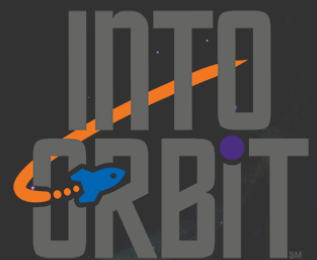
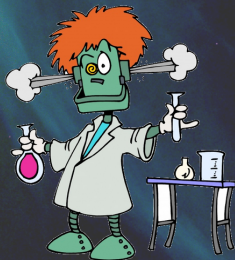


ASTINAUTS PRESENTA

# ¿CÓMO SOCIALIZAR Y SENTIRSE ACOMPAÑADO EN EL ESPACIO?

ELABORADO POR:  
ADRIÁN ESTEBAN, ADONAY LUCIO,  
MARCO CALLE, RODRIGO ÁLVAREZ Y  
RODRIGO HERNÁNDEZ

FIRST LEGO LEAGUE 2019



EQUIPO ASTINAUTS FIRST LEGO LEAGUE

# ¿ECHAS DE MENOS A TU FAMILIA?

## ALGUNAS PAUTAS PARA SUPERAR LA NOSTALGIA

- ACEPTA QUE ECHAR DE MENOS A QUIENES QUIERES ES ALGO BUENO Y NATURAL
- ES IMPORTANTE QUE PUEDES MIRAR SUS FOTOS O VÍDEOS PARA NO OLVIDARLOS. EL HOLOGRAMA QUE HAS PREPARADO TE AYUDARÁ A SENTIRLES CERCA
- PREPARA UN VÍDEO, CANCIÓN, CARTA EN LA QUE EXPRESAS COMO EN UNA CONVERSACIÓN LO QUE TE GUSTARÍA COMPARTIR CON ELLOS.
- PREPARA UNA CAJA DE RECUERDOS: VÍDEOS, FOTOS, OBJETOS, GRABACIONES DE VOZ,...
- RECORDAR SU VOZ NOS HACE SENTIRLES MÁS CERCA.
- PÍDELES ANTES DE PARTIR QUE TE GRABEN PEQUEÑAS CONVERSACIONES COTIDIANAS.

EQUIPO ASTINAUTS FIRST LEGO LEAGUE

# ¿NO TE LLEVAS BIEN CON ALGUNO DE TUS COMPAÑEROS?

ALGUNAS PAUTAS PARA SOCIALIZAR

- INTENTA FOCALIZARTE EN COSAS POSITIVAS.
- PIENSA QUE ES UNA OPORTUNIDAD DE APRENDIZAJE Y UN RETO LLEVARTE BIEN CON ALGUIEN CON QUIEN TE CUESTA RELACIONARTE.
- BUSCA AYUDA EN OTRO COMPAÑERO QUE HAGA DE MEDIADOR.

