

LECTURA 1: DAME UN LIKE: LUCÍA

Suena el despertador, tengo el móvil en la mesilla de noche, una música casi inaudible va subiendo de volumen dentro de mi cabeza. Pero no quiero despertar.

Me gustaría dormir para siempre, tener otra vida.

El volumen aumenta hasta el odio, debo apagarlo. Pienso en el odio y no sé de qué humor se habrá acostado Gloria. Nunca se me ha ocurrido llamarla "mamá". Supongo que en algún punto de mi vida, o de la suya, ella no hizo nada, así que simplemente le puse el nombre por el que otras personas se dirigían a ella.

Cojo el móvil a oscuras, la pantalla me molesta, todavía es de noche. Veo todas esas notificaciones de WhatsApp, Instagram, Tinder ... y se me revuelve el estómago. Por un instante, tengo ganas de entrar, pero sé que si sigo contestando, aunque solo quiera leer los comentarios, hoy tampoco podré salir de casa.

Miro la foto que tengo como fondo de pantalla, dos chicas que casi no reconozco abrazadas y sacando la lengua. Toco con las yemas de los dedos medio corazón que cuelga de mi cuello.

Una foto que me recuerda que tuve otra vida.

Una en la que era buena en los estudios.

Una en la que tenía una mejor amiga.

Una en la que mi familia estaba unida.

Una en la que era feliz.

Para olvidarme, me dirijo al baño, pero la ansiedad ya se ha apoderado de mi cuerpo.

Es como un monstruo gigante que me atrapa.

El dolor empieza desde el estómago y se expande como un tumor por cada trozo de mi piel.

El dolor me quema y me encoge el corazón.

Me pongo la camisa de VANS, aunque no esté muy limpia, pero es que la ropa de marca me da valor ante mis compañeros, porque me sirven de escudo frente a los demás, y puede que hoy, para variar, no sea el blanco de sus trastadas.

La tercera alarma de mi móvil suena, es el momento de salir de casa y llegar tarde. Pero me quedo petrificada mirando la pantalla, las notificaciones me llaman, ya no soy yo misma, sé que si las abro y aparece algo sobre mí no seré capaz de cruzar la calle, pero también es posible que hayan escogido a otra para acosarla. O a otro.

Recuerdo el principio de curso, cuando llegó aquel chico nuevo. Fueron unos días felices para mí. Y es que, todas las burlas, los empujones, los comentarios... todos se fueron contra él. Tanto que, en un momento determinado pensé que podíamos ser amigos y que incluso nos podríamos llevar bien. Pero no quise. No quise acercarme a él porque, en ese momento él era "el apestado". Y yo, por nada del mundo, ni siquiera por un *iPhone* me iba a acercar. El problema, mi problema fue que su padre recuperó su antiguo trabajo y se fueron.

Una pena, mi pena, porque desde entonces la tienen tomada conmigo. Un brillo de inspiración cruza mi cara... ¿Y si hoy es el día? ¿Y si, cuando llego al instituto, hay un alumno nuevo? Esa podría ser mi salvación. Una víctima alternativa. Decido no mirarlo. Decido guardarme el móvil en el bolsillo. Porque no quiero que nada me amargue ese hilo de esperanza.

A veces me gustaría pensar cómo sería mi vida si hubiera tenido una familia normal. Nadie lo sabe, pero siempre que puedo me pongo una de esas películas *Disney*, ya sé que soy mayorcita para eso, pero es que las descubrí hace poco. Tengo una larga trayectoria en películas y programas de terror, pero nada de *Disney*. Todo empezó con *Frozen*, la vi con mi mejor amiga, bueno exmejor amiga. Y ahora es lo único que quiero ver. Necesito finales felices.

Una de mis ilusiones recurrentes es cuando me imagino que soy en realidad adoptada y un día viene a recogerme mi madre biológica, que por supuesto es idéntica a la de mis sueños y me dice que me ha estado buscando durante años. Unos ladrones la apartaron de mi lado, entonces nos fundimos en un abrazo y puedo sentir cómo de nuestro pecho salen corazoncitos

rojos dibujados y vuelan hasta el cielo. Lo sé, la imagen es muy cursi y ñoña, pero me hace feliz. Desde que se fue mi padre de casa me he vuelto una sensiblonita. No sabía hasta qué punto necesitaba sus historias de miedo, hasta que se fue. Y entonces me quedé sin historias, sin amiga, sin amor propio.

A lo lejos puedo ver el instituto, solo quedan unos pasos para llegar. Mi corazón se acelera, bajo la mirada y pienso que me gustaría desaparecer. Me encanta "Harry Potter" porque tiene una capa mágica que lo hace invisible. Ese es otro de mis sueños. Desaparecer. Otras personas se fijan en este libro por muchas razones, pero yo solo quiero desaparecer. Oigo el timbre, ese sonido que se clava en mis oídos como si me estuvieran sentenciando a muerte. Me quedo paralizada por el miedo. No quiero seguir, entonces la imagen de Gloria, mi madre, aparece en mi cabeza y el miedo se intensifica. No sé cómo lo hago pero voy dando pequeños pasos que me acercan al instituto.

Me quedo mirando la pantalla del móvil para que nadie me mire, mi cuerpo se contrae y se queda en tensión. Soy un animal que sabe que va a ser cazado, y sin embargo, me adentro en la boca del lobo.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: inaudible, notificaciones, ansiedad, trastadas, recurrente, ñoña y contraerse.

Inaudible: 1. adj. Que no se puede oír.

Notificaciones: 1. f. Acción y efecto de notificar.

Ansiedad: 1. f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

Trastadas: 2. f. coloq. travesura (|| acción maligna e ingeniosa).

Recurrente: 2. adj. Que vuelve a ocurrir o a aparecer, especialmente después de un intervalo.

Ñoña: 1. adj. Dicho de una cosa: Sosa, de poca sustancia.

Contraerse: 7. prnl. Reducirse a menor tamaño. U. t. c. tr.

02. ¿Quién es Gloria? La madre de la protagonista

03. ¿En qué persona está narrada la historia? **En primera persona** ¿Cómo se llama a este tipo de narrador? **Interno o protagonista**

04. ¿Qué es lo primero que hace cuando se levanta? **Mirar el móvil** ¿Qué sensación le produce? **Angustia, desasosiego** ¿Te has sentido alguna vez así?

05. ¿Qué le recuerda el collar que lleva colgado? **Otra época en la que era más feliz, en la que tenía una mejor amiga, era académicamente buena y la relación entre sus padres era más estable.**

06. ¿Qué camisa escoge? **Una con el letrero de VANS** ¿Por qué? **Porque es de marca y piensa que con ella se sentirá más protegida o más integrada en el grupo** ¿Piensas que la ropa de marca o con letreros de marca consigue que te vean de forma diferente?

07. ¿Es una persona puntual? **No, tiene asumido que siempre llegará tarde** ¿Sueles ser puntual en las primeras horas? ¿Cómo lo consigues? ¿Qué le podrías recomendar a los que no lo consiguen?

08. ¿Por qué se alegra cuando recuerda al chico nuevo de principio de curso? **Porque se convirtió en el foco de atención de los acosadores y la dejaron en paz** ¿Ella piensa que habrían encajado como amigos? **Sí, pero prefiere no volver a ser el foco de atención** ¿Alguna vez has pensado que podrías conectar con alguien, pero no has querido ser su amigo o amiga por lo que pudieran pensar terceras personas? Si conoces o crees que alguien lo haría ¿qué consejos le podrías dar?

09. ¿Te parece acertada su emoción por encontrarse con un nuevo compañero en el aula? ¿Por qué? **No, porque quiere un compañero nuevo para que sea el foco de atención, de las burlas. Y no es nada sano desearle a otra persona que viva el sufrimiento o el agobio que ella está sintiendo.**

10. ¿ Por qué le gustan las películas de *Disney*? **Porque dice que necesita finales felices** ¿Te gustan a ti? ¿Cuál es tu preferida? ¿Por qué? ¿Qué cambiarías? ¿Qué opinas sobre los personajes femeninos que ofrece esta marca?
11. ¿Qué crees que le puede pasar en el instituto? ¿Cómo piensas que vivirá ese día? Redacta la continuación de la historia.

LECTURA 2: DAME UN LIKE: LUCÍA

Ha empezado la clase de Matemáticas. He buscado un sitio alejado del profesor y alejada del grupo de las *blondes*, ese es el grupo de chicas al que todas nos gustaría pertenecer. Están siempre estupendas, sacan buenas notas, tienen novios y seguro que tienen familias de *Disney*, por esa razón yo nunca encajaría allí. Aunque no entiendo muy bien el apelativo, no hay ni una sola rubia en el grupo.

Por un momento me imagino sentada a ese lado de la clase y conversando con Sofía, tendría un cuerpo espectacular y una melena que me llegaría hasta la cintura, lo llevaría recogido con una pequeña trenza y les hablaría de lo que me regaló mi novio. Un rayo de luz que cae sobre mi pelo azul y quemado me devuelve a la realidad, intento volver a la clase y prestarle atención al profesor porque este curso todo apunta a que voy a repetir. Además no dejan de repetirlo. Recuerdo aquellos años en el colegio donde todo era más fácil y yo era una niña de sobresalientes, tenía una amiga, solo una, pero éramos íntimas y eso nos bastaba. Todo eso ha ido cambiando y me ha llevado al punto donde me encuentro hoy en día, rechazada por todos, incluso por mi familia o yo misma.

Me quedo mirando por la ventana y descubro aquel pajarillo solitario que vuela por los alrededores del instituto, él solo, sin nadie que le diga nada, me encantaría ser como él, salir volando y encontrarme en un cielo abierto. Me imagino a mí misma volando como aquel pájaro, siento casi de forma real el aire fresco en la cara y me alejo de todos mis compañeros, de mi familia y siento un gran alivio.

"Lucía, Lucía". Oigo mi nombre en voz alta pronunciado por el profesor y salgo de mi ensoñación. Le miro y me mira como expectante, creo que ha hecho una pregunta y espera que yo le responda. Está con los brazos cruzados, apoyado en la pizarra y señala una fórmula.

