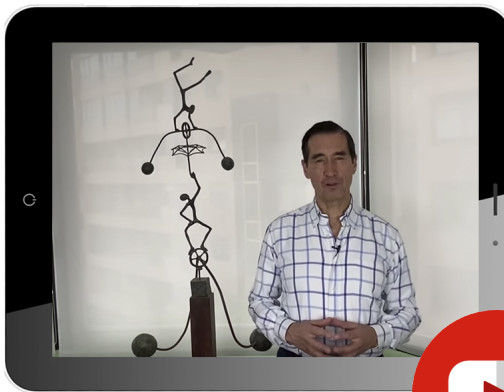


En las conversaciones con los alumnos estos días, estamos constatando una realidad: la docencia a distancia, en vez de distanciarnos, nos está acercando aún más. Estamos afrontando esta situación extraordinaria del mejor modo posible. Todos vamos en el mismo barco, tratando de remar en la misma dirección. Y juntos somos más fuertes.

Más allá de las clases y las prácticas, surgen multitud de iniciativas y recomendaciones para ayudarnos a vivir este tiempo de confinamiento. Desde el Departamento de Ciencias Sociales y Humanas de la UMH, recogemos una selección de recursos. Esperamos que te sean útiles.

## CONFIANZA



Haz clic para reproducir el vídeo



### Un mensaje de confianza del doctor Mario Alonso Puig

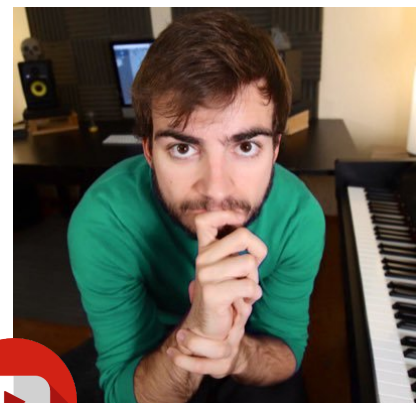
Hemos de cuidar nuestras emociones, ahora que mucha gente a nuestro alrededor lo está pasando mal. La inquietud, la ansiedad, el miedo... afectan a nuestro sistema inmunitario y nos perjudica.

En este vídeo, el doctor Mario Alonso Puig nos explica cómo podemos sacar nuestros mejores recursos en momentos de dificultad. Recomienda que cuidemos tres aspectos: cuerpo, mente y alma.

## MÚSICA

### Disfruta sobre la buena música con Jaime Altozano

Tiene 27 años y demuestra que hablar sobre la buena música, desde la clásica y Queen hasta Rosalía y la ópera, puede interesarle a millones de personas. Hace años dejó su trabajo como productor musical y empezó a subir vídeos a YouTube. Aprovechando sus estudios en el conservatorio y sus excelentes dotes comunicativas, Jaime Altozano nos desgrana la banda sonora del Señor de los Anillos o las obras maestras de Beethoven.



## APLICACIÓN PARA VIDEOLLAMADAS

### Aplicación ZOOM para móvil

Esta aplicación sirve para hacer videollamadas en grupo sin restricción del número de participantes. La puedes descargar en Google Play e instalar en el móvil. Durante la reunión es posible ver y charlar con todos los participantes al mismo tiempo. Además, se puede compartir una pizarra en la que escribir y dibujar.



Se le pueden dar diversos usos docentes o para reuniones, pero también sirve para que tú y los tuyos podáis reunirnos con amistades, familiares, etc. Si os sirve de ejemplo, se puede utilizar para que los pequeños de la casa puedan pasar un rato divertido con sus amigos del cole. La pizarra puede ser útil para jugar, por ejemplo, a adivinar lo que otro niño dibuja, y jugar al ahorcado para adivinar una palabra entre varios.



## PELÍCULAS

### [www.ohyouprettythings.com](http://www.ohyouprettythings.com)

En esta web han creado una nueva sección llamada "Película gratuita de la semana". Del 17 al 24 de marzo está en abierto "Helvetica", un documental sobre tipografía, diseño gráfico y cultura visual muy interesante del director Gary Hustwit en 2007.

**CURIOSIDAD:** Excepto el título y las etiquetas, todo este documento está editado con Helvetica.



## POESÍA

Jose Luis Ferris, profesor de Lengua y Literatura, nos propone **un juego** en este tiempo de confinamiento y reencuentro con nosotros mismos.

Cada día, a las 10 en punto de la mañana, os dejaré un poema en las redes. Será el poema de una autora, de un autor, español o extranjero, elegido para ese día. No tendrá más duración de un minuto. Según avance este aislamiento necesario y solidario, nuestra antología irá creciendo. Al final, cuando todo esto acabe, y nos podamos abrazar, acariciar, besar sin límites ni leyes, tendremos una colección de esos poemas que nos ayudaron a resistir, a confiar en la vida y a espantar el miedo. Lo podríamos titular: “Los refugios”, con el subtítulo de “Poemas de amor y reclusión”.

