.

Después le salió trabajo en una escuela de música municipal y más tarde en otra, y no se cansa de repetir que está “muy contenta” porque sus sueños están cumplidos con todo lo que le aporta el mundo de la música. “Mientras van viniendo las mieles hay que trabajar en otras cosas, y confiar y estudiar porque si no lo haces las mieles no vienen”, opina.

A esta soprano, que formó parte del Orfeón Fermín Gurbindo de la ONCE durante ocho años (entre 1992 y 2000), además de cantar y dar clases, también le gusta mucho la geografía descriptiva y la historia, y no tanto los idiomas, aunque dice que los tiene que estudiar “porque el canto los requiere y son muy importantes”.

Pero sin lugar a dudas, la vida de Rosa María Moreno es la música, también en su tiempo libre. Le encantan los coros –actualmente es miembro de Zenobia Consort, un grupo de música antigua, barroca y renacentista– y siempre que puede se apunta a conciertos. “La música es tan bonita que me dedico a ella

casi por entero. Canto en coros donde no me pagan porque si veo que hay un buen director intento aprender de él. Me lo paso pipa”, concluye.

NOTICIAS

¿Es Oumuamua una nave de una civilización alienígena?

Este singular visitante procedente de otro sistema solar fue visto por primera vez a través de varios telescopios por astrónomos de la Universidad de Hawái en octubre de 2017 y lo bautizaron con el nombre de Oumuamua, que significa “mensajero de lejos que llega primero” en hawaiano. Los telescopios siguieron su trayectoria durante tres noches, hasta que lo perdieron de vista.

Después, fue observado por última vez a principios de 2018 por el telescopio Hubble, que tomó algunas imágenes finales ya que, según los investigadores, Oumuamua nunca volverá a visitarnos porque es lo suficientemente rápido como para escapar de la atracción gravitacional del Sol y escaparse del Sistema Solar.

Desde su avistamiento, los investigadores han estado especulando sobre si este extraño objeto, de 400 metros de largo, una anchura 10 veces menor y una superficie rojiza, era un asteroide o un cometa. Los asteroides están compuestos de metales y roca, y los cometas de hielo, polvo, roca y compuestos orgánicos; y ambos orbitan al Sol, siguen trayectorias inusuales y son restos de los materiales que formaron el Sistema Solar.

Algunos investigadores señalaron que podía ser un cometa y que los gases que emanan de su superficie al pasar cerca de nuestro Sol son los que provocan variaciones en su trayectoria, pero otros indicaron que no lo es porque no mostraba esos signos de desgaseificación y no se apreció la típica cola de partículas de polvo y hielo de este tipo de cuerpos celestes.

Para generar más dudas sobre el extraño comportamiento del primer visitante de otro sistema solar, recientemente astrónomos del Centro Harvard-Smithsonian de Astrofísica, en Estados Unidos, a partir del análisis de sus cambios de velocidad y su inusual trayectoria, han señalado que podría tratarse de un objeto de origen artificial diseñado por una civilización avanzada que ha venido a estudiarnos y en búsqueda de signos de vida.

Según estos investigadores, el Oumuamua pudo surgir por un proceso natural “aún desconocido” en el espacio interestelar o en discos protoplanetarios; pero también podría tener un origen artificial y ser una sonda enviada por una civilización alienígena cerca de la Tierra para estudiar nuestro sistema solar, y que su misión ya haya finalizado y sea solo el resto de un equipo tecnológico avanzado.

Pero son solo eso, especulaciones, ya que los propios investigadores señalan que las observaciones del Oumuamua llevadas a cabo por los telescopios no son lo suficientemente concluyentes como para proporcionar una imagen clara

de este objeto extraterrestre y tener absolutamente claras su geometría y naturaleza.