Una ola de calor recorre todo mi cuerpo como si hubieran encendido una hoguera en mi interior, es como si de un momento a otro fuera a salir fuego, tengo la necesidad de quitarme la sudadera. Pero estoy paralizada. Noto todas las miradas de la clase clavadas en mi cuerpo. Como cuchillos. Y la voz ni siquiera me responde, me gustaría contestar, al menos decir que no lo sé. Pero soy incapaz de hablar. Toni, el profesor, ya no quiere esperar más. Puede que hayan pasado segundos, quizá menos, pero para mí ha sido una eternidad. Sofía responde a la pregunta sin vacilar, y yo noto que vuelve a circular la sangre por mi cuerpo cuando dejan de mirarme todos aquellos ojos curiosos buscando algo, como si pudieran hacerme daño solo con sus miradas. Cuando creo que todo ha acabado Toni se dirige a mí y se me encoge el corazón.

"Pero Lucía qué te has creído" –me dice casi a gritos y con el ceño fruncido-. "En esta vida nadie da nada, estás en clase, pero podrías estar perfectamente en el sofá de tu casa". Esta imagen cobra vida en mi imaginación, no quiero ni pensar lo que ocurriría si mi madre se levanta y me encuentra en el sofá, está claro que este profesor no tiene ni idea de mi vida. Se me escapa una sonrisa por lo absurdo de la situación y sin quererlo lo he enfurecido más aún.

Su tono de voz ha ido ascendiendo hasta convertirse en gritos y su mirada destila odio y rabia. No puedo seguir mirándole, así que bajo la vista y él sigue con su discurso... "Me tenéis hasta las narices, os lo damos todo hecho y no servís para nada, ya me gustaría veros el día de mañana ¿cómo os vais a ganar la vida? ¿dónde viviréis? Porque no habrá puentes suficientes para tanto vago, no os tomáis en serio el tiempo y lo desaprovecháis sin remedio. Miedo me va a dar ir al médico en unos años, entrar en una zapatería... no veo futuro en esta juventud que vive solo de rentas".

No me atrevo a levantar la cabeza de la mesa. Soy consciente de que las miradas de los demás van del profesor a mí y viceversa. Cuando parece que el discurso está a punto de acabar y que me va a dejar en paz se le ocurre mandar una página entera de ejercicios para mañana que remata diciendo "y esto se lo agradecéis a Lucía que piensa que sin hacer nada le

vamos a regalar el curso". Un escalofrío recorre mi cuerpo, hoy, definitivamente, no va a ser un buen día. Los comentarios se suceden uno detrás de otro "joo profe", "pero si nosotros no tenemos la culpa", "castíguela solo a ella", "qué injusto". El profesor desaparece del aula y siento que me gustaría morir, ahora ya no hay nadie que me proteja, me hago un ovillo y procuro soportar los golpes y comentarios.

Sin esperarlo noto un olor a limpio junto con una colonia que recrea el paraíso tropical, ese olor te atrapa y quieres vivir en él para siempre, es el chico más espectacular del Instituto. Alejandro se ha acercado a mí y se aproxima hasta mi oreja. Me tiemblan las piernas cada vez que lo veo y ahora mismo lo tengo casi pegado. ¿Habrá venido a ayudarme? ¿Será él mi príncipe de *Disney*? Un sentimiento de felicidad que hacía mucho tiempo que no sentía me devuelve la alegría y el brillo en los ojos. Por un segundo se cruzan nuestras miradas, está tan cerca que su pelo y el mío se rozan, entonces una sonrisa inmensa se dibuja en mi cara, sus labios se acercan a mi oído para susurrarme algo. Creo que me he enamorado. El mundo parece un lugar mejor, cambiaré mi vida, me recompondré para estar a la altura de mi futuro novio. Mi salvador. Entonces oigo sus palabras: "hoy te destruiré".

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: encajar, apelativo, alivio, ensoñación, vacilar, enfurecer y viceversa.

Encajar: 13. intr. Coincidir, estar de acuerdo con un proyecto, idea o hipótesis. Esta noticia encaja con lo que suponíamos.

Apelativo: 1. adj. Que apellida o califica. U. t. c. s.

Alivio: 2. tr. Quitar a alguien o algo parte del peso que sobre él o ello carga. U. t. c. prnl.

Ensoñación: 2. m. Ilusión, fantasía.

Vacilar: 3. intr. Dicho de una persona: Titubear, estar indecisa.

Enfurecer: 1. tr. Irritar a alguien, ponerlo furioso. U. t. c. prnl.

Viceversa: 1. adv. Al contrario, por lo contrario; cambiadas dos cosas recíprocamente.

02. ¿Cómo define al grupo de chicas al que le gustaría pertenecer? Le parece que tienen cualidades envidiables porque son físicamente atractivas, académicamente buenas, tienen pareja y una familia perfecta ¿Te parecen unas cualidades remarcables? Aquí es interesante reflexionar con el alumnado en que tendemos a fijarnos en unas características superficiales que tienen otras personas y sin embargo no tenemos en cuenta otras cualidades más importantes ¿Qué características buscas en tu grupo de amigos? ¿Crees que es importante tener novio? En este apartado deberíamos reflexionar sobre la importancia de querernos y respetarnos a nosotros mismos sin necesidad de buscar el cariño o el apoyo en una pareja. Primero viene el amor y respeto mutuo.

03. Lucía identifica su situación actual a varias razones ¿cuáles son? Está distraída, suspende, no tiene amigas, siente el rechazo de sus compañeros y el de su familia ¿piensas que alguien que saca buenas notas es mejor persona que otra que suspende? Reflexionar sobre los diferentes tipos de familias que hay y la necesidad de ayudar a los más desfavorecidos de la clase ¿Crees que la familia de Lucía la rechaza? En esta historia la familia de Lucía no la rechaza, pero no existe un canal abierto de comunicación y, por tanto, ella identifica esta situación con abandono ¿Qué piensas que ha podido pasar? En el libro la relación de sus padres se acaba de forma drástica y Lucía no tiene la oportunidad de comprender la situación. La comunicación en el núcleo familiar les habría ayudado a resolver el conflicto.

04. ¿En qué le gustaría transformarse? En un pájaro solitario ¿Qué simboliza? La libertad ¿Alguna vez has deseado ser otra persona? ¿Por qué?

05. Lucía piensa que el profesor no la comprende y no lo ve como una persona en la que se pueda confiar ¿confiarías en tus profesores o tutores para contarles cuestiones personales o piensas como Lucía que siempre es mejor guardarse los problemas propios? ¿qué cualidades deberían tener tus profesores o tutores para querer acercarte a ellos en situaciones delicadas?

En este caso podemos aprovechar para tender un puente de confianza con nuestro alumnado y recordarles que siempre pueden contar con la ayuda del orientador o psicólogo del centro.

06. ¿Has oído alguna vez el discurso del profesor de Matemáticas? ¿Crees que tiene razón? ¿Por qué?

07. ¿Alguna vez has reaccionado de forma violenta ante un compañero o compañera porque por su culpa os han castigado a todos? ¿Has pensado en acercarte a prestarle ayuda?

08. La forma más obvia de reaccionar, especialmente en la adolescencia, es dejarnos guiar por la rabia. Por esta razón algunos de sus compañeros reaccionan con comentarios ofensivos o incluso agresiones físicas ¿piensas que cuando alguien es más vulnerable es más fácil reaccionar de esta forma que con otra persona más agresiva?

09. ¿Por qué piensas que Alejandro quiere destruir a Lucía? Redacta las razones por las que quiere venganza. **Lo veremos en la próxima lectura.**

10. Escribe un listado de características positivas que te definen (mínimo diez). Puedes preguntar a tu familia y amigos.

11. Escribe una nota positiva de algún alumno o alumna y déjasela en la mochila como si fueras un emisario anónimo. **En este caso si hemos detectado alumnos y alumnas vulnerables podemos encargarnos de repartir de forma secreta quién le escribe las notas positivas a quién, de forma que no se queden sin recibir estas gratificaciones.**

LECTURA 3: DAME UN LIKE: ALEJANDRO

“Vamos, todos arriba” escucho desde la cama. Me desperezo y veo entrar los primeros rayos de sol por la ventana. Justo a continuación alargo el brazo para coger el teléfono móvil que se debe haber quedado en algún sitio entre las sábanas. Tengo notificaciones de muchos grupos y debo revisarlas todas antes de salir de casa. Me aterra que algún día yo pueda ser el foco de las burlas, por eso golpeo antes de que me golpeen. Nadie me tocará jamás. Tengo que lanzar algo antes de salir de casa y así tendré entretenida a esta gentuza. Son como víboras esperando despedazar a su presa, siempre están buscando algo y yo, simplemente se lo doy. Soy como el encargado de alimentar a las fieras en un circo.

Ahora tengo que subir una foto al Insta, y ayer no pude ir al GYM, así que no me siento seguro para mostrar mi torso. Mejor esta tarde cuando haya hecho unas cuantas series, me pondré aceite, me miraré en el espejo y le pediré a Nacho que la haga, sí, quedará genial. Pero ahora ¿qué subo? Me meto en el cuarto de baño y me peino como si estuviera despeinado. Pero cada parte de mi pelo está muy meditada, me vuelvo a la cama y con el móvil en alto practico varias posturas, hasta que doy con la correcta, parece que me acabo de levantar. ¡Qué ganas de subirla! Solo me faltan aplicar algunos filtros y la tendré lista. Espero superar la última cifra, si no me enfadaré mucho.

Me voy enfureciendo cuando pienso que alguien no me va a clicar, solo de imaginármelo ya me saca de mis casillas, así que como un acto reflejo lanzo el móvil procurando que caiga encima de la cama. Pero enseguida me arrepiento y me sereno, el móvil ,no. No podría vivir sin él, es que el mero hecho de imaginarme un par de horas sin él ya me genera ansiedad. En la silla de la habitación tengo preparada la ropa. Todo encaja a la perfección. Me pongo cada pieza de ropa con calma y con esmero, cuidando cada detalle. Me miro en el espejo de mi cuarto, estoy espectacular, hay modelos que no tienen el estilo que yo tengo.

