

PIENSA Y HABLA EN español

01.1. TEXTO BASE: Pepe agotado

K:

¡Hola y bienvenidos a la lección: “*Pepe agotado*”!

M:

Relájate y escucha la historia que viene a continuación. No necesitas comprender el 100% de la historia la primera vez que la oigas. Tu objetivo al principio es concentrarte en el sentido global del texto y en escuchar la melodía del idioma.

K:

Una enorme sonrisa y empezamos:

PIENSA Y HABLA EN español

M:

Últimamente, Pepe no da abasto. Siempre trabaja rápido y de manera eficiente, pero le resulta muy difícil relajarse y tomarse la vida con calma. Las últimas semanas se las pasó trabajando hasta las tantas rellenando un sinfín de informes para su jefa. El agobio constante y el estrés en la comisaría empiezan a mermar su salud.

Pepe está agotado. Simplemente no puede más. Finalmente decide que ya es hora de cambiar esta situación. Sabe que tiene que empezar a tomarse la vida con más calma. Lo primero, decide ir a su jefa para explicarle su situación.

Pepe se ha pasado toda la mañana planeando lo que le va a decir. Finalmente, a mediodía, decide ir a hablar con la jefa. Recoge sus notas, respira profundamente un par de veces y, con paso firme, se dirige hacia el despacho de la jefa. Tiene que aprovechar el momento en el que su jefa está sola en su despacho.

K: — Buenas, Pepe. ¿Qué me traes?

M: — Buenos días. Le traigo el último informe —responde Pepe.

K: — Bien, bien... Déjalo sobre mi mesa. ¿Algo más?

PIENSA Y HABLA EN español

M: —Pues sí —añade Pepe pensando que no puede desaprovechar el momento—. Me gustaría hablar con Usted.

K: —¡Oh! ¿De qué se trata? —pregunta la jefa arqueando las cejas.

M:

Pepe responde: “Hace semanas que estoy muy cansado. Exhausto. Hago bastantes horas extras, porque los casos se multiplican, pero seguimos los mismos en el departamento. Me paso trabajando hasta las tantas preparando los interrogatorios y escribiendo los informes y, francamente, no doy abasto. Estoy agotado y, de tanto agobio, no puedo dormir. Me paso las noches en vela. Creo que si esto no cambia, me va a dar algo. Usted me ha prometido refuerzos. Me prometió una secretaria, una persona que me eche una mano para que yo pueda aprovechar mejor mi tiempo. Yo debería estar investigando todos los casos que tengo apilados en mi mesa y no perder tiempo escribiendo informes...”

K:

— Bueno, bueno, Pepe... No te agobies, ¿vale? Sabes que te aprecio un montón y, efectivamente, te he prometido una secretaria, pero todavía no me han dado ninguna respuesta desde la jefatura. Dicen que les falta *nosequé* aprobación... En fin, les volveré a contactar... Tienes razón. Ya es hora de que nos hagan caso y de que nos envíen los refuerzos que nos merecemos. Bueno, mientras tanto, tómatelo con calma. No puedo permitir que te quemes, ¿vale? Vete a

PIENSA Y HABLA EN español

casa, tómate el resto del día libre. Aprovecha para descansar y pásartelo bien. Le daré a Pérez los informes que te quedan por escribir...

(Luego añade con ironía en la voz):

— A ver si Pérez se pone las pilas porque desde que ha vuelto de vacaciones de Cancún, no hace nada... ¡Hala, Pepe, vete a casa!

M:

Pepe sale aliviado del despacho de su jefa pensando: “Este Pérez que no da palo al agua, por fin hará algo útil: terminar estos informes aburridos. ¡Uf! ¡Cuánto me alegro de que tenga una tarde libre! ¡Me lo merezco!”.

De camino a casa, Pepe decide aprovechar el viaje y pasa por el súper del barrio. Le apetece algo dulce: hoy toca mimarse. Pepe se pasa un cuarto de hora mirando todo tipo de dulces y chokolatinas. Finalmente coge un chocolate puro de Suiza con un toque de especias picantes que le recomendaron los compañeros de trabajo. Se dirige a la caja y de paso pilla una pizza.

