

## **TRANSKRYPCJA NAGRAŃ**

### **TEXTO 1**

La huelga que comenzó ayer en determinados sectores para protestar por el retraso de la jubilación de los trabajadores afecta, sobre todo, al sector ferroviario, a ciertas líneas de transporte urbano y a las refinerías. Esta mañana la mitad de las asambleas de trabajadores han votado seguir mañana con los paros.

Precisamente seis refinerías han anunciado que van a cerrar por la protesta. Los expertos, de cualquier manera, aseguran que, en circunstancias normales, no debe de haber problemas de suministro ni los habrá, al menos, en ocho días.

Los trenes de medio y largo recorrido también se ven afectados por estos paros, que se ratifican día a día a través de asambleas generales de trabajadores. Los trenes internacionales funcionarán en un 80%. En la capital, el metro funciona normalmente, los autobuses casi normalmente y el tren de cercanías se ve afectado según las líneas. Por el contrario, el tráfico aéreo, que ayer sí se vio afectado por la huelga, funciona hoy normalmente.

Otro elemento incontrolable es el de los jóvenes, que pronto se sumarán a la protesta. Por lo pronto, ya hay convocada otra jornada de manifestaciones para el sábado.

*adaptado de www.elpais.com, 13.10.2010*

### **TEXTO 2**

#### **2.1.**

Para sacar el mayor partido a tu tiempo, trata de realizar los trabajos más difíciles, aquéllos que requieren la máxima concentración y mayor eficiencia, en aquellos momentos del día en los que tus niveles de energía y atención son mayores. El truco está en identificar tus horas de mayor rendimiento y programar tu trabajo en consecuencia.

#### **2.2.**

Es una buena idea sobreestimar el tiempo que piensas que te va a llevar un trabajo para, primero, asegurarte el cumplimiento del plazo incluso si hay que enfrentarse a retrasos imprevistos y segundo, sorprender positivamente a tus clientes, compañeros y familia, terminando antes de lo previsto.

#### **2.3.**

Puede que haya llegado el momento de empezar a decir "no" y no sólo a los otros, sino también a ti mismo. Trabajar durante horas y horas, tanto si se recibe paga extra o no, daña el equilibrio entre trabajo y ocio, que es básico para la salud y el bienestar. La solución no está en trabajar más horas, sino en emplearlas de la manera que más se adecuen a nuestros objetivos.

#### **2.4.**

Los mejores planes de gestión del tiempo te acompañan durante toda la vida, no sólo durante tus horas de trabajo. Intenta programar períodos de tiempo dedicados a la familia, amigos, hacer ejercicio, intereses o proyectos especiales, en vez de dedicarles "el tiempo que quede" después de la rutina habitual.

#### **2.5.**

Es siempre tentador seguir haciendo las cosas de la forma en que se han hecho siempre, porque es con lo que se está familiarizado. Por otro lado, encontrar, adaptar y aplicar nuevas técnicas más eficientes a tus responsabilidades, no sólo te ahorrará tiempo, sino que rebajará tu carga de trabajo total.

*adaptado de www.mujeractual.com*

### **TEXTO 3**

**Presentador:** Hoy está con nosotros Miguel Jara, científico y autor del libro 'La salud que viene'. Buenos días, señor Jara.

**Miguel Jara:** Buenos días.

**Presentador:** La tesis que presenta en su trabajo es interesante e inquietante a la vez...

**Miguel Jara:** Bueno, es verdad que mi libro hace reflexionar sobre la salud. Hoy cualquier persona considera indiscutible que cuenta con un mayor nivel de protección ante las enfermedades que sus padres o abuelos, es normal. Sin embargo, nuestro estilo de vida genera patologías relacionadas con la contaminación ambiental que antes no existían. Algunas tecnologías son peligrosas para la salud. Y de eso hay que darse cuenta.

**Presentador:** ¿Cómo descubrió las enfermedades relacionadas con la contaminación ambiental?

**Miguel Jara:** Es un trabajo que comencé hace cinco años, cuando trabajaba en el documental 'Carga Tóxica'. En él certificamos el impacto en el medio ambiente de cerca de 105 millones de sustancias tóxicas. Nuestro estilo de vida ha generado patologías relacionadas con los productos químicos tóxicos que nos rodean, como la sensibilidad química o el síndrome de fatiga crónica. Enfermedades que no tienen tratamiento y que aumentan el número de afectados.