Descubierto un barco de la Antigua Grecia hundido en el Mar Negro hace más de 2.400 años

Un equipo internacional de arqueólogos, científicos y topógrafos que exploraba el fondo marino del Mar Negro ha encontrado el que creen que es el barco hundido mejor conservado más antiguo del mundo. El pecio, de la Antigua Grecia, ha permanecido intacto bajo las aguas durante más de 2.400 años.

Los investigadores creen que el buen estado del barco se debe a que está sumergido a cerca de 2.000 metros de profundidad, sin luz y sin oxígeno, unas condiciones idóneas para su conservación que han evitado que ningún ser vivo, en especial los *teredos navalis*, unos moluscos a los que les encanta perforar la madera, devoraran el barco.

“Un barco del mundo clásico que sigue intacto en dos kilómetros de agua es algo que nunca hubiera creído posible”, ha afirmado en un comunicado el profesor Jon Adams, director del equipo de investigación que ha encontrado el navío griego. Añadió que este hallazgo “cambiará nuestra comprensión de la construcción naval y la navegación en aquella época”.

El pecio, de 23 metros de largo, mantiene intactos su mástil, timones y bancos para los remeros. Aunque el anuncio del hallazgo se ha hecho recientemente, este barco comercial de la Antigua Grecia fue encontrado a finales de 2017, en una zona conocida como el cementerio de los naufragios, ya que allí se han descubierto los restos de unos 60 navíos.

Según los investigadores, el barco se parece al que muestra el jarrón ‘TheSirenVase’ (‘El jarrón de la sirena’), una antigua cerámica griega que se expone en el Museo Británico, y ambos, el barco y la vasija, datan de la misma época, de acuerdo con una datación de carbono. La cerámica muestra la nave de Ulises pasando entre las sirenas, con el héroe griego de Homero en ‘La Odisea’ atado al mástil para resistir a sus cánticos.

El hallazgo de este tesoro del mundo antiguo también revela que los barcos comerciales de la época llegaron muy lejos. Según los investigadores, el navío pudo hundirse durante una tormenta con una tripulación a bordo de unos 15 o 25 hombres.

Este equipo internacional de investigadores lleva varios años analizando el fondo del Mar Negro para buscar pistas que ayuden a entender mejor los cambios del nivel de las aguas durante 10.000 años en esta zona. Durante sus trabajos, y ayudados por robots submarinos, han encontrado un cementerio de barcos hundidos con más de 60 restos de naufragios de más de 2.500 años, incluidos pecios de los imperios Romano, Bizantino y Otomano.

TRUCOS Y CONSEJOS

¿Quieres ser feliz? Pues toma buena nota

Por Refugio Martínez

Tal vez a menudo te quejas de que la vida es muy dura, de que las penas nunca vienen solas, y de que la buena suerte y la abundancia solo la tienen los demás. Pero lo cierto es que la felicidad está al alcance de todo el mundo y, aunque te parezca increíble, se puede aprender a ser feliz, lo único que necesitas es trabajo duro y voluntad. ¿Te apuntas a la primera lección?

Hace unos meses la Universidad de Yale fue noticia porque se batieron todos los records de asistencia en un curso cuatrimestral, con más de 1.200 alumnos matriculados en una asignatura que nada tiene que ver con el Derecho, la Economía o con las últimas novedades científicas, sino que versaba sobre algo tan poco académico como la felicidad.

La asignatura en cuestión se titula “La Psicología y la buena vida”y, si alguno de los estudiantes se matriculó para subir la media de las notas pensando que era una ‘María’, se equivocó de cabo a rabo porque, según Laurence Santos, profesora de la asignatura y doctora en Psicología y Biología, “se puede aprender a ser feliz como el que aprende a tocar el violín, pero la felicidad hay que practicarla. No es fácil. Hay que dedicarle tiempo”. De hecho, Santos ha organizado una serie de tareas diarias que deben realizar sus alumnos para *hackearse*, es decir, para reprogramar sus hábitos y ser más felices y saludables.