EQUIPO ASTINAUTS FIRST LEGO LEAGUE

# ¿NO SABES DE QUÉ HABLAR?

ALGUNAS PAUTAS PARA ROMPER EL  
HIELO

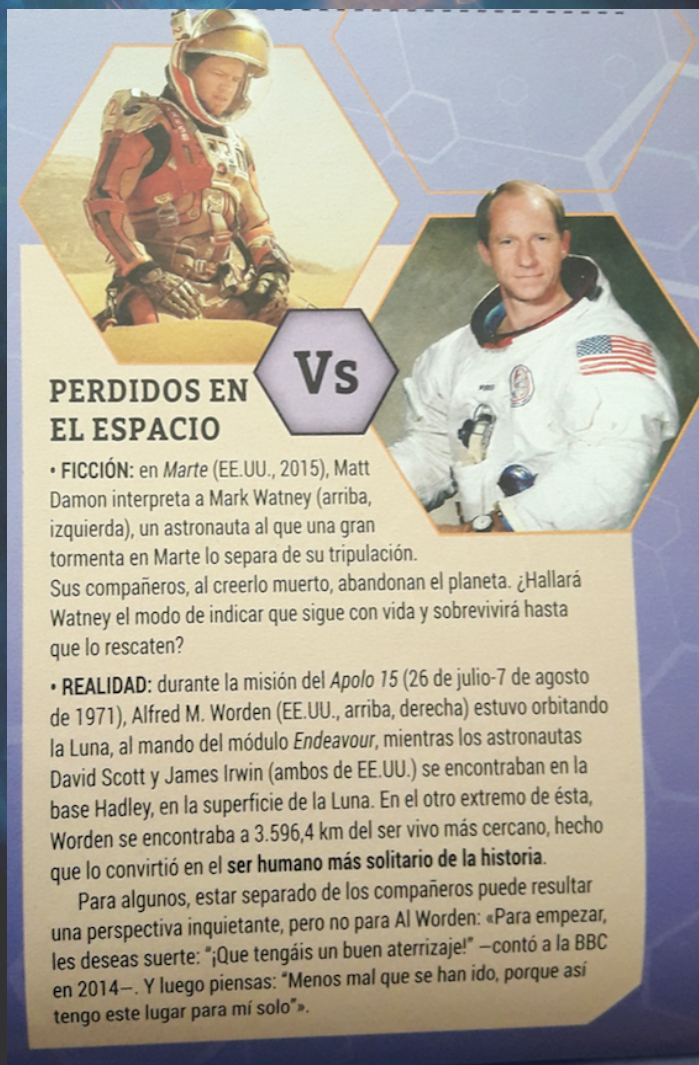
- BUSCA TEMAS EN COMÚN.
- PONER EN COMÚN LOS TALENTOS DE CADA UNO Y APROVECHAR PARA APRENDER TODO LO QUE SABEN SOBRE OTROS TEMAS.
- DEDICA UN TIEMPO DIARIO A LA MEDITACIÓN Y LA RELAJACIÓN. TIENES UNA APP PARA ASTRONAUTAS.

EQUIPO ASTINAUTS FIRST LEGO LEAGUE

# ¿TE SIENTES SOLO EN EL UNIVERSO?

## ALGUNAS PAUTAS PARA SUPERARLO

- ACEPTA TU SENTIMIENTO PORQUE ES MUY NORMAL.
- PON EL FOCO DE ATENCIÓN EN LO QUE ESTÁIS CONSIGUIENDO.
- RECUERDA QUE ES UNA EXPERIENCIA ÚNICA.



**PERDIDOS EN EL ESPACIO** Vs

• **FICCIÓN:** en *Marte* (EE.UU., 2015), Matt Damon interpreta a Mark Watney (arriba, izquierda), un astronauta al que una gran tormenta en Marte lo separa de su tripulación. Sus compañeros, al creerlo muerto, abandonan el planeta. ¿Hallará Watney el modo de indicar que sigue con vida y sobrevivirá hasta que lo rescaten?

• **REALIDAD:** durante la misión del *Apolo 15* (26 de julio-7 de agosto de 1971), Alfred M. Worden (EE.UU., arriba, derecha) estuvo orbitando la Luna, al mando del módulo *Endeavour*, mientras los astronautas David Scott y James Irwin (ambos de EE.UU.) se encontraban en la base Hadley, en la superficie de la Luna. En el otro extremo de ésta, Worden se encontraba a 3.596,4 km del ser vivo más cercano, hecho que lo convirtió en el **ser humano más solitario de la historia**.

Para algunos, estar separado de los compañeros puede resultar una perspectiva inquietante, pero no para Al Worden: «Para empezar, les deseas suerte: "¡Que tengáis un buen aterrizaje!" —contó a la BBC en 2014—. Y luego piensas: "Menos mal que se han ido, porque así tengo este lugar para mí solo"».

No hace falta estar perdido en el espacio para sentirte ajeno a este mundo, sentir que no tienes nada que ver con los demás, querer a alguien y no poder hacerlo y estar completamente solo. todos somos el Mayor Tom, mierda.