K:

Como siempre, la cajera está de mal humor. Parece agobiada y no deja de quejarse de que no da abasto. Parece ser que en el súper también andan faltos de personal. La cajera no para de hablar de su compañera que se pasa el día entero con el móvil en la mano en vez de trabajar... Pepe sonrío amablemente, pero no hace

PIENSA Y HABLA EN español

comentarios. Está cansado y quiere salir de la tienda cuanto antes. Finalmente paga y sale de la tienda.

Aprovechando que está a tan solo dos manzanas de la biblioteca, decide coger alguna película para esta tarde. Su plan para esta tarde: relax, una buena peli y pizza.

M:

A Pepe le gusta reírse, así que se dirige a la sección de comedias. Mira un largo rato los DVDs pero no sabe qué película elegir. Finalmente, le pide ayuda a la bibliotecaria. Es una chica bastante joven y sabe mucho de cine. Eligen una comedia que estaba en cines recientemente. Es sobre un tipo que tiene que llevar una cosa a su madre, pero se emborracha, sube a un tren equivocado y termina en casa de su ex. En realidad, la película no importa mucho. Es solo una excusa para poder relajarse y olvidarse de todas las preocupaciones... Pepe sale de la biblioteca con la película bajo el brazo. Camina hacia casa respirando profundamente, sin prisas.

Cuando llega a casa, pone la cafetera al fuego y aprovecha para ver las noticias del mediodía. El titular de hoy dice: "Nadal se toma su regreso con calma":

K:

TELEVISIÓN:

«Rafa Nadal ha dicho ser *“consciente”* de que le costará coger el ritmo de cara a la próxima temporada, pero que tiene mucha ilusión por volver a competir y por el trabajo

PIENSA Y HABLA EN español

diario para afrontar los próximos torneos con la intención de ganar.

Tras recuperarse de la reciente operación de apendicitis, Nadal está realizando ejercicios en el gimnasio, y el lunes reanudará los entrenamientos para preparar los próximos torneos. Ahora se trata de tomarse las cosas con calma y de entrenar con precaución, porque su cuerpo necesita un tiempo de readaptación a las exigencias del tenis para comenzar bien la próxima temporada, que arranca en enero.

En la reciente rueda de prensa, su entrenador... (la voz de la reportera se va apagando...)».

M:

Pepe sonrío. Le cae bien Nadal. Es un deportista que ha dedicado toda su vida al tenis y que siempre ha aprovechado cada ocasión para mejorar. Pero ahora, a ambos, tanto a Nadal como a Pepe, les toca un merecido descanso.

Pepe sonrío nuevamente, apaga las noticias y pone el DVD. Se sirve su café recién hecho y saborea el chocolate suizo que ha comprado hace un momento. Desde la cocina le llega un olor delicioso: la pizza está casi lista. Mmmm... ¡qué bueno! ¡Esto sí que es vivir!

PIENSA Y HABLA EN español

K:

Aquí acaba la historia por hoy. Ahora toca repetirla varias veces. Si te parece que puedes saltarte las repeticiones, estás muy equivocado. La repetición no es algo que puedas omitir. Es una parte integral del aprendizaje.

Por tanto, escúchala varias veces para automatizar el vocabulario y las estructuras gramaticales.

M:

Ahora, pon un temporizador a 5 minutos, relájate y cierra los ojos. Dale 5 minutos a tu mente para que asimile todo lo que acabas de trabajar. Centra tu atención en tu respiración. No pienses en nada en particular. Solo respira y permite a tu mente hacer el trabajo de procesar y almacenar nuevos conocimientos. Son 5 minutos de relax para ti, pero tu mente, a la vez, hace el trabajo de almacenar. Es un descanso “activo”. Cuando pasen los 5 minutos, repite el ejercicio una vez más.

K:

¡Nos vemos en la siguiente lección, campeón!

M:

¡Hasta pronto!