Si crees que el contenido de esta asignatura no está al alcance de todo el mundo por impartirse en una de las universidades más elitistas del mundo, te equivocas. De hecho, PÁSALO ha hablado con dos expertos en esta disciplina que desvelan a la revista los trucos para estar un poquito más cerca de la felicidad. ¿Quieres saber cuáles son?

El poder de nuestra voluntad

¿Te has fijado que casi siempre echas la culpa de todo lo malo a los demás, a la mala suerte o los infortunios de la vida? De la misma manera, tendemos a creer que la felicidad nos llega cuando las circunstancias externas nos son favorables. Sin embargo, Dafne Cataluña, codirectora general y fundadora del Instituto Europeo de Psicología Positiva, aclara que esas circunstancias externas a las que culpamos de todo “influyen tan solo un 10 por ciento en nuestra percepción de la felicidad”.

Para verlo de una manera más gráfica, imagínate que el sentimiento de felicidad fuera como un quesito. La mitad de esa sensación estaría marcada por la genética, es decir, por la personalidad que tenemos cada uno, heredada

de nuestros padres y que es lo que hace que algunas personas sean más alegres y otras más pesimistas.

Pero de la otra mitad, tan solo un 10 por ciento de lo que nos hace más felices o más tristes está marcado por el azar, el destino o la mala suerte; y el resto, el otro 40 por ciento, casi la mitad del quesito, depende de nuestra actitud y pensamientos, de cómo afrontemos los problemas, “y eso –explica Dafne– sí podemos educarlo y cambiarlo”.

Esto es así porque la felicidad es un estado de ánimo que percibimos de forma subjetiva, “es una interpretación que hacemos de las cosas que nos suceden y, al final, esas interpretaciones son pensamientos”, explica la psicóloga. Y precisamente por ser pensamientos, “podemos aprender a identificarlos, a reestructurarlos y a modificarlos para que favorezcan esos estados de felicidad”.

¿Prefieres el vaso medio lleno o medio vacío?

En opinión de Juan Castilla, coordinador del postgrado de Psicología Positiva en Emotiva Centro para el Cambio, ver el vaso medio lleno o medio vacío depende de nosotros, de nuestra actitud y de cómo queramos ver las cosas. Por eso, cambiar el punto de vista es posible mediante técnicas que ayudan a modificar los pensamientos, las acciones, los hábitos y las rutinas. Y aunque la psicología positiva es la disciplina más adecuada para tratar todas esas técnicas, Juan Castilla revela para la revista varios “métodos caseros” que pueden ser muy eficaces.

Por ejemplo, la lista de los agradecimientos. Es una herramienta muy sencilla que puedes practicar tú mismo y comprobar sus resultados. Consiste en apuntar todas las noches tres cosas por las que te sientes agradecido, con esto no solo conseguirás cambiar las emociones y tomar conciencia de las cosas buenas que tienes en la vida sino que, además, se automatizan esos pensamientos y el cerebro se acostumbra a pensar en positivo.

Otro ejercicio es practicar la meditación, aunque, según el experto, no tiene por qué tener connotaciones místicas; puede ser “buscar ese espacio de paz interior y de tranquilidad, hacer una pausa en esta vida tan agitada y tan dinámica que tenemos”. También, es importante aprender a darle a nuestros deseos y apetencias un enfoque menos materialista para disfrutar más de las experiencias o, dicho de otra manera, “gastar menos dinero en objetos y más en vivencias que nos dejen bonitos recuerdos”.

Además, es importante invertir nuestro tiempo en dormir mejor y quedar con gente que nos aporta y que hace que nos sintamos bien. Un tema en el que hacen especial hincapié todos los expertos es en el abuso que se hace de las redes sociales.

Piensa que el tiempo que inviertes en Facebook o en Whatsapp no es proporcional a su calidad. “Menos redes sociales y más relaciones reales”, recomienda el psicólogo. Y, por último, no te olvides de sonreír “porque

generas en tu cerebro química positiva y, además, eres amable con los demás”.