**Presentador:** ¿Podemos evitarlas?

**Miguel Jara:** Es complicado, casi imposible ya que todas están relacionadas con la productividad y con nuestro estilo de vida. Por ejemplo, la electrosensibilidad, que es sensibilidad a campos electromagnéticos, ya se conocía antes, pero la telefonía móvil ha multiplicado su aparición. Incluso el lugar de trabajo puede influir en tu salud debido al síndrome del edificio enfermo. Cada vez se dan más casos en las sedes de las grandes empresas, que no abren las ventanas y trabajan todo el día bajo luz artificial. Los campos electromagnéticos presentes provocan enfermedades.

**Presentador:** ¿Cuántas personas están afectadas ya en España?

**Miguel Jara:** Cerca del 15% de la población española es sensible a productos químicos tóxicos y los enfermos graves ya alcanzan el 5%. Estos datos son preocupantes. Se trata de unas enfermedades reales de las que antes no se oía hablar, pero que quiero sacar a la luz. Creo que tenemos un estilo de vida equivocado y que hay que cambiar rápidamente para que no aumenten los afectados.

**Presentador:** ¿Y qué respuesta obtiene?

**Miguel Jara:** La sociedad lo primero que hace es reírse de estas enfermedades por desconocimiento, ya que son silenciadas en los medios por no interesar a ciertas industrias. Lo peor es que las sustancias que las provocan son bioacumulables, debido a que el cuerpo no puede desprenderse de ellas. Además, la industria química silencia sus efectos al estar muy ligada a las farmacéuticas. Las mismas multinacionales que contaminan son las que te curan, con lo que crean un gran nicho de mercado. Nos meten temor para vender remedio. Hay, por ejemplo, vacunaciones masivas, peligrosas y totalmente innecesarias.

#### TEXTO 4

Yo estaba aquí cenando cuando llegó un hombre de mediana edad con una capa negra y unos guantes que se quitó con mucha parsimonia. Era fuerte, con buen dominio del porte. Traía un aire distinguido, miraba con deferencia y despego a la vez. El caso es que puso aquí mismo, en este mismo mostrador, un bulto grande envuelto en papel de periódico. Yo creía que venía a vender novelas. Hay muchas personas mayores que tienen vergüenza de leer novelas y las traen escondidas por la noche, y mirando siempre a los lados. Hijo, tú nunca leas novelas, no velas, es decir, no verlas, y así debían llamarse, *noverlas*, con la advertencia de la erre.

Bueno, pues verás. Dejó aquí el bulto sin decir nada. Al contrario, se puso a mirar a otra parte, como si hubiera un convenio de por medio. “¿Para cambiar?”, le pregunté. “Para cambiar”, dijo él, con una dicción muy pura, casi cantada. Abrí el envoltorio y había allí tres libros enormes y muy bien forrados en cartón de becerro. Si yo hubiera sabido que existían estos libros, a estas horas sería un gran hombre, quien sabe si juez o médico, incluso cardenal en la propia Roma.

El primero era un diccionario: “Aquí vienen todas las palabras que existen sin faltar una.” El segundo era un atlas: “Y aquí todos los lugares y accidentes del mundo”, y el tercero una enciclopedia: “Y este es el más extraordinario de los tres, porque trae por orden alfabético todos los conocimientos de la humanidad, desde sus orígenes hasta hoy”. ¿Tú sabías que existía un libro así? Pues yo tampoco, hasta hace tres años. Desde entonces lo estoy estudiando. Voy ya por la palabra *Aecio*. Adelanto poco porque ya soy viejo y tengo mala memoria, y para aprender una cosa debo olvidar antes otra. Luego está el atlas y el diccionario. Todos los días me aprendo cinco palabras nuevas y el nombre de algún río o de alguna ciudad. Cuando pienso en la cantidad de cosas que podía saber a estas alturas si estos libros hubiesen caído en mis manos hace cincuenta años y tuviese entonces el espíritu que hoy me anima, no hay nada que pueda consolarme, porque sé que he equivocado mi vida, y eso ya no tiene remedio. Pero tú, Gregorio, lo tienes todo a favor. Pareces enviado por el destino para reparar la burla que me hizo a mí, dándome pan cuando no tenía dientes. Así que ya sabes, desde mañana empezaremos con tu aprendizaje, porque no hay tiempo que perder.

Hijo, tú serás un gran hombre.

*adaptado de Luis Landero, Juegos de la edad tardía*