Así de sencillo. Cada día, [un poema](#).

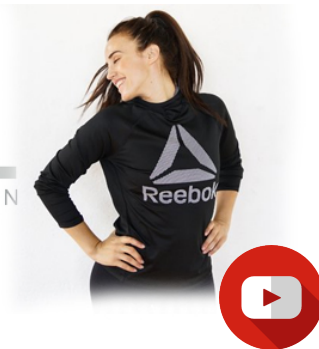


## ACTIVIDAD FÍSICA

### GymVirtual

Para desentumecer un poco los músculos y la mente, y dejar que tanto nuestras plataformas de visionado como nuestros ojos descansen un poco, no viene mal hacer algo de ejercicio. Mucha gente ya conocerá el canal de Youtube **GymVirtual**, de Patry Jordán, una buena opción sobre todo para tablas de ejercicios.

**GYM** VIRTUAL  
BY PATRY JORDAN



### #SaludablesencasaUMH

La UMH también ha propuesto esta semana el plan #SaludablesencasaUMH, que además de consejos para la salud mental y alimentaria a través de sus redes sociales ([@SaludablesUMH](#)), nos brinda un [plan de entrenamientos](#) con vídeos creados por personal especializado de la casa.

## NOVELAS

### #Yomequedoencasaleyendo

La iniciativa #Yomequedoencasaleyendo ha llevado a muchos grupos editoriales a liberar algunas de sus grandes obras para su consumo gratuito. Sí, has leído bien: literatura de la buena, ¡gratis! En [este enlace](#) de la revista Esquire se pueden consultar todas las formas de acceder a la enorme cantidad de títulos que se han puesto a disposición del público. Si se aceptan sugerencias, yo empezaría por *Los hombres que no amaban a las mujeres*, de Stieg Larsson, gratuita desde la página [#KeepReadingenCasa](#) de Planeta. La novela negra sueca... it's always a good option!

## ESCRITURA

### #Somosleyendaumh

En la clase de Análisis de textos y redacción periodística que imparte el profesor Joaquín Juan Penalba han creado el hashtag #somosleyendaumh para que el alumnado comparta sus experiencias, emociones y reflexiones durante esta etapa de confinamiento. Compartimos algunos textos.

- [Ana Llinares García](#)
- [Juanjo Morote López](#)
- [Elena Alberola](#)
- [Javi Olaya Navajas](#)
- [Chantal](#)
- [Laurine](#)



## CUIDADO PSICOLÓGICO

### Consejos de Beatriz Bonete, profesora de Psicología en la UMH

“Estos días encerrados en casa en plena crisis mundial por el coronavirus, seguro os llegarán gran cantidad de consejos para hacer en casa, pero en plena era de la información, paradójicamente, la abundante cantidad de mensajes que recibimos puede causar desinformación por la saturación de nuestro sistema cognitivo.

Os animo a que veáis los propuestos en la cuenta @saludablesUMH que ofrecen propuestas muy pertinentes, tales como: planificarse el día, comer de forma equilibrada, cuidar las relaciones sociales, hacer pausas, pensar en positivo, gestionar tus emociones, dormir adecuadamente o mantenerse activo física y mentalmente.

Deseo añadir a todos esos consejos que nos llegan uno muy sencillo: Os animo a que cada día **penséis o reflexiones qué podéis hacer por alguien de vuestro entorno**: nunca estemos tan ocupados para no pensar en los demás y trabajaremos con este acto algo tan esencial como la empatía. De esta forma, al final del día, habremos aumentado lo que conocemos en nuestra jerga psicológica como “motivación de logro”, tendrá un impacto en nuestra autoestima y descansemos mejor.

Como algunos sabéis, mi investigación se centra en el ámbito del envejecimiento y, por ello, pertenezco a SABIEX: programa integral para mayores de 55 años en la UMH para la promoción del envejecimiento activo y saludable. Precisamente ellos son la población más vulnerable frente al coronavirus y tenemos que pensar, más todavía si cabe, en ellos. Por nuestra parte, hemos enviado materiales para trabajar con enfermos de Alzheimer en su domicilio o pautas de ejercicio físico para mayores que quieran mantenerse activos en casa con utensilios de los que todos disponemos. Os animo a que penséis en ellos, ya que no debemos olvidar que pequeños gestos pueden conseguir grandes logros”.

## MICRORRELATOS

La escritura nos ayuda a descubrir la belleza que existe a nuestro alrededor. El profesor José Alberto García Avilés comparte a diario en su cuenta de Twitter **dos microrrelatos** que irá escribiendo durante este confinamiento. El bálsamo de la escritura y la lectura



## VIDA DOCUMENTAL

La profesora de Antropología Anastasia Téllez nos recomienda algunos documentales para disfrutar y enriquecernos.