Todos estos consejos parecen obvios porque los libros de autoayuda y las páginas más *healthy* de Internet están saturadas de algunos semejantes. Sin embargo, el secreto de la psicología positiva es que te enseña a incluirlos y automatizarlos en tu vida diaria y pasar así de la teoría a los hechos. Así lograrás que la sonrisa mañanera que dedicas a tus compañeros de clase, tus padres y tus amigos no seas solo fruto de tu buena educación, sino el reflejo de tu bienestar interior.

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) ¿Cuándo se celebró el primer sorteo de la ONCE?

- a) Febrero de 1938.
- b) Septiembre de 1940.
- c) Abril de 1939.

Solución: c) Abril de 1939.

2) ¿Cuál es el objetivo del concurso Prometeo?

- a) Promover la accesibilidad universal y el diseño para todos en las ciudades españolas.
- b) Fomentar la creación literaria entre los afiliados más jóvenes de la ONCE.
- c) Sensibilizar a la sociedad sobre la integración de las personas con discapacidad visual.

Solución: b) Fomentar la creación literaria entre los afiliados más jóvenes de la ONCE.

3) Además de una agudeza visual igual o inferior a 0,1, ¿qué otra condición se requiere para ser afiliado a la ONCE?

- a) Conocer al menos cinco letras del abecedario en sistema braille.
- b) Estar dispuesto a tener un perro guía.
- c) Tener la nacionalidad española.

Solución: c) Tener la nacionalidad española.

4) ¿Con qué personas se trabaja la optimización del funcionamiento visual?

- a) Con los vendedores del cupón de la ONCE que no disponen de quiosco.
- b) Con las que conservan un resto de visión.
- c) Con aquellas que han visitado el Museo Tiflológico.

Solución: b) Con las que conservan un resto de visión.

5) ¿Cómo se llama la cadena hotelera de Ilunion?

- a) Ilunion Hoteles.
- b) Ilutel.
- c) Hotelunion.

Solución: a) Ilunion Hoteles.

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 desespere, la próxima vez lo harás mejor.

PASATIEMPOS

Seguro que te gustan mucho las redes sociales y las dedicas bastante tiempo. Te proponemos un juego que hemos hecho a partir de los datos del libro *GuinnessWorld Records 2019*, editado recientemente en nuestro país por Planeta. A ver cuánto dominas sobre redes sociales.

- ¿Quién ha sido la persona que ha logrado en menos tiempo alcanzar la cifra de un millón de seguidores en Instagram?
 - a) Selena Gómez.
 - b) El papa Francisco.
 - c) Justin Bieber.

Solución: B) El papa Francisco. Con el nombre @franciscus, el pontífice superó el millón de seguidores solo 12 horas después de abrir una cuenta en Instagram el 19 de marzo de 2016. Esto supone la mitad del tiempo que llevó al anterior poseedor del récord, el futbolista ya retirado David Beckham, que el 2 de mayo de 2015 logró un millón de seguidores en 24 horas.

- ¿Cuál ha sido el acontecimiento deportivo más seguido en Twitter?
 - a) La Copa Mundial de la FIFA 2014.

- b) El combate de boxeo entre Mayweather y Pacquiao el 2 de mayo de 2015.
- c) La victoria de Rafa Nadal en la final de Roland Garros en 2017.

Solución: a) La Copa Mundial de la FIFA 2014. Este evento deportivo generó 672 millones de tuits. La semifinal entre Brasil, país anfitrión, y Alemania (ganó Alemania por 7 a 1) supuso un récord mundial en Twitter, con 35,6 millones de tuits. Aunque la final entre Alemania y Argentina generó menos tuits, es el partido que ha registrado la mayor cantidad de tuits por minuto, con una cifra récord de 618.725.

- ¿Cuál ha sido la palabra clave más buscada en YouTube?

