

**EL EFECTO FRESH: HISTORIAS PARA ESTUDIANTES DE ESPAÑOL CURIOSOS**

EPISODIO 2: “Lo que la montaña me enseña”

Entrevista a Zsofia

Contacta con Ainoa Polo a través de [info@freshlinguas.com](mailto:info@freshlinguas.com)

**ACTIVIDAD 1.** En este episodio vamos a hablar de la montaña. ¿Te vienes de ruta? Prepara tu equipación. Escanea el código y completas.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....















**ACTIVIDAD 2.** En la montaña puedes hacer muchas actividades, aquí tienes una lista. ¿Cuáles haces? ¿Cuáles te gustaría hacer?

	La haces	Te gustaría
Marcha nórdica		
Picnic en la naturaleza		
Meditación		
Curso de orientación		
Escalada		
Alpinismo		
Esquí alpino		
Esquí de travesía		
Senderismo o caminatas		
Trail		
Snowboard		
Observación de la flora y la fauna		
Curso de supervivencia* y rescate		

\*Zsofia alguna vez usa la palabra “sobrevivencia”. Ambas son correctas, pero en España la usada es “supervivencia”.

**ACTIVIDAD 3.** Para guiarte en la comprensión, mira el índice de contenidos. En este episodio del episodio *El Efecto Fresh* vamos a hablar de:

-  1. Introducción: una mujer de montaña
-  2. Vivir cerca de la montaña
-  3. El reto físico y mental
-  4. Experiencias difíciles y miedo en la montaña
-  6. Cambio climático y transformación de la montaña
-  7. Entrenamiento y preparación
-  8. Material y equipamiento
-  9. Sueños y filosofía de montaña
-  10. Seguridad y trabajo en equipo
-  11. Reflexiones y aprendizaje personal
-  12. Recomendaciones y consejos
-  13. Cierre y palabra favorita

**ACTIVIDAD 4.** Después de ver el vídeo, responde a las siguientes preguntas.

1. ¿De dónde es originalmente Zsófia?
  - a) Es suiza
  - b) Es húngara
  - c) Es francesa
  - d) Es mitad española
  
2. ¿Cómo describe Zsófia las montañas del país de origen?
  - a) Muy altas
  - b) Similares a los Alpes suizos
  - c) La palabra colina es más adecuada
  - d) Peligrosas
  
3. ¿Dónde pasaba Zsófia los veranos cuando era niña?
  - a) En la playa
  - b) En la ciudad
  - c) En la parte montañosa del norte de Hungría
  - d) En Ginebra
  
4. ¿Por qué se mudó Zsófia a Suiza?
  - a) Por trabajo
  - b) Por su familia
  - c) Por las montañas
  - d) Por amor
  
5. ¿Qué actividad NO menciona Zsófia como parte de su entrenamiento?
  - a) Correr
  - b) Montar en bici
  - c) Natación
  - d) Musculación
  
6. Por la descripción que hace de la palabra “stamina”, significa...
  - a) Velocidad
  - b) Resistencia
  - c) Flexibilidad
  - d) Fuerza

7. ¿Por qué dice que esa excursión fue la más dura?
- a) Porque hizo mucho calor
  - b) Porque pasó mucha hambre
  - c) Porque tuvieron un accidente
  - d) Porque caminó 16 horas
8. ¿Cuál fue el principal problema durante esa excursión?
- a) Falta de comida
  - b) Mucho frío
  - c) Una avalancha de rocas
  - d) Una avalancha de nieve
9. ¿Qué causó la avalancha
- a) El viento
  - b) La lluvia
  - c) El calor
  - d) El frío
10. La normativa dice que no debes estar en la cresta de una montaña:
- a) Cuando amanece
  - b) Cuando llueve
  - c) Cuando anochece
  - d) Cuando hay viento
11. ¿Por qué se perdieron durante la excursión?
- a) No tenían mapa
  - b) El glaciar había cambiado
  - c) Se hizo de noche
  - d) No conocían la zona
12. ¿Qué tipo de curso hizo Zsofia en invierno?
- a) Primeros auxilios
  - b) Supervivencia en la montaña
  - c) Escalada deportiva
  - d) Orientación sin mapa
13. ¿Dónde durmió Zsofia durante el curso de supervivencia?
- a) En una tienda de campaña
  - b) En un refugio
  - c) En un iglú
  - d) Al aire libre
14. ¿Qué recomienda Zsofia para entrenar la resistencia?
- a) Dormir bien
  - b) Caminar con peso en la montaña
  - c) Practicar natación
  - d) Hacer musculación
15. ¿Qué opina Zsofia del Everest?
- a) Es su sueño
  - b) Le parece un reto fácil
  - c) No le interesa por el turismo masivo
  - d) Quiere subirlo con un guía

16. ¿Qué actividad sí hace sola Zsofia?
- Alpinismo
  - Esquí alpino
  - Correr y senderismo
  - Escalada en hielo
17. ¿Qué destaca Zsofia sobre la experiencia de estar en la montaña?
- Es saludable
  - Es una forma de meditación
  - Es un buen entrenamiento
  - Es una forma de crear conexión con la gente
18. ¿Qué comenta Zsofia sobre dormir en un iglú durante el curso de supervivencia?
- Es una experiencia muy emocionante
  - Se pasa frío
  - Debes usar un aislante
  - La pared del iglú no está tan fría
19. ¿Qué montaña interior puede conquistar Ainoa a través de la montaña?
- Superar su miedo al frío
  - Superar su miedo a las alturas
  - Aprender a esquiar
  - Aprender a estar sola
20. ¿Cuál es la palabra favorita de Zsofia en español?
- Ojalá
  - Montaña
  - Naturaleza
  - Cumbre

“Ojalá”: proviene del árabe clásico *“in shā’ Allāh”* (إن شاء الله), que significa literalmente “si Dios quiere”. Esta expresión era muy común en el árabe hablado durante la época de Al-Ándalus, cuando gran parte de la península estaba bajo dominio musulmán.

