

TEXTOS DE OPINIÓN
2026

SECUNDARIA Y
BACHILLERATO

Jrene Marín
Profe de lengua

OPINIÓN

“Los sonidos blancos”



Los sonidos blancos

1 Mi prima Carmen me cuenta la cosa de los «sonidos blancos». Se trata de una frecuencia en la que
nuestro cerebro descansa por la regularidad del ruido. Un ventilador encendido o el agua del mar
llegando a costa son algunos ejemplos. Está relacionado con lo de la memoria antropológica, ya sea mirar
5 el fuego en una chimenea, admirar la luna o reconocer a un viejo familiar que nunca habíamos visto,
pero que nos transmite la sensación de llevar toda la vida en la misma casa bajo las mismas normas.
Carmen lo usa para tranquilizar a su segunda hija en esas primeras sorpresas de los niños cuando no
entienden lo que ocurre a su alrededor. Juan, mi alma gemela, se coloca debajo de la campana de
extracción de humos de su cocina y resulta un método infalible para que Juanito concilie el sueño. Cada
uno es padre a su manera y ningún método es perfecto, salvo el que se desarrolla con tanta precisión.

10 Cuando crecemos, todos tenemos algún sonido blanco, aunque sea un recuerdo que nos hace volver al
tiempo en el que todo era perfecto. También ocurre que nuestra capacidad de sobrevivir borra lo que
dolió más de la cuenta. No se quita la cicatriz, simplemente, deja de ser una herida abierta. Como los
golpes que tenía Mate en esa película maravillosa de *Cars*, que vi unas mil quinientas veces cuando mis
hijos crecían. Los niños pequeños son tan conservadores que necesitan algo conocido para sentirse
15 seguros. No son muy de cambios y repetir una misma cosa les pirra.

Si tuviera que elegir cuáles son mis sonidos blancos diría que una estrofa de Calamaro, una canción de
Nacho Vegas, una página de Camba o un libro de Wilbur Smith. Aunque es verdad que cuando suena el
motor de un barco pesquero podría **detener** el tiempo sin que pasara nada. Los veranos son
especialmente generosos con los sonidos blancos. También, el momento perfecto para dibujar la
20 memoria que nos acompañará siempre. Nadie se acuerda de su trece de noviembre, pero solemos
mantener a buen recaudo lo que pasó un quince de agosto. Ahora mismo, mientras ustedes leen esto,
montones de pinceles colorean un sinfín de cabezas que servirán de refugio cuando las cosas se tuerzan.
Y quizá sea la mejor manera de celebrar el verano. No tanto por todo lo que uno puede hacer sino por
el poso que nos dejará para llevarlo el resto del año, para cuando la vida se empeñe en ponernos la
25 zancadilla.

Tal vez crecer consista en eso. En pasar media vida buscando el mismo ruido que un día nos hizo sentir
a salvo. Porque todos, aunque no lo sepamos, llevamos un sonido blanco dentro. Y cuando la vida aprieta
demasiado, no buscamos regresar a un lugar. Buscamos regresar a ese sonido donde siguen viviendo las
personas que fuimos cuando aún creíamos que el mundo cabía entero en un verano.

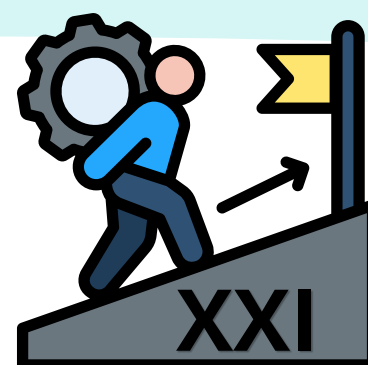
Alfonso J. Ussía, *ABC*, 6 de agosto de 2026

ODS relacionados



Retos del siglo XXI

Retos del siglo XXI



- Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.
- Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.
- Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

Temas transversales relacionados

- **Comprensión lectora.**
- **Expresión oral y escrita.**
- **Fomento del espíritu crítico y científico.**
- **Educación emocional y en valores.**

Actividades

I. Comunicación

1. Resume las ideas principales del texto.

(1 punto)

2. Justifica con ejemplos del texto lo siguiente (2 puntos):

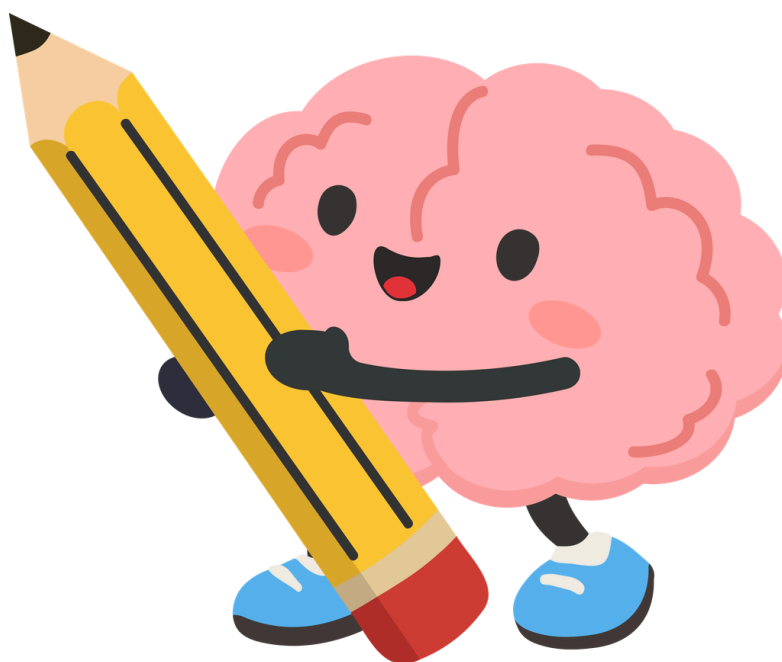
- Tipologías textuales presentes en el texto.
- Funciones del lenguaje presentes en el texto.