- a) Canciones.
- b) Música.
- c) Animales.

Solución: b) Música. La palabra clave “música” se había buscado unos 789 millones de veces en YouTube a septiembre de 2017. “Canciones” ocupaba el segundo lugar, con 453 millones de búsquedas, seguida de *Minecraft*, con 83,4 millones.

- ¿Cuál ha sido el mensaje de Twitter con más “me gusta”?

- a) Un tuit desde enviado desde el espacio el 22 de enero de 2010 por el astronauta estadounidense de la Nasa Timothy J. Creamer.
- b) Un mensaje del periodista estadounidense Andrew Malcolm de febrero de 2015 anunciando que la compañía ‘Pedigree’ donaría un bol de comida a perros necesitados por cada retuit.
- c) Un tuit del expresidente de EEUU Barak Obama del 13 de agosto de 2017 tras los episodios de violencia racista en Charlottesville (Virginia).

Solución: c) Un tuit del expresidente de EEUU Barak Obama del 13 de agosto de 2017 tras los episodios de violencia racista en Charlottesville (Virginia). Efectivamente fue un tuit enviado por Obama que ha recibido 4.586.103 “me gusta”. Después de esos actos violentos, Obama recurrió a una cita del que fuera presidente de Sudáfrica, Nelson Mandela: “Nadie nace odiando a otra persona debido al color de su piel, su historia o su religión...”. Obama es la tercera persona más popular en Twitter, y es el político con más seguidores: 101.971.379.

- ¿Qué país es el que más utiliza los emoticonos en todo el mundo en Instagram?

- a) España.
- b) Finlandia.
- c) Estados Unidos.

Solución: b) Finlandia. Un estudio de 2015 para Instagram constató que Finlandia es el país cuyos usuarios utilizan más ‘emojis’. El estudio analizó el contenido de los comentarios en la aplicación para compartir

fotos y descubrió que un 63 por ciento de los comentarios realizados por los usuarios finlandeses contenían al menos un ‘emoji’. En segundo lugar se situaba Francia, con un 50 por ciento, seguida de Reino Unido, con un 48 por ciento; Alemania (47 por ciento), e Italia y Rusia, empatadas con un 45 por ciento. El último país de la lista era Tanzania, con un 10 por ciento.

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@ilunion.com

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

Revista Pásalo
Ilunion Comunicación Social
C/ Albacete, 3
Torre Ilunion – 7ª planta
28027 Madrid

NUESTRAS REVISTAS.

La ONCE pone a tu disposición revistas en diversos formatos y con temáticas muy diversas. Si no las conoces, aquí te ofrecemos información sobre ellas, así como los temas que abordan, su periodicidad, el precio y los formatos en los que están disponibles.

De esta manera podrás elegir las publicaciones que más te interesen y suscribirte a ellas. La forma de hacerlo es sencilla: deberás escribir un correo electrónico a la dirección sbo.clientes@once.es, o bien, si lo prefieres, puedes llamar al teléfono de atención al usuario, que es el 91 010 91 11. Una vez que te suscribas, empezarás a recibir en tu domicilio la publicación o publicaciones que hayas elegido.

Existe otro modo de acceder a estas revistas, y es descargándolas desde la web de la ONCE. Teclea www.once.es y luego entra en el Club ONCE. Una vez allí, elige el apartado de *Publicaciones* y, dentro de este, selecciona la opción *Cultura y Ocio*. Se desplegará el listado de Publicaciones, y solo tendrás que marcar la que te interese. A continuación, podrás elegir el soporte, para ello podrás moverte, usando la tecla de la letra H, hasta llegar al encabezado de la página web en el que se muestra el soporte: PDF, sonido, braille o Word.

Enumeramos las revistas que hace la ONCE para sus afiliados:

ARROBA SONORA

Su periodicidad es trimestral, se edita en audio y su coste anual es de 6€.