Mi madre por fin lo ha entendido. Mamá me espera a mí y a mis hermanos con el desayuno puesto. Tengo dos hermanos mellizos que van al colegio y en breve pasaran al instituto. Me aterra ese momento porque no están para nada a mi altura y seguro que me dejan en ridículo. Así que tengo varias opciones: aleccionarlos este verano o no reconocerlos como mis hermanos.

–Lucas y Joan ¡¡parad ya!! Con la comida no se juega. –Dice mi madre mientras exprime una naranja.

–Chicos ¿dónde os vais hoy de excursión? – digo con falta de interés, mientras controlo los likes de mi aplicación.

–Vamos a les Coves de San Josep– me dicen a coro.

–Ah, sí. Recuerdo esa excursión. ¿Queréis que hagamos una apuesta?

–Sí, sí, tete –me repiten a coro.

–Bien, pues prestad atención –bajo el tono de voz porque no quiero que mi madre lo escuche– a que no os atrevéis a saltar de la barca cuando estéis en el río subterráneo de las grutas. Gana el que más tiempo aguante debajo del agua.

–Yo, ganaré –se adelanta Lucas–.

–No, ganaré yo, tete, ya verás –añade Joan dando un empujón a su hermano–.

– Ya estáis otra vez –se acerca mi madre con el zumo y una tortilla al estilo Dunkan–.

– Alejandro mira que te he dicho cientos de veces que no les metas ideas locas en la cabeza. – Señala a mis hermanos con el dedo– que no me entere yo que saltáis de la barca o habrá consecuencias.

Pierdo el interés en la conversación de nuevo, así que entro en Clash Royale y echo una partida rápida a ver si consigo alguna carta nueva, no mucho rato, porque este juego me deja sin batería y la necesito para el Insti.

–Tete, ¿tienes ganas de que vayamos a tu Insti? –me pregunta Lucas.

–Uf unas ganas locas. –le respondo con ironía y sin despegar la mirada del móvil.

-Tete, ¿las chicas quieren salir contigo?
-Todas -le digo guiñando un ojo y media sonrisa.
-¡¡Ya está bien!!, no les hables de eso Alejandro. Sois muy pequeños para hablar de novias - dice mi madre mientras envuelve los bocadillos para el patio.

El panorama pinta bien, la mayoría de compañeros de clase ya han clicado y un montón de niñas de otros cursos también. Me encanta recibir estas recompensas a mi trabajo. Es como un reconocimiento que me hace saber que voy por el buen camino, cada *like* es como si fueran premios que una vez te los dan no puedes dejar de recibirlos. Espera un momento, la "Foca Monje" no me ha puesto nada, pero qué se ha creído esa tía. En cuanto llegue a clase se va a enterar. La visualizo con una diana en el entrecejo y eso me reconforta.

A medida que me acerco al Instituto me voy encontrando con caras conocidas que me saludan, se arremolinan y me dan palmaditas en la espalda, las niñas de primero suspiran cuando me ven pasar y yo aprovecho para practicar mi sonrisa de mil *likes*. Me encanta este momento antes de entrar, todos me quieren. Todos quieren ser como yo. Pero este momento de gloria se ve interrumpido por la visión de la "Foca Monje". Ahí está con una sudadera de hace no sé cuántas temporadas y un pelo que está hecho un desastre. Me repugna su sola presencia. He notado cómo el gesto de mi cara ha ido cambiando en cuanto la he visto. Ahí va con su mirada clavada en el móvil, se cree que no la veo, pero sí. Pagarás caro no haberme dado un *like*.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: despedazar, torso, meditada, aterrar, arremolinar, repugnar y visualizar.

Despedazar: 1. tr. Hacer pedazos un cuerpo, dividiéndolo en partes sin orden ni concierto. U. t. c. prnl.

Torso: 1. m. Tronco del cuerpo humano.

Meditada: 1. tr. Pensar atenta y detenidamente sobre algo.

Aterrar: 1. tr. Causar terror. U. t. c. prnl.

Arremolinar: 2. prnl. Dicho de la gente, de las aguas, del polvo, etc.: Amontonarse o apiñarse desordenadamente.

Repugnar: 5. intr. Causar aversión o asco.

Visualizar: 4. tr. Imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista.

02. El texto presenta una estructura ¿narrativa o dialogada? Señala las partes. ¿Hay alguna marca distintiva para reconocerlas? El texto presenta una estructura narrativa contada en primera persona por Alejandro y una parte dialogada que se identifica por los guiones al inicio de la conversación. En esa conversación participan Alejandro, su madre y sus hermanos.

03. ¿Quién cuenta la historia? ¿Dirías que tiene alguna adicción? Efectivamente la historia la cuenta Alejandro en primera persona y tiene una adicción evidente al móvil y las redes sociales. ¿Te sientes identificado con el personaje? Es la ocasión perfecta para detectar adicciones y buscar herramientas para solucionarlas. El orientador del centro puede ser una gran ayuda y los padres deben estar informados de esta situación.

04. ¿Qué recurso literario encontramos en esta definición que hace de sí mismo: soy como el encargado de alimentar a las fieras en un circo? Explica lo que significa. Es un símil o comparación, la palabra "como" es la clave. Alejandro identifica a sus compañeros o alumnos del Instituto con fieras y él se ve como el encargado de alimentarlos. En esta segunda parte también se observa una metáfora, en el sentido de que los alimenta con publicaciones suculentas en redes sociales.

05. ¿La foto que sube a *Instagram* está preparada? Sí, Alejandro invierte tiempo en preparar su aspecto físico antes de la foto, escoger la postura correcta y a continuación la imagen adecuada. Además aplica filtros y por tanto también invierte tiempo en seleccionar el adecuado antes de que la foto definitiva esté lista ¿Subes fotos? ¿Cuánto tiempo te lleva prepararla y subirla? Los adolescentes no son conscientes del tiempo real que invierten en este proceso, así

que suelen minimizarlo. Lo ideal es ayudarlos a reflexionar y ser realistas ¿Qué tipo de fotos sueles subir? ¿Qué tipo de fotos sube la gente? ¿Crees que la imagen que nos ofrecen las redes sociales sobre los usuarios es real? La reflexión en este caso tiene que ver con la imagen de perfección que ofrecen las redes sociales, hasta una foto como la de Alejandro, que la gente percibe que es recién levantado, sin ningún esfuerzo o inversión de tiempo, no lo es. Así nos encontramos con un mundo perfecto que intentan imitar y se ven frustrados, ya que la perfección no existe.

06. ¿Dirías que Alejandro es una persona perfeccionista? Sí ¿Por qué? Se observa a través de la foto que publica, pero también con la preparación minuciosa que hace su ropa.

07. ¿Dirías que Alejandro es una persona insegura? Sí ¿Por qué? Lo demuestra en las redes sociales, en su intento por ser tan perfeccionista y ser aceptado por los demás. También en la inseguridad e inestabilidad que le produce que sus hermanos vayan al instituto el próximo curso. En el libro también se observa este hecho en que no quiere que los compañeros se enteren que su madre le lleva en coche al Instituto.

08. ¿Quién piensas que es la "Foca Monje"? Lucía ¿Por qué crees que tiene este apelativo? Porque está un poco rellenita. Tienes algún apelativo para algún compañero o compañera de la clase ¿te gustaría que te llamaran así? Los adolescentes suelen llamarse con calificativos despectivos, el problema es que si en clase les preguntan si les ofende este término, ellos suelen decir que no, pero en realidad sí que les resulta ofensivo. Así que la solución es que ellos se imaginen que la clase o el instituto le pone ese calificativo. Es un ejercicio empático.

09. ¿Por qué razón quiere Alejandro vengarse de Lucía? Porque no le ha dado un *like* a su foto. Mira en tu libreta y compara la respuesta que pusiste en la unidad anterior (09) con esta.

10. ¿Cómo describe a Lucía? Como una persona desagradable, sucia, sin estilo. En definitiva una persona que descuida su apariencia ¿Piensas que esta descripción le da permiso para vengarse? Sí, al verla como alguien "repugnante" no es capaz de concebir que no le haya dado su aprobación ¿Cómo habría reaccionado ante una adolescente despampanante con miles de seguidores? Seguramente se habría sentido intimidado y no habría emprendido represalias. Es por esta razón que gente con inseguridades y frustraciones suele enfrentarse a personajes más débiles de su entorno.

11. ¿Cuántas horas pasas con el móvil? ¿Lo apagas? ¿Qué sientes cuando te queda poca batería? ¿Lo tienes cerca cuando haces deberes y estudias? ¿Y en clase? ¿Tienes algunas pautas en casa para restringir su uso? ¿publicas en *Instagram*? ¿Te sientes rechazado cuando alguien no acepta tus comentarios y tus imágenes? Responde a todas estas preguntas en una carta dirigida a ti mismo y finalmente evalúa si tienes una adicción baja, media o alta. Recuerda que no valen las justificaciones del tipo "No lo apago por las noches (o lo tengo cerca) porque es mi despertador", "lo llevo al Instituto por si mis padres quieren contactar conmigo"...

LECTURA 4: DAME UN LIKE: LUCÍA

Ha llegado el recreo, estas dos últimas horas después del incidente de Matemáticas han ido increíblemente tranquilas, sin embargo, tengo una extraña sensación en el cuerpo como si se acercara la tormenta perfecta y ahora estuviera todo en calma.

Este es uno de los momentos del día que más temo. EL PATIO. Ya sé que la mayoría de los de mi edad están deseando salir, pero yo me siento desprotegida entre esa jauría y más hoy que han mandado más deberes por mi culpa. Bajo por las escaleras cabizbaja, no quiero encontrarme con ninguna mirada, siento los empujones de siempre y voces que me llaman "Foca Monje" haciendo los sonidos estridentes que supuestamente hace una foca. Eso ya no me molesta, es como si pudiera centrarme en el suelo y mientras pueda seguir mirándolo nada me pasará. Reconozco cada baldosa, cada muesca que hay en el pasillo. Podría recorrer todo el instituto sin necesidad de levantar la mirada. He aprendido a identificar a las personas por sus pies, sé qué zapatos se corresponden con cada persona. Me gusta imaginar que esos zapatos son alumnos con los que yo me relaciono, cuando nos cruzamos, las *Converse* no se dirigen hacia mí de forma ofensiva.