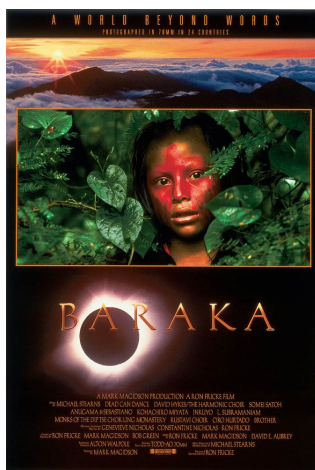
### Human (Vol. 1, 2 y 3)

¿Qué es lo que nos hace humanos? ¿Qué amamos, qué luchamos, qué reímos, qué lloramos? ¿Es nuestra curiosidad? ¿La búsqueda de descubrimientos? Dirigido por estas preguntas, el cineasta y artista Yann Arthus-Bertrand pasó tres años recogiendo historias de la vida real de 2.000 hombres y mujeres de 60 países. Trabajando con un gran equipo de traductores, periodistas y cámaras, este realizador captura temas muy profundos que nos unen a todos.

**HUMAN VOL.1** (1:23h) trata sobre amor, mujeres, trabajo y pobreza.

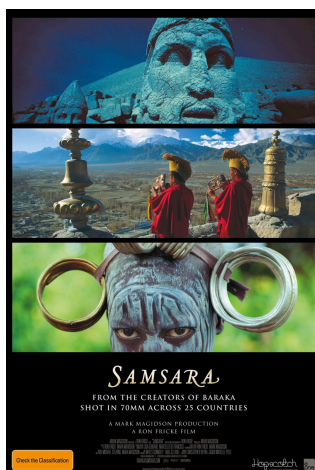
**HUMAN VOL.2** (1:26h) sobre guerra, perdón, homosexualidad, familia y vida después de la muerte.

**HUMAN VOL.3** (1:33h) sobre felicidad, educación, discapacidad, inmigración, corrupción y significado de la vida.



### Baraka (1:37h)

Aclamado documental sobre la naturaleza del planeta Tierra. Rodado en 24 países diferentes, trata de captar la esencia de la naturaleza y la cultura de la humanidad y sus costumbres, al tiempo que señala las formas en las que el ser humano se relaciona con su medio ambiente.



### Samsara (2:19h)

Nuevo documental de los realizadores de "Baraka", filmado a lo largo de cinco años en veinticinco países de cinco continentes. "Samsara" es una película no narrativa creada por los cineastas Ron Fricke y Mark Magidson. El término "samsara" es una palabra en sánscrito que significa 'mundo' o 'existencia cíclica', usada a menudo para describir actividades mundiales.

## CURSOS DE PERIODISMO Y RECURSOS AUDIOVISUALES

El profesor de Comunicación Audiovisual Elpidio del Campo nos descubre **dos valiosos recursos**.

1. Cursos online gratuitos de formación y especialización en diversos ámbitos del periodismo. Disponibles [aquí](#).

2. El periodista y profesor de la URJC Antonio Rubio comparte varios recursos audiovisuales. Disponibles [aquí](#).



## IDIOMAS

Aprovecha para mejorar tu inglés con la plataforma [IRIS UMH](#). De manera online y totalmente gratuita, puedes comenzar con un nivel A2 y terminar con el C1. En IRIS UMH encontrarás muchos ejercicios de *Reading*, *Grammar*, *Vocabulary*, *Writing*, *Listening* y *Speaking* para que cuando los completes, acredites tus conocimientos mediante los sistemas de evaluación de la Universidad de Cambridge o ACLES (Asociación de Centros de Lenguas en la Enseñanza Superior). Hablar un idioma es solo cuestión de tiempo y dedicación. Es nuestra oportunidad, ahora incluso con las clases online. ¡Descubre tu nivel y prepárate! El [Centro de Idiomas](#) de la UMH te ayuda.

## VOLUNTARIADO



#LaUMHteAcompaña

El [programa de voluntariado #LaUMHteAcompaña](#) busca paliar la soledad que la pandemia está provocando en las personas mayores durante la cuarentena, así como en el posterior periodo de recuperación. La UMH busca voluntarios para que a través del acompañamiento telefónico transmitan un mensaje de ánimo a las personas que

viven solas. El programa se dirige fundamentalmente a personas mayores, residentes en la provincia de Alicante, que vivan solas en sus hogares y que no cuenten con familiares próximos en su ciudad de residencia, o que vivan en residencias para mayores en las que se apliquen las medidas de aislamiento.

## CRÍTICA CINEMATOGRÁFICA

Recomendamos **dos sitios web** especializados en crítica de filmes y series.

El Espectador *imaginario*

 CINEDIVERGENTE