La tecnología y la tiflotecnología son las protagonistas de sus contenidos, poniéndonos al día de todo lo relacionado con estos ámbitos tan importantes para estar a la última y manejar las diversas aplicaciones informáticas que salen al mercado. Si quieres estar al tanto de este apasionante campo, no lo dudes... ésta es la mejor manera.

CONOCER

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 6€.

Las humanidades, en sus más variadas disciplinas, nutren de Cultura esta publicación, desde la Literatura o la Educación hasta la Historia o las biografías de grandes personajes. No faltan, tampoco, las curiosidades, efemérides y anécdotas haciendo de ella un punto de encuentro con el saber.

DISCURRE.BRA

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y su coste anual es de 6€.

Los pasatiempos y juegos de destreza mental te acompañan en esta publicación que te reta a practicar con el ingenio a través de problemas de lógica, acertijos, crucigramas, test de conocimiento o detección de gazapos lingüísticos. Podrás también acompañar a un misterioso detective a la búsqueda de la Historia y viajar por los más exóticos parajes y preparar ricas recetas culinarias.

NOTA DE NOVEDADES

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es gratuita.

Si lo que quieres es conocer las obras que se adaptan en braille y Daisy así como disponer de recomendaciones bibliográficas de interés, la Nota de Novedades te resultará de gran ayuda. Un buen sitio para acercarte a la lectura y disfrutar de todos sus beneficios.

PARA TODOS / PER A TOTHOM

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión castellana, y en braille la catalana, y su coste anual es de 6€. Además, con carácter trimestral, y sin coste añadido, le acompaña un suplemento de pasatiempos.

El entretenimiento más variado tiene cabida en esta publicación, desde nuevos conciertos, obras de teatro y películas de estreno, novedades en Audesc, salud y belleza o excursiones en la naturaleza. No falta tampoco el Deporte y la Moda. En definitiva... ¡para todos!

PÁSALO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y es gratuita.

Esta es la publicación para los jóvenes y adolescentes de entre 12 y 18 años. En ella, acorde con los gustos e intereses de este colectivo, se ofrecen actividades, propuestas de ocio, noticias y consejos útiles que les ayuden en su día a día.

PAU CASALS

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 6€

La revista de los melómanos. Conciertos, noticias del mundo de la Música, homenaje a compositores, primicias discográficas y noticias. Nada de lo que suena se escapa a Pau Casals.

RECREO / ESBARJO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio la versión en castellano y en braille la catalana. Es gratuita.

Los más pequeños de la casa tienen en esta publicación su espacio propio con trucos y consejos, ideas, anécdotas, cuentos, historias narradas por los abuelos, adivinanzas... En definitiva, para jugar y aprender.

RESUMEN DE NORMATIVA

Su periodicidad es quincenal, se edita en braille y es gratuita.

El contenido de esta publicación recoge la relación de normativa que se promulga en la ONCE, circulares y oficios circulares con mención al asunto que abordan y dependencias afectadas.

UNIVERSO

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y audio, y su coste anual es de 6€.

Publicación dedicada al ámbito científico en general y a los fenómenos paranormales. Todas las disciplinas de éste y otros mundos las encontrarás aquí: noticias, entrevistas, descubrimientos, efemérides, anécdotas y curiosidades. Desde la Nanotecnología hasta los infinitos de las galaxias y los agujeros negros... no te lo pierdas.

URE

Su periodicidad es mensual, se edita en braille y tiene un coste anual de 6€.

Esta publicación recoge las noticias emanadas de la Unión de Radioaficionados Españoles. Todo lo relacionado con este sistema de comunicación y sus novedades podrás encontrarlas en ella.

Recuerda, para suscribirte, realizar cualquier sugerencia, consulta o aclarar alguna duda, puedes contactar con el Servicio de Atención al Usuario, llamando al 91 010 91 11, o mandando un correo electrónico a sbo.clientes@once.es.