Busco un hueco cerca de las conserjes. Siempre se quejan porque voy paseando de un lado para otro mientras almuerzo. No me importa, es el único sitio donde sé que no se atreverán a pegarme, así que con un poco de suerte pasaré aquí veinte minutos y luego subiré al aula, aunque lo normal es que en algún punto se cansen y me echen. Abro la mochila mientras grupos de adolescentes pasan frente a mí, hablando, con sus móviles en la mano, cuchicheando, comiendo bocadillos gigantes... No lo entiendo por qué ellos están delgados y yo no.

Abro una bolsa de *Doritos* que he comprado y la devoro. La comida es mi única amiga, es el único momento de bienestar en esta vida de mierda que tengo. Abro una segunda bolsa y me la como rápidamente. No me gusta que nadie me vea comiendo así, es casi obscena la relación que tengo con la comida. Abro la tercera bolsa, unas palomitas recubiertas de chocolate, solo de pensarlo me vuelvo loca, huelen tan bien. Levanto la mirada, porque el pasillo se ha quedado en silencio, solo hay unos cuantos chicos de primero haciendo fotocopias y hablando con las conserjes. Engullo la bolsa entera, quiero finalizar cuanto antes y al levantar la mirada veo a Sofía y su pandilla. Está con el móvil enfocándome. Se me corta la respiración. Me vuelven a temblar las piernas y siento esa presión en el pecho, cada día que pasa es más intensa. Me siento como si alguien tuviera mi corazón en un puño y lo estrujara con todas sus fuerzas. El dolor es tan intenso que creo que estoy a punto de desmayarme.

Mi imagen debe de ser grotesca. Yo en el centro de conserjería con la cara sucia por el polvo de las palomitas, seguramente se me habrá quedado algo de chocolate pegado en la cara y mi expresión de dolor que debe ser un cuadro.

La risa estridente de Sofía y de las *blondies* inunda los pasillos, es como si no pudiera oír otra cosa. Mi cabeza va a mil.

Empiezo a imaginar todos los sitios donde acabará esa imagen.

En pocos segundos estará circulando por todos los móviles del instituto.

En pocos días no habrá un escondite en este país donde me pueda meter.

La presión es aún mayor.

Me pitan los oídos y la visión se emborrona.

¿Qué me pasa?

Oigo las risas cada vez más lejos y entonces todo se vuelve negro.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: obscena, jauría, cabizbaja, muesca, estridente, ofensiva y cuchicheando.

Obscena: 1. adj. Impúdico, torpe, ofensivo al pudor.

Jauría: 2. f. Conjunto de quienes persiguen con saña a una persona o a un grupo.

Cabizbaja: 1. adj. Dicho de una persona: Que tiene la cabeza inclinada hacia abajo por abatimiento, tristeza o preocupaciones graves.

Muesca: 1. f. Concavidad o hueco que hay o se hace en una cosa para encajar otra.

Estridente: 1. adj. Dicho de un sonido: Agudo, desapacible y chirriante.

Ofensiva: 4. f. Situación o estado de quien trata de ofender o atacar.

Cuchicheando: 1. intr. Hablar en voz baja o al oído a alguien, de modo que otros no se enteren.

02. ¿En qué momento de la jornada escolar se encuentra? En el rato de descanso o patio, después de las tres primeras horas matutinas ¿Qué clase ha tenido antes? Matemáticas, podéis recordar la situación que vive en la unidad dos.

03. ¿Con qué actitud se dirige al descanso? Se siente intranquila e intimidada por sus compañeros, teme que algo negativo vaya a ocurrir.

04. ¿En qué se fija cuando camina por los pasillos? En los pies y los zapatos de las personas, en el suelo ¿Por qué? Porque le resulta más fácil relacionarse con los objetos inanimados, sus zapatos, por ejemplo. Las miradas de sus compañeros y de la gente le resulta perjudicial. ¿Alguna vez has sentido que una mirada podía hacerte daño?

05. ¿Qué almuerza Lucía? Papas, comida ultraprocesada ¿Podrías explicarle por qué tiene más peso que sus compañeros que comen bocadillos más grandes? Porque no lleva una alimentación saludable, ha ingerido calorías huecas que no le aportan ningún beneficio, pero sí muchas grasas difíciles de quemar.

06. ¿Qué siente por la comida? La relación que tiene con la comida es muy desaconsejable, ya que la ve con un vehículo para conseguir felicidad, pero como no lo consigue se vuelve a sentir insatisfecha una vez deja de comer ¿Piensas que puede ser un consuelo a los problemas diarios? Muchas personas y adolescentes no saben comer de forma adecuada y saludable y además la utilizan como consuelo. Es necesario poner remedio a esta situación, ya que los últimos estudios científicos ven una relación directa entre una alimentación únicamente basada en comida basura y ultraprocesados con la depresión.

07. ¿Qué siente cuando se siente observada y grabada? Siente mucha angustia y ansiedad, además se ve a sí misma en una situación muy vulnerable.

08. ¿Qué imagina que pasará con ese vídeo? Imagina que ese vídeo va a tener una gran repercusión en su instituto y en Internet.

09. ¿Qué harías tú en su situación? Es una buena oportunidad para recordarles a los alumnos que difundir vídeos de estas características es un acto delictivo y, por tanto hay que denunciarlo a la policía.

10. ¿Qué le ocurre una vez ha imaginado la difusión que puede tener? Se desmaya ¿Alguna vez has grabado o publicado fotos de otras personas y las has subido a redes sociales? ¿Sabes lo que ocurre? Es importante recalcar que una vez subimos imágenes de otras personas a Internet o nuestras perdemos el control sobre ellas y la difusión puede llegar a ser exponencial, es decir se pierde el control. Así que deben reflexionar seriamente sobre el contenido que suben porque si no es suyo puede constituir un delito y si es suyo esas imágenes o vídeos pueden permanecer en Internet toda la vida.

11. Elabora un listado de almuerzos saludables que puedes tomar en el recreo. A continuación escribe un texto instructivo con una receta creativa que puedes recomendar a tus compañeros.

LECTURA 5: DAME UN LIKE: SOFÍA

Estoy escuchando "Sape of you" de Ed Sheeran en mi habitación, llevo unos cascos conectados al móvil y me muevo al compás de la música. Me descubro en el espejo alargado de mi cuarto y me quedo mirándome mientras la música sigue. Soy bastante atractiva, tengo una mirada penetrante y dulce a la vez, pongo morritos y ensayo diferentes posiciones como si estuviera en una sesión de fotos. Me imagino bailando dentro de la coreografía en un escenario y con todo el público moviéndose al ritmo de los sonidos que fluyen por nuestras venas. Me conozco de memoria cientos de coreografías y de videoclips, esta es mi pasión, bailar, dar rienda suelta a todo lo que siento a través de movimientos acompasados que da mi cuerpo.

Cuando tenía cuatro años le pedí a mi madre que me apuntara a una academia de baile, pero, según me dijo, era muy pequeña para mostrar interés por algo así, tan solo eran cosas de niñas. No se me olvidó y le fui preguntando año tras año cuándo podría apuntarme. Ella siempre respondía: "el próximo curso, si llevas bien las mates y la lengua". Entonces yo me esforzaba al máximo por aprender a leer, por sumar, multiplicar... y volvía a preguntarle: "mamá, ¿puedo apuntarme ya a una academia de baile?". La respuesta siempre fue la misma, y un día, simplemente dejé de preguntarle.

Para mis padres lo único que cuenta es que saque buenas notas en el Instituto, ser "una chica 10", porque de esta forma, según ellos, podré tener un trabajo mejor que el suyo, podré ser alguien. Porque si escogiera lo que me apasiona, el baile, en ese caso sería una desgraciada según me dicen. Hay una parte de mí que lo comprende. Entiendo que mis padres quieren lo mejor para mí, un futuro en el que no tenga que preocuparme por llegar a fin de mes y por eso me esfuerzo cada día, para darles esa satisfacción. Pero lo que no entienden y no entenderán jamás es que no me importaría no tener nada, nada en absoluto siempre y cuando me quedara la música, el baile. Así que tengo un plan establecido: acabaré el instituto, me matricularé en una carrera de ciencias, porque las de letras, como dicen ellos, son solo para los muertos de hambre, encontraré un trabajo acorde en el que gane un montón de dinero y se lo regalaré. Ganaré el suficiente para que ellos se jubilen y se queden tranquilos y entonces en ese momento empezará mi vida. La verdadera Sofía. En ese momento haré lo que me apasiona. No me preocupa que no vaya a ganar un céntimo, el hecho de pensar que me pasaré todo el día bailando sin hacer otra cosa es lo que me hace avanzar, es mi camino individual hacia la felicidad. De momento lo mantengo como algo oculto. Prohibido.

Tan solo mi profesora de música del centro sabe que es mi pasión. Es la única persona que conozco que me insiste para que desarrolle esta habilidad, que según ella tengo. Pero creo que es muy fácil verlo desde fuera. Ella no ha tenido que vivir en mi casa, ver a mis padres doblar turnos para que al final de mes salgan las cuentas, así que cuando se pone muy pesada hago como si no me supiera la coreografía y así me deja tranquila durante un tiempo.

El sonido de WhatsApp interrumpe la canción. Algo ha pasado. Los mensajes no aparecen de forma intermitente, es una ráfaga de notificaciones y eso lo que indica es que algo fuerte está pasando. Miro la pantalla del móvil y veo cómo se duplican los mensajes a una velocidad de vértigo, cuando esto ocurre siempre se cruza por mi cuerpo un escalofrío que me paraliza. ¿Y si fuera por mí? No puedo evitarlo, siempre pienso hasta qué punto mi vida cambiaría si se dieran esas circunstancias. Si yo fuera el centro de todas las miradas. Mi mente analiza cada fragmento del día buscando situaciones incómodas en las que podría haber hecho el ridículo y siempre encuentro miles, cientos... La mano me tiembla, debo abrir el grupo de clase o esto no acabará nunca. Noto cómo me pitan los oídos y de repente siento mucho calor en mi habitación. Me siento en la mecedora que hay en mi cuarto y por un momento sé lo que se siente. Entiendo cómo se ha debido sentir la chica esa, a la que ya no recuerdo ni por su nombre, "la Foca Monje".