Actividades

I. Comunicación

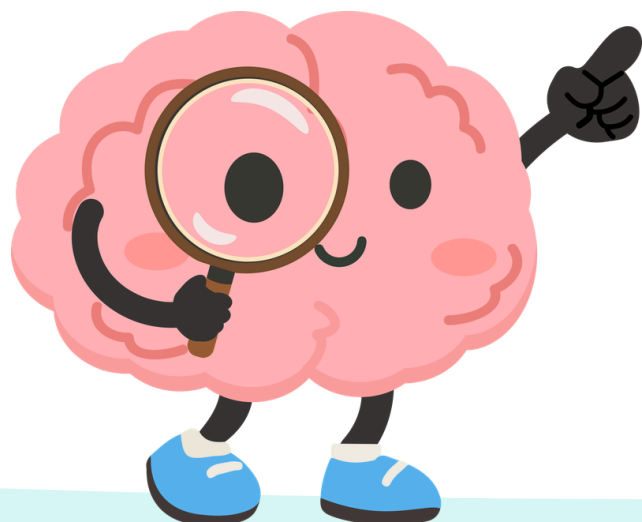
3. Si tuvieras que elegir tus "sonidos blancos", ¿cuáles dirías que son?
Elabora un texto argumentativo, de unas 25 líneas, en respuesta a esta pregunta (2 puntos).



Actividades

I. Comunicación

4. Busca en el texto dos ejemplos de rasgos propios del registro coloquial y del registro culto en el texto (0,5 puntos).
5. Identifica los mecanismos de cohesión textual que se subrayan en el texto y justifica su función (1 punto).



Actividades

II. Reflexión sobre la lengua

6. Busca un campo semántico en el texto con su hiperónimo y al menos tres hipónimos (0,5 puntos).
7. Reflexiona sobre la estructura oracional de "Y quizá sea la mejor manera de celebrar el verano" (0,5 puntos).



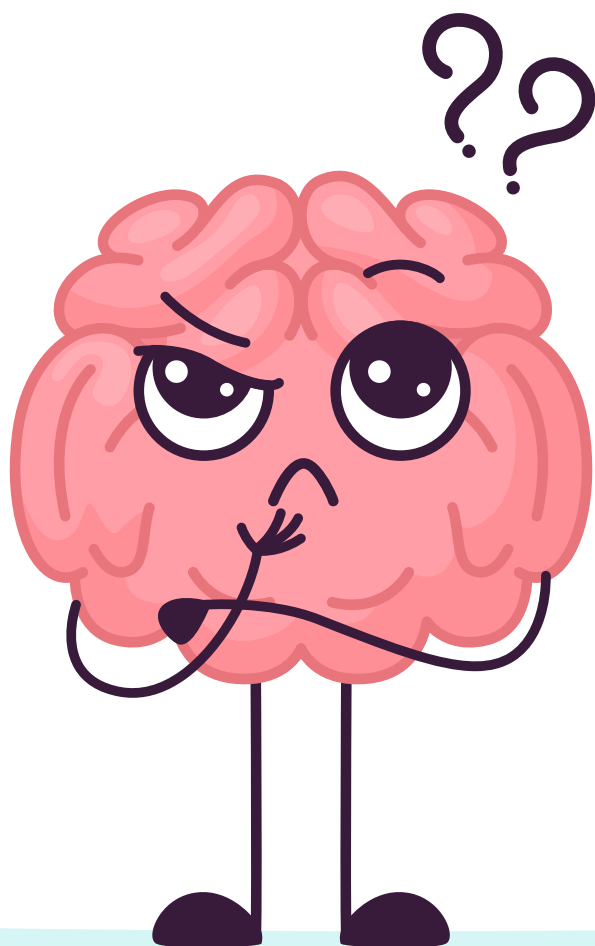
Actividades

II. Reflexión sobre la lengua

8. Indica las funciones de los siguientes sintagmas subrayados y aporta pruebas sintácticas que justifiquen tu respuesta (0,5 puntos):

a. Tal vez crecer consista en eso:

b. El motor de un barco pesquero podría detener el tiempo.



Actividades

II. Reflexión sobre la lengua

9. Define el concepto de sinonimia y ejemplifícalo en el texto con la palabra *detener*, que aparece en negrita (0,5 puntos).
10. Indica a qué clase de palabras pertenece la palabra *sinfín* (línea 22), analiza su estructura morfológica y señala el procedimiento de formación de palabras que se da (0,5 puntos).



Actividades

II. Reflexión sobre la lengua

11. Localiza en el texto los siguientes tipos de palabras (indica el número de línea) y analízalas (1 punto):

- un adjetivo relacional:
- una perífrasis verbal:
- un determinante posesivo:
- un pronombre demostrativo:
- un adjetivo calificativo:
- un determinante artículo:
- un determinante demostrativo:
- un adverbio:
- un determinante cuantificador numeral:
- un pronombre personal átono:



¿Te gusta esta publicación?

¿Te resulta útil?

- Dale a... 
- Comparte 
- Comenta 
- Guarda para usar más tarde 
- ¿Ya me sigues? 

Jrene Marín

Profe de lengua