**ACTIVIDAD 5.** Completa el texto con **pretérito imperfecto** o **pretérito indefinido** del verbo entre paréntesis.

Aquella excursión de alpinismo ..... (ser) una de las más duras que Zsofia había hecho nunca. Cuando ..... (empezar) la ruta, eran las 4:30 de la mañana y la temperatura ya ..... (estar) por encima de cero, algo que no ..... (ser) normal a 3.000 metros. El aire ..... (estar) quieto y el cielo ..... (verse) completamente despejado, pero las condiciones del terreno no ..... (ser) buenas.

A medida que avanzaban, la montaña ..... (estar) muy seca y las rocas ..... (moverse) con facilidad. El progreso ..... (ser) lento y el grupo ..... (tener) que detenerse varias veces para buscar un paso seguro. En un momento dado, una avalancha de rocas \_\_\_\_\_ (caer) muy cerca de ellos y todos ..... (sentir) un miedo intenso. Zsofia recuerda que las piedras ..... (venir) tan rápido que apenas ..... (tener) tiempo de reaccionar.

Además, el glaciar por el que debían pasar ya no ..... (coincidir) con la ruta del mapa. El paisaje ..... (haber) cambiado por completo y el equipo ..... (perderse) durante un rato en la oscuridad. Aunque todos ..... (tener) experiencia.

Después de muchas horas, cuando ya ..... (creer) que no podían más, el grupo finalmente ..... (llegar) a la cumbre. El cansancio ..... (ser) enorme, pero también la satisfacción de haber superado un reto físico y mental.

**ACTIVIDAD 6.** Une cada frase con la explicación correspondiente.

- |                     |                                 |                                       |
|---------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Límites mentales | 4. Estar presente en el momento | 7. Es un viaje interno                |
| 2. Fuerza mental    | 5. Reto físico                  | 8. Tener la cabeza muy bien amueblada |
| 3. Supervivencia    | 6. Ser independiente            | 9. Ser palabras mayores               |
- 
- |  |       |
|--|-------|
| a. Capacidad de seguir avanzando cuando el cuerpo dice que no puede más.         | ..... |
| b. Mantener la concentración porque un error puede ser peligroso.                | ..... |
| c. Barreras psicológicas que nos ponemos a nosotros mismos.                      | ..... |
| d. Habilidad necesaria para tomar decisiones correctas en situaciones difíciles. | ..... |
| e. Actividad que exige esfuerzo corporal y pone a prueba la resistencia.         | ..... |
| f. Capacidad de valerse por uno mismo sin depender de otros.                     | ..... |
| g. Proceso de autoconocimiento y crecimiento personal.                           | ..... |
| h. Capacidad de adaptarse y seguir adelante en situaciones adversas.             | ..... |
| i. Algo de gran importancia, dificultad o respeto.                               | ..... |

**SOLUCIONARIO**

**ACTIVIDAD 4**

- |      |       |       |
|------|-------|-------|
| 1. B | 8. C  | 15. C |
| 2. C | 9. C  | 16. C |
| 3. C | 10. C | 17. B |
| 4. C | 11. B | 18. C |
| 5. C | 12. B | 19. B |
| 6. B | 13. C | 20. A |
| 7. A | 14. B |       |

**ACTIVIDAD 5 (Pretérito imperfecto / indefinido)**

Aquella excursión de alpinismo **fue** una de las más duras que Zsofia había hecho nunca. Cuando **empezó** la ruta, eran las 4:30 de la mañana y la temperatura ya **estaba** por encima de cero, algo que no **era** normal a 3.000 metros. El aire **estaba** quieto y el cielo **se veía** completamente despejado, pero las condiciones del terreno no **eran** buenas.

A medida que avanzaban, la montaña **estaba** muy seca y las rocas **se movían** con facilidad. El progreso **era** lento y el grupo **tuvo** que detenerse varias veces para buscar un paso seguro. En un momento dado, una avalancha de rocas **cayó** muy cerca de ellos y todos **sintieron** un miedo intenso. Zsofia recuerda que las piedras **venían** tan rápido que apenas **tuvieron** tiempo de reaccionar.

Además, el glaciar por el que debían pasar ya no **coincidía** con la ruta del mapa. El paisaje **había** cambiado por completo y el equipo **se perdió** durante un rato en la oscuridad. Aunque todos **tenían** experiencia. Después de muchas horas, cuando ya **creían** que no podían más, el grupo finalmente **llegó** a la cumbre. El cansancio **era** enorme, pero también la satisfacción de haber superado un reto físico y mental.

**ACTIVIDAD 6**

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1 → c | 4 → b | 7 → g |
| 2 → a | 5 → e | 8 → d |
| 3 → h | 6 → f | 9 → i |