A veces me gustaría parar, pero no puedo, no lo hago. Porque el miedo a que me lo hagan a mí es tan fuerte que no puedo dejar que me golpeen, por eso golpeo yo antes. Así funciona, esa es la dinámica. Todos lo saben.

Si lo pienso fríamente soy una mala persona, pero en realidad no lo soy, es tan solo, que tengo miedo, mucho miedo. Miedo a que dejen de verme como "la chica 10". Es un personaje, el que llevo años desarrollando y que encaja en el plan que os he contado antes. Debo ser esa chica, no solo por mí, también por ellos, por mis padres. Y no podría hacer de mí misma en un Instituto en el que no se me respeta. En el que hacen vídeos como el que yo he hecho. Estoy derrotada, derretida en la mecedora de mi cuarto, las manos me cuelgan a ambos lados del asiento y en mi rodilla descansa el móvil sin dejar de multiplicar mensajes. Es extraño sentirse así. Saber exactamente cómo se sienten aquellas personas a las que acosamos y sin embargo no tener la fuerza ni la energía para pararlo. Me siento exactamente como un hámster en una rueda sin saber qué hacer para salir de ahí, así que sigo corriendo, no sé hacerlo de otra forma. Creo que eso nos pasa a todos, simplemente seguimos en esa rueda deseando no ser de los que están en la diana.

Casi sin pensar, entro en la aplicación y voy leyendo los comentarios. "El mejor vídeo de la historia", emoticonos de risas, sonidos de focas... El corazón me va a mil por hora, parece que no va conmigo, pero hasta que no lo vea del todo claro mis pulsaciones no bajarán. Sigo subiendo mensajes hasta que doy con el vídeo, este no es el que habíamos hecho Alejandro y yo. El *frame* que aparece es el de esa chica, me gustaría sentir compasión por ella, algún tipo de vínculo, del mismo modo que he sentido justo hace un momento. Pero lo único que siento es alivio. Alivio por no ser yo. Todos mis músculos que estaban contraídos se relajan. El móvil cae al suelo y me siento bien. Estoy alegre y feliz, quizá sí soy una mala persona. Porque no querría hacer nada para estar en su piel.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: compás, coreografía, satisfacción, jubilarse, ráfaga, vértigo y dinámica.

Compás: 12. m. Mús. Ritmo o cadencia de una pieza musical.

Coreografía: 4. f. Conjunto de pasos y figuras de un espectáculo de danza o baile.

Satisfacción: 1. f. Acción y efecto de satisfacer o satisfacerse.

Jubilarse: 1. tr. Disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionario civil en el ejercicio de su carrera o destino.

Ráfaga (sentido metafórico): 4. f. Conjunto de proyectiles que en sucesión rapidísima lanza un arma automática, cambiando convenientemente la puntería para cubrir por completo el blanco del tiro.

Vértigo: 3. m. Apresuramiento anormal de la actividad de una persona o colectividad.

Dinámica: 1. adj. Perteneciente o relativo a la fuerza cuando produce movimiento.

02. ¿Qué actividad es la preferida de Sofía? La danza ¿Por qué tiene un don? Porque no le cuesta esfuerzo hacerlo, es más dice que incluso lo haría gratis. ¿Cuál es tu habilidad? ¿Qué se te da bien?

03. ¿Por qué dejó de pedirles a sus padres que la apuntaran a una academia de baile? Porque cada año le decían que si sacaba buenas notas la apuntarían, pero una vez lo conseguía le decían que sería el próximo curso. Hasta que finalmente ella misma se dio cuenta que no la iban a apuntar.

04. ¿Cuáles son sus planes de futuro, sus metas a largo plazo? Ganar mucho dinero a través de una carrera de ciencias y jubilar a sus padres y entonces dedicarse a la danza. ¿Qué opinas sobre este proyecto? ¿Alguna vez has renunciado a tus sueños por hacer feliz a alguien? Aquí lo importante es reflexionar sobre la importancia de buscar nuestra propia felicidad, siempre y cuando no lastimemos a nadie haciéndola, como es el caso. El futuro y el destino de cada uno

le corresponde a uno mismo, aunque conlleve errores. Es una decisión que nadie puede tomar por nosotros.

05. ¿Qué siente cuando le llega una ráfaga inesperada de notificaciones? Siente que es por ella, que están hablando de ella o que la han grabado en una situación comprometida. ¿Te ha pasado algo similar? ¿Qué piensas en esas milésimas de segundo? En este caso cabe reflexionar sobre la importancia que le damos a lo que piensen los demás o a ser desacreditados por otras personas. Debemos ser más conscientes de esta situación para cambiar actitudes dañinas.

06. ¿Te parece que la reacción de Lucía a verse observada por los demás en una situación incómoda es similar a lo que siente Sofía? Sí, ambas se sienten agobiadas por la presión social, pero desde puntos de vista diferentes.

07. ¿Qué características debe tener el personaje de "chica 10"? Sofía se exige sacar buenas notas, ser admirada y reconocida por sus profesores, padres y amigos ¿Qué personaje dirías que eres? ¿Por qué? ¿Para qué?

08. ¿Cómo se ve Sofía a sí misma (mala o buena)? Dice que tiene miedo de reaccionar por todo lo que podría perder, así que no cambia de actitud, por eso al final se plantea que pueda llegar a ser una mala persona. ¿Cómo la ves tú? ¿Por qué? En este caso el objetivo es que ellos y ellas sean conscientes de situaciones similares para que adopten una actitud diferente.

09. ¿A qué tiene miedo? A que no la vean como ese personaje o plan de vida que se ha construido ¿Qué le podría pasar? Que las cosas no le salgan como ella las había planeado ¿A qué tienes tú miedo? ¿Qué cosas no haces por miedo? Deberíamos ayudarlos y valorar qué situaciones de miedo son irracionales y nos hacen comportarnos de forma poco empática con los demás.

10. ¿Qué siente cuando se da cuenta que no es ella? Alivio ¿Qué habrías hecho tú?

11. ¿Alguna vez te has sentido como Sofía, es decir, que te comportabas de la forma que se esperaba de ti, pero que no podías expresar lo que realmente sentías? Escribe una carta sincera a la persona que necesites decirle algo (padres, compañeros, profesores...). Esta carta no debe ser recriminatoria, tan solo sé sincero o sincera con tus sentimientos y deseos.

LECTURA 6: DAME UN LIKE: NACHO

Salgo de casa, todavía me queda un paseo hasta llegar al instituto. Me encanta este momento de tránsito en el que me permito ser cualquier cosa, en el que me acepto tal y como soy. Respiro el aire fresco de la mañana y me lleno de la energía de los primeros rayos de luz. Oigo algunos pájaros cantar y me dejo llevar por mi imaginación. ¿Qué pasaría si pudiera vestir de otra forma? ¿Qué pasaría si pudiera aparecer tal y como me siento en realidad? Nadie se lo creería, llevo años construyendo este perfil. Soy un chico muy alto para mi edad, moreno, de tez bronceada y muy en forma. ¿Cómo lo he conseguido? Me desquito de esta frustración que tengo nadando como si pudiera llegar a algún sitio algún día, como un pez encerrado en una pecera que da vueltas y más vueltas, pero que nunca encuentra la forma de escapar, así que como ellos *reseteo* mi memoria cada día, me reinvento y me convierto en lo que los demás quieren que sea, en ese chico musculoso y fuerte, que hace bromas de gais y tiene un toque machista, en el chico que hace y dice todo lo que Alejandro, el chico más popular, le pide. El novio que ella quiere que sea. ¿Por qué? Simplemente porque no puedo ser de otra forma. No aquí, aquí en el Instituto, en mi vida tengo que ser eso que se espera de mí, aunque no me guste lo que veo.

A veces siento que puedo salir de mi propio cuerpo y observarme desde otro lado, y me entran arcadas, me apetece enfrentarme a mi otro yo y darle una paliza, pero no lo hago, simplemente me voy amoldando al día a día. Sobrevivo cada segundo adaptándome a las circunstancias. ¿A costa de algo? Sí, de perderme cada día un poco más, de no reconocirme en el espejo, por eso necesito ir a la piscina cada vez que salgo de Instituto. Necesito limpiarme de mí mismo y nado como si fuera lo último que voy a hacer en esta vida, como si el agua repleta de cloro pudiera limpiar cada partícula de mi cuerpo para poder ser quien soy en realidad. Pero empieza un nuevo día y vuelvo a ser ese chaval estúpido y machito que tanto odio. Por eso este se ha convertido en el mejor momento del día, estoy en ese momento de tránsito donde creo que el cloro de la piscina me ha devuelto a mi propio ser, ese momento antes de empezar en este circo en el que vivo, en este teatro que represento.

Imagino que os estaréis preguntando por qué me odio tanto. ¿Por qué si tengo todo lo que un adolescente puede desear me siento tan mal? ¿Queréis saber cómo me gustaría ir al instituto? Me encantaría llevar el pelo largo, pero largo largo, hasta la rodilla, imagino que se ha convertido en una obsesión, al tener que ir siempre con este pelo tan corto, con el que no me identifico para nada, mi deseo por el pelo largo ha ido en aumento. De hecho, he empezado a tratar mal a mi novia, Carla, porque tiene todo lo que yo deseo, todo empezó como una bonita amistad, y al final hicimos lo que se esperaba de nosotros, salir.

Esta relación tiene que acabar, cada día que la veo la odio más y más, veo sus formas de mujer, su figura, su pecho, su pelo, esos vestidos ceñidos que lleva y una profunda envidia se apodera de mi cuerpo. Esa envidia me corroe, me envenena y se convierte en ira que no puedo depurar hasta que no voy a la piscina. Ella piensa que nuestra relación va a peor porque no quiere tener sexo conmigo, pero lo cierto es que yo tampoco quiero, no me atrae nada, solo se lo pregunté porque era lo que se esperaba de mí, nada más. Lo único que me atrae de ella es su cuerpo, me gustaría quitárselo y ponérmelo yo como si fuera una camisa, un vestido.

Perdonad por la divagación de mi novia, es que me saca de quicio. Os decía que si pudiera ir al Instituto como realmente me siento el pelo lo llevaría hasta las rodillas, liso y con unos pequeños tirabuzones en las puntas. Mi tono de piel sería el mismo, pero no tendría un cuerpo tan corpulento y musculado, sería más bien delgada y esbelta. Hoy habría venido al instituto con un vestido ceñido, los chicos me mirarían al pasar y yo les devolvería la sonrisa, ¿lo entendéis ahora? ¿Entendéis por qué me siento atrapado en un cuerpo que no me corresponde? No, seguro que no lo entendéis porque vosotros habéis tenido la suerte de nacer en cuerpos que se corresponden con vosotros mismos y yo no. Y no entiendo por qué. No entiendo qué he hecho mal para cargar con esta losa, os odio, odio a las mujeres, las odio a todas. ¿Por qué vosotras sí y yo no? No me importaría tener una vida desgraciada, vivir en un

barrio marginal, siempre y cuando pudiera estar dentro de un cuerpo de mujer, nada importaría. Vuelvo a cerrar los ojos y a imaginarme dentro de ese cuerpo, de ese vestido y paseo respirando la brisa matutina. Abro los ojos y lo veo, allí está, es Alejandro, noto como la bilis acude hasta mi boca.

El teatro va a comenzar de nuevo. Estos minutos son los que me permito ser yo misma, a partir de ahora me toca desempeñar un papel. Marco una sonrisa, mis músculos se tensan y me acerco a los demás personajes de esta representación, chocamos las manos y me hablan del tema estrella de la tarde de ayer: el vídeo de la "Foca Monje". Cuando habla de ella siento una mezcla de resentimiento y de compasión. Compasión porque si supieran quién soy en realidad lo que harían conmigo sería mucho peor y resentimiento porque es una mujer, ella ha nacido en ese cuerpo, lo ha maltratado hasta el extremo. ¿Por qué no lo tengo yo? Yo lo cuidaría, le daría comida sana, haría deporte, lo lavaría y no lo llenaría de alcohol, pero ella ¿qué hace? Lo maltrata como si no apreciara la suerte que tiene por nacer mujer. Mis ojos destilan odio, el ambiente ha cambiado, mi cuerpo ha cambiado, el ceño se frunce casi sin querer y miro a mi alrededor. Alejandro y yo tenemos mucho en común, necesitamos dar salida a este odio que nos corroe, por eso somos amigos.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: tránsito, desquitar, frustración, *resetear*, corroer, amoldar y esbelta.

Tránsito: 1. intr. Ir o pasar de un punto a otro por vías o parajes públicos.

Desquitar: 1. tr. Particularmente en el juego, reintegrarse de lo perdido, restaurar una pérdida. U. t. c. prnl.

Frustración: 1. tr. Privar a alguien de lo que esperaba.

Resetear: en informática: reiniciar la computadora.

Corroer: 2. tr. Dicho de un remordimiento, de una pena, etc.: Inquietar gravemente a alguien.

Amoldar: 3. tr. Arreglar o ajustar la conducta de alguien a una pauta determinada. U. m. c. prnl.

Esbelta: 1. adj. Alto, delgado y de figura proporcionada.

02. ¿Qué momento del día es el preferido de Nacho? Por las mañanas, en el momento que no está ni en casa, ni en el Instituto, está solo y se reconoce tal y como es ¿Por qué?

03. ¿Qué secreto esconde Nacho? Siente que es una mujer atrapada en un cuerpo de hombre. ¿Piensas que serías capaz de ocultar lo que realmente eres con el objetivo de encajar en tu círculo de amigos?

04. ¿Por qué le gusta la natación? Porque piensa que el cloro de la piscina puede borrar ese sentimiento de culpa por no aceptarse tal y como es.

05. ¿Qué rol tiene Nacho en el Instituto? Es una figura respetada, tiene novia y amigos, es visualmente atractivo ¿Qué opina de los homosexuales? Se burla de ellos. ¿Qué opinas tú? En este apartado es importante guiar los comentarios para evitar los de carácter homófobo.

06. ¿En qué momento utiliza la segunda persona? "Imagino que os estaréis preguntando por qué me odio tanto", "perdonad por la divagación de mi novia", "¿entendéis por qué me siento atrapado en un cuerpo que no me corresponde? No, seguro que no lo entendéis porque vosotros habéis tenido la suerte de nacer en cuerpos que se corresponden con vosotros mismos y yo no". ¿Para qué la usa? Para generar una situación de cercanía con el lector ¿Crees que se establece un tono más íntimo con el lector? Sí, utiliza al lector como si fuera su mejor amigo para contarle su mayor temor: sentirse mujer y no ser capaz de reconocerlo.

07. ¿Qué siente por su novia? Envidia ¿Por qué? Porque le gustaría ser una mujer con ese cuerpo.

08. Intenta definir con tus palabras el sentimiento de envidia: sentimiento de tristeza o enojo que experimenta la persona que no tiene o desearía tener para sí sola algo que otra posee. ¿cuándo lo has sentido? ¿Crees que es positivo? En ningún caso es un sentimiento positivo

¿Qué podrías hacer para controlarlo? ¿Y Nacho? Nacho ha desarrollado este sentimiento porque no se acepta como es, así que la forma de controlarlo es aceptando su condición.

09. ¿Por qué odia a Lucía? Porque ha nacido con un cuerpo de mujer y no lo cuida.

10. ¿Por qué es amigo de Alejandro? Porque los dos tienen frustraciones y rabia que vuelcan en otras personas.

11. ¿Crees que es fácil aceptar la situación en la que está Nacho? ¿Cómo se trata en redes sociales? ¿Y en otros países? Busca ejemplos de situaciones poco tolerantes ¿Qué podrías hacer para normalizarlo?

LECTURA 7: DAME UN LIKE: NACHO

Alejandro y yo estamos muy cerca ya del centro, después de un rato con él estoy de nuevo muy metido en mi personaje. A medida que se van uniendo a nuestro paso otros amigos me siento totalmente en la piel de ese chico. Ese chico que se hace llamar Nacho. Ya no queda nada de esa chica que hace tan solo unos minutos soñaba con tener el pelo largo y un cuerpo de escándalo. Nada, con cada comentario, cada palmadita, cada empujón me voy perdiendo un poco más.

–Pero qué pasa chavales, ¿todo bien? ¿todo correcto? Y yo que me alegro –dice Alejandro.

–Eh, tío qué bien te ha quedado el vídeo de la “Foca Monje”.

–Ya te digo, ¿te has fijado en cómo se multiplicaban las visualizaciones?

–Una auténtica pasada.

–En breve te veo con tu propio canal, petando el *Youtube*.

–Sí, tío, yo también lo veo.

–Y el Insta lo tienes a tope.

–Flipa, ya llevo 950 “me gusta”.

Alejandro tiene el ego por las nubes, así que mi estrategia para ser su amigo siempre fue la de engordar su ego, con eso solo, me gané su amistad y el respeto de todo el Instituto, así de fácil. Lo único que tuve que hacer fue vender mi alma cada mañana. Sin embargo, después de un tiempo me di cuenta que Alejandro y yo teníamos algo que nos unía: odio y desprecio a los demás. En el caso de Alejandro era hacia los débiles y en el mío hacia las mujeres. Así que hemos acabado formando un buen tándem.

Un callejón más y habremos llegado, pero de repente nos encontramos allí a esa chica “La Foca Monje”, lo cierto es que no sé ni cómo se llama. Tampoco me importa. No deja de ser una mujer que ha nacido en un cuerpo que le corresponde y que, pese a eso lo ha echado todo a perder. Alejandro y yo nos miramos y sé que se ha establecido una conexión entre nosotros. Yo quiero dejar salir toda mi rabia y él divertirse.

–Eh, tío, ¿mira quién está ahí? –me dice Lucas.

–Alejandro lo petarías del todo si consigues que haga unos sonidos de Foca –añade Tito.

Miro a Alejandro y sé lo que quiere. Un vídeo nuevo, más *likes*. En cuestión de segundos tenemos a “La Foca Monje” rodeada. Ella nos ve y se hace un ovillo en el suelo, está asustada. Nosotros solo queremos divertirnos.

–Venga, Foca, hablemos en tu idioma –le insiste Alejandro.

–Dejadme en paz –dice Lucía con un hilo de voz.

–No te quejarás, te hemos hecho famosa –dice Lucas.

–Va, no te hagas de rogar y danos el sonido que buscamos, de esos con los que te relacionas con tu especie –dice Tito con el móvil en la mano. “La Foca Monje” está en el suelo, parece una foca de verdad, con su pelo quemado y en esa posición medio recostada a lo “maja desnuda”. Sin duda un sonido de ella haciendo de foca sería lo máximo ahora mismo. Así que la empujo con la pierna para que se anime a hacer el sonido.

–¡Va foca! Da unas palmas con las manos mientras haces el sonido –ruega Alejandro.

–Venga, nosotros te ayudamos –añade Tito.

Lucas y Tito hacen sonidos con su voz, mientras Alejandro está reproduciendo desde el móvil el sonido de una foca para que se anime. Estamos pasando un buen rato. Todo se centra en eso..., en conseguir que ella haga ese sonido, pero no lo hace. Así que nos vamos poniendo más nerviosos y la empujamos y le damos alguna patada para que se anime a seguirnos el juego. Alejandro y yo nos dedicamos sonrisas cómplices. Hasta un chico que pasaba por allí se apunta a la grabación.

Pero esa chica me mira por un segundo y tengo la impresión de que se ha detenido el tiempo, nunca antes la había visto así. Me veo reflejado en sus pupilas y la mujer que pugna por salir

de mi interior se aparta, no quiere tener nada que ver con esto, con esta aberración, con esta paliza. ¿Qué estoy haciendo? Los demás se apartan también y creen que ya hemos terminado. Ellos comienzan a caminar hacia el Instituto, como si nada, pero yo no puedo, no soy capaz de esconder a mi yo femenino, así que nos quedamos los dos allí, inmóviles.

Quiero que esa chica me mire.

Quiero pedirle perdón.

Quiero contarle por qué he hecho lo que he hecho.

Quiero ser su amiga.

Pero ella no me mira y no puedo sentir su mirada penetrante de auxilio.

Alejandro me llama y vuelvo a mi personaje como cuando a una película le das al *play*.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: escándalo, ego, tándem, inmóviles, pupilas, pugna y aberración.

Escándalo: 4. m. Asombro, pasmo, admiración.

Ego: 2. m. coloq. Exceso de autoestima.

Tándem: 3. m. Conjunto de dos personas que tienen una actividad común, o que colaboran en algo.

Inmóviles: 1. adj. Que no se mueve.

Pupilas: 3. f. Abertura situada en el centro del iris, por la que entra la luz en el ojo.

Pugna: 1. f. Batalla, pelea.

Aberración: 2. f. Acto o conducta depravados, perversos, o que se apartan de lo aceptado como lícito.

02. ¿Cómo se comporta Nacho con sus amigos? *Se transforma en uno más, le dice a Alejandro lo que quiere oír y hace lo que se espera de él* ¿Sientes que eres una persona diferente cuando estás con tus amigos y cuando estás solo?

03. ¿Por qué se hizo amigo de Alejandro en un primer lugar? *Para ser popular en el instituto y que no lo molesten* ¿Qué hace para conseguir su amistad? *Le dice que es el mejor, lo halaga* ¿Qué motivaciones tienes al escoger a tus amigos?

04. ¿Qué similitud encuentra que le une a Alejandro? *Odio y desprecio a los demás* ¿Qué motivos tiene cada uno? *En el caso de Alejandro es hacia los débiles y en el de Nacho hacia las mujeres.*

05. ¿Qué quieren conseguir de Lucía? *Que haga sonidos de focas para conseguir un vídeo con muchos likes.*

06. ¿Crees que están pensando en hacerle daño a Lucía o solo en divertirse? *Piensan en divertirse y grabar un vídeo exitoso* ¿Alguna vez has pensado que divirtiéndote has podido herir a alguien?

07. Nacho no recuerda el nombre de Lucía ¿crees que es más fácil atacar a alguien que no le ponemos nombre? *Nacho se desvincula de la persona, que es lo que ocurre con los apodos negativos, y ya solo la ve como un objeto que puede ser criticado o maltratado.*

08. ¿En qué momento Nacho siente empatía por Lucía? *Cuando se miran a los ojos y deja de verla de forma impersonal.*

09. ¿Hace algo al respecto cuando empatiza con Lucía? *Quiere disculparse y ayudarla, pero le dura unos segundos. Cuando Alejandro lo llama vuelve a actuar de la misma manera.*

10. Seguro que en muchas ocasiones te sientes culpable ¿por qué? ¿Qué podría haber hecho Nacho para dejar de sentirse así? ¿Cómo finalizarías el capítulo? *Nacho podría haber ayudado a levantarse a Lucía, disculparse por su comportamiento y haberle explicado los motivos que le han llevado a golpearla.*

11. ¿Cómo crees que está viviendo Lucía esta situación? Escribe un breve texto desde su punto de vista.

LECTURA 8: DAME UN LIKE: LUCÍA

Abro los ojos, por fin han parado. Llevo un rato hecha un ovillo en mitad de este callejón. La energía con la que había salido de casa ha cambiado por completo. Estaba dispuesta a reinventarme, a empezar de nuevo. Me acurruco y me mezo rodeando con los brazos mis rodillas. Lloro, pero esta vez ya no como antes, es un lloro silencioso, tranquilo, como si hubiese llegado al fin. Lloro suavemente hasta que el líquido se acaba y entonces me levanto. Me duele todo. La cabeza por los lloros. El cuerpo por los golpes. Y sobre todo el corazón. Ya no me queda nada dentro. Estoy vacía. No sirvo para nada. Nadie me quiere, ni siquiera yo misma. Salí esta mañana de mi casa pensando en huir, pero lo cierto es que no hay ningún sitio donde yo pueda escapar. Vaya donde vaya la gente me odiará. Todos me apuntarán con el dedo.

Mi madre no sabe que estoy aquí, que he huido de casa, pero tampoco pregunta. Llevo todos estos años sufriendo el acoso por parte de mis compañeros y nunca me ha preguntado nada. No ha querido investigar más. Veo a esas madres pidiendo tutorías a sus profesores y esos chicos quejándose porque sus padres les controlan, les piden el móvil, se preocupan por las asignaturas que suspenden. Pero yo no tengo nada de eso. Nadie quiere saber nada de mí. Hoy será el día que desaparezca de este mundo. El día que acabará mi sufrimiento. No quiero vivir más, es insoportable, es insufrible. Quiero matar a esta gorda inútil que llevo en mi interior.

Miro a mi alrededor y veo un edificio que me encanta, es el más alto de la ciudad. Allí es donde iré. Voy cojeando por las calles y como único rumbo tengo el edificio que me liberará. Tengo la mirada fija en él, es como si fuera un zombi caminando entre la gente, pero después de mucho tiempo con un objetivo claro. Oigo comentarios a mi alrededor. "Mira qué pena de chica". "¿No debería estar en clase?". "Qué mal está la juventud de hoy en día". "Son una panda de vagos que no quieren hacer nada". "Claro, como se pasan el día pegados al móvil". Todos los comentarios pasan por mi cabeza sin apenas procesarlos. Ahora mismo soy un cuerpo que camina con una única misión: llegar a ese edificio.

Lo he conseguido, he llegado al edificio, pero no soy capaz de alegrarme. No sé si alguna vez seré capaz de alegrarme por algo. Por alguien. Llamo a un timbre y me preguntan –¿quién es?– simplemente respondo "yo" y la puerta se abre como por arte de magia. Como si me estuvieran esperando y ese fuera mi destino. Llamo al ascensor y me cruzo con una madre que lleva a su bebé en el brazo, lo acurruca mientras le llena la cara de besitos. Entro en el ascensor, sé que el final está cerca, pero esa mujer me ha dado algo que no esperaba, por un momento me he visto acunando yo misma a un bebé. He visualizado un futuro que no viviré.

¿Y si este no fuera mi verdadero destino? ¿Y si no tuviera que morir ahora? Las puertas del ascensor se cierran y me llevan al último piso. Una parte de mí quiere que en algún punto se abran y aparezca mi madre o cualquier otra persona. Que me abrace y que me diga que esto no tiene por qué acabar así. Quiero que me digan que nada de lo que ha pasado es por mi culpa y que un futuro mejor me espera. Pero llego hasta el último piso y nadie se ha subido conmigo. Entro en la azotea del edificio y observo la ciudad desde allí, parece mentira lo tranquila que parece.

Unos pájaros vuelan cerca, cierro los ojos, levanto los brazos y los imito sin moverme de la repisa. Ojalá pudiera convertirme en uno de ellos, los veo cómo interactúan siempre en grupo, ayudándose unos a otros, como si fueran un verdadero equipo y luego veo a la raza humana, a mis compañeros de clase, a mi familia...

Nos estamos olvidando de lo que importa, de trabajar en equipo para lograr cosas más grandes, solo nos preocupamos de nosotros mismos, de conseguir metas u objetivos utilizando a los demás como punto de apoyo para impulsarnos, en vez de unirnos. Todos se han unido en

mi contra, pero no he visto a una sola persona que se una a mi favor, para defenderme y siendo sincera yo tampoco fui capaz de defender al chico nuevo cuando la tomaron con él.

Respiro profundamente, me pongo de puntillas en la cornisa y observo la ciudad. La gente se ve tan pequeña desde aquí, parecen inofensivos, pero no es verdad, no lo son. Adelanto un pie al vacío. El corazón me late con fuerza. Tengo miedo. Estoy aterrada. Pero lo que me espera en este mundo es mucho peor. Vuelvo a ver los pájaros haciendo formas.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: acurrucarse, zombi, procesar, acunar, azotea, impulso y cornisa.

Acurrucarse: 1. prnl. Encogerse para resguardarse del frío o con otro objeto.

Zombi: 2. adj. Atontado, que se comporta como un autómatas.

Procesar: 4. tr. Tecnol. Someter datos o materiales a una serie de operaciones programadas.

Acunar: 1. tr. Mecer al niño en la cuna o en los brazos para que se duerma.

Azotea: 1. f. Cubierta más o menos llana de un edificio, dispuesta para distintos fines.

Impulso: 1. tr. Dar empuje para producir movimiento.

Cornisa: 2. f. Arq. Parte superior del entablamento de un pedestal, edificio o habitación.

02. ¿Qué piensas que quería hacer Lucía cuando sale de casa por la mañana? En el libro Lucía está dispuesta a abandonar a su familia y buscar una vida al margen de ellos y del Instituto.

¿Crees que los problemas se solucionan huyendo? Deberemos reflexionar sobre la forma de resolver los conflictos, que siempre tiene que ver con hacerles frente. ¿Qué opciones tenía? Podría haber contactado con un profesor, el orientador, servicios sociales, una amiga, su padres, haber intentando comunicarse con su madre...

03. ¿Qué piensa de su madre? Piensa que no la cuida, que no se preocupa por ella y que, por tanto, no la quiere ¿Crees que ha existido comunicación entre ellas? ¿En casa sueles reservar espacios para conversar en familia sin tener herramientas audiovisuales cerca? ¿Alguna vez has comentado en casa que estos espacios son importantes para ti? ¿O piensas que no lo son? La comunicación es la clave para resolver conflictos, es importante recalcar que las demás personas no son capaces de averiguar qué nos ocurre si no lo hablamos.

04. ¿Qué opina Lucía de sí misma? Lucía no se quiere, se odia y piensa que no merece ser querida y amada por los demás. Este pensamiento es incorrecto, ya que no hay nada peor que dedicarnos palabras ofensivas hacia nosotros mismos (se puede realizar este proyecto para trabajar el poder de las palabras: <http://mariapareja.es/dameunlike/taller/objetivo-1-la-fuerza-del-agua/>) ¿Qué opinas tú de ti mismo? ¿Cómo te definirías?

05. ¿Por qué ha tomado la decisión de acabar con su vida? Dice que se siente vacía y que el sufrimiento le es insoportable, así que piensa que acabando con su vida acabará también con el sufrimiento ¿Qué estrategias tienes para lidiar con días en los que te sientes más débil? Podemos tener en cuenta el ejercicio físico (para desarrollar más este tema: <http://mariapareja.es/dameunlike/taller/objetivo-5-mente-sana-en-cuerpo-sano/>)

06. ¿Qué comentarios escucha Lucía cuando se dirige al edificio? "Mira qué pena de chica". "¿No debería estar en clase?". "Qué mal está la juventud de hoy en día". "Son una panda de vagos que no quieren hacer nada". "Claro, como se pasan el día pegados al móvil". Haz una lista de comentarios que escuchas sobre ti o los adolescentes a lo largo del día y contraargumenta por qué esas sentencias están equivocadas o son acertadas.

07. ¿En qué momento imagina un futuro? Se imagina siendo madre y sosteniendo un bebé. ¿Cómo te imaginas tu futuro? Es importante fomentar en este apartado la capacidad de soñar e imaginarse siendo cualquier cosa. Hay muchos adolescentes que han perdido esta capacidad.

08. ¿Crees que la muerte voluntaria es una solución? En ningún caso el suicidio es una salida, sin embargo sí que señala que hay alguien que no ha aprendido a lidiar con sus problemas y retos personales y que, por tanto, necesitará la ayuda de quién sí lo ha conseguido para ver su situación desde otros puntos de vista. ¿Qué otras soluciones propones? Entrar en proyectos de mediación, por ejemplo.

09. ¿Cuál cree Lucía que es el problema de esta sociedad? **Que vivimos en una sociedad muy individualizada y poco cooperativa, lo expone a través de la bandada de pájaros** ¿Coincides? ¿Por qué? ¿Qué medidas podrías llevar a cabo tú para promover un cambio?
10. Hasta el último momento Lucía espera que alguien la salve, pero ¿quién es la única persona capaz de salvarla? **Ella misma.**
11. Imagina que no conoces a Lucía, pero que la ves en el patio solitaria y triste ¿qué podrías hacer para ayudarla? Escribe un diálogo entre vosotros ¿Qué le dirías? Una forma de empezar podría ser: ¿Qué necesitas? ¿Hay algo en lo que te pueda ayudar?

LECTURA 9: DAME UN LIKE: LUCÍA

Hola, me llamo Lucía este es mi segundo año en la universidad, por fin estoy aquí. Vivo en un piso un poco destartalado en Barcelona, junto con dos compañeras. Son mis mejores amigas. Estoy estudiando el grado en Trabajo Social. Me gusta definirme como una chica feliz, alegre y muy fiel a mis amistades, que no son muchas. Para poder definirme así he tenido que pasar por muchas penurias en mi vida, especialmente en la etapa del Instituto, situaciones que quizá no debería haber vivido, pero que viví.

Como por arte de magia uno de esos días alguien se fijó en mí y decidió apoyarme, era lo único que necesitaba, que "me echaran un cable", gracias a esa persona mi situación fue mejorando, al principio los cambios eran casi imperceptibles, pero cada día que pasaba recuperaba un poco más la fe en mí misma, así que de ahí pasé a cuidar mi salud y mis estudios y ahora me levanto cada mañana con una sonrisa en la cara.

Cada vez que miro por la ventana me da la impresión de que el cielo es más azul y el sol brilla más que hace tan solo unos años. Me veo a mí misma como una superviviente, como si mi barco hubiera sufrido un naufragio catastrófico y yo hubiera salido indemne. Atravesar una experiencia así y sobrevivir a ella me ha hecho más fuerte que a los demás. Y no nos equivoquemos: me hubiera gustado no pasar por esa situación, pero lo hice, así que ahora veo el vaso siempre "medio lleno", cada vez que la vida me da un pequeño revés, porque los da, analizo la situación y busco una salida, una solución. No me rindo.

Otra parte clave de mi transformación está en una habilidad que he desarrollado para "pasar de página". Cada día vivo situaciones que podrían disgustarme, pero no lo consiento. Lo que hago es olvidarlas. Sí, lo sé, lo sé, muchas veces es casi imposible, por eso os decía que es una habilidad que he ido desarrollando a lo largo de los años. Cada vez que mi mente se quiere centrar en algún hecho que me tortura procuro pensar en cosas que me hacen ilusión, en momentos felices y pongo todas mis energías en ese momento, de tal forma que progresivamente se van apartando los malos pensamientos, hasta que ya no queda nada. Es como un entrenamiento, al principio cuesta mucho, pero con el tiempo es mucho más fácil.

Y, por último, lo más importante, he aprendido a quererme. Me di cuenta que para que los demás me vieran como soy en realidad primero tenía que visualizarme a mí misma ¿cómo quería ser?, ¿qué cosas me hacen feliz?, ¿dónde me veo dentro de diez años? Y fui dando respuesta a todas las preguntas que me iba haciendo. Por ejemplo, yo me veía a mí misma como alguien solidaria y una persona a la que le gustaría tener amigos, pero no hice nada al respecto, tan solo esperar a que alguien se acercara. Hasta que un día vi a una chica, menor que yo, en el patio, sola, y decidí acercarme. Me presenté y le ofrecí mi ayuda. Este simple hecho cambió mi vida, porque a partir de ese momento decidí que yo me iba a acercar a todas aquellas personas que me necesitaran y les iba a ofrecer mi apoyo, así que me apunté a un grupo de Mediación que ofrecía mi Instituto y allí me di cuenta que no solo podía ayudar, también fue una oportunidad única para hacer amigos, gente con las que tenía mucho en común. También allí aprendí a comunicarme con los demás y me di cuenta que la mayoría de conflictos tienen que ver con que no somos capaces de expresar lo que sentimos o necesitamos. Así en Mediación llegamos a tener una pandilla reducida, de tres, pero éramos inseparables y juntos conseguimos acabar el instituto y estudiar lo que nos apasionaba: Trabajo Social.

Nunca olvidaré aquel día en el que yo ayudé a alguien por primera vez, porque en realidad aquella niña de primero fue la que me salvó a mí, gracias a ella mi vida dio un gran giro y una cosa me llevó a otra casi como por arte de magia. Esta experiencia me hizo creer en mí misma, en ponerme metas y ver cómo podía conseguirlas. Mi vida hoy en día es una aventura porque cada mañana me levanto y me hago las mismas preguntas. Puedo ver cómo soy capaz de conseguir cualquier cosa que me proponga, siempre que me esfuerce el tiempo suficiente y si algo no lo consigo esta vez tampoco pierdo el tiempo torturándome. Quizás cada objetivo

necesite un tiempo. Lo importante es levantarse después de cada caída y seguir intentándolo. No me rindo, y tú tampoco deberías hacerlo porque eres una persona maravillosa y debes mostrarle al mundo todo lo que vales, así que sal ahí fuera y alcanza tus metas.

María Pareja, *Dame un like*, adaptación.

ACTIVIDADES

Contesta las siguientes cuestiones en el portafolio:

01. Busca las siguientes palabras en el diccionario y elige la acepción que se adecua al contexto: destartalado, penuria, imperceptible, revés, solidaria, meta e indemne.

Destartalado: 1. adj. Descompuesto, desproporcionado y sin orden. U. t. c. s.

Penuria: 1. f. Escasez, falta de las cosas más precisas o de alguna de ellas.

Imperceptible: 1. adj. Que no se puede percibir.

Revés: 4. m. Infortunio, desgracia o contratiempo.

Solidaria: 1. adj. Adherido o asociado a la causa, empresa u opinión de alguien.

Meta: 2. f. Fin a que se dirigen las acciones o deseos de alguien.

Indemne: 1. adj. Libre o exento de daño.

02. Recuerdas el diálogo que escribiste en la unidad anterior para ayudar a Lucía, pues tú eres la persona que nombra aquí, tú eres la que ha cambiado su destino. ¡Bien hecho! Recupera las palabras en las que te nombra. "Como por arte de magia uno de esos días alguien se fijó en mí y decidí apoyarme, era lo único que necesitaba, que "me echaran un cable", gracias a esa persona mi situación fue mejorando".

03. ¿Cómo se define ahora Lucía? "Me gusta definirme como una chica feliz, alegre y muy fiel a mis amistades" ¿Qué cambios has notado? Ahora sus valoraciones tienen un matiz positivo.

04. ¿Con qué compara su experiencia durante la adolescencia? Con un naufragio, se ve como a una superviviente de un barco. ¿Con qué compararías tu propia experiencia?

05. ¿Lucía cree que esta experiencia ha sido positiva? Sí, porque dice que ahora es más fuerte para lidiar con las adversidades de la vida. Recuerda experiencias negativas y piensa en las cosas positivas que has aprendido de ellas.

06. ¿Qué tres cosas ha aprendido Lucía para ser más feliz? A ver el lado positivo de las situaciones que atraviesa, a controlar su mente cuando se obsesiona con pensamientos negativos y a quererse.

07. ¿En qué consiste, según Lucía, quererse? En visualizarse de forma positiva y poner los medios necesarios para lograr sus objetivos ¿Como podrías quererte más a partir de hoy? Es importante desterrar la idea de que quererse es comprarse cosas o tener cosas.

08. ¿Cómo consigue cambiar su vida? Haciendo algo por los demás, en este caso por una niña de primero. Piensa en momentos en los que te hayas sentido feliz de verdad ¿hacías algo por alguien?

09. ¿Cuántos amigos tiene Lucía? Tres ¿Piensas que una persona está mejor considerada socialmente cuántos más amigos tiene? La tendencia es pensar que sí, pero lo importante es encontrar amigos que nos respeten y nos acepten como somos. Una clave para localizar buenos amigos es cuando te ríes y pasas un buen rato. Los amigos de verdad también son los que están presentes cuando más los necesitas.

10. ¿Qué cualidades buscas en tus amigos? ¿Todas las personas con las que te relaciones en redes sociales tienen esas cualidades? La reflexión es que es cuestión de calidad y no de cantidad.

11. Haz un listado de amigos, familiares, profesores... que te hayan ayudado en algún momento y escríbeles una nota de agradecimiento.