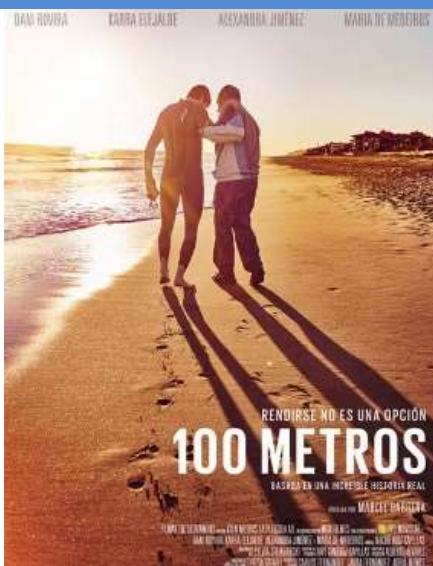


P01 Datos



Ramón, padre de familia, vive para el trabajo hasta que su cuerpo empieza a fallar. Diagnosticado de esclerosis múltiple, todos los pronósticos parecen indicar que en un año no será capaz de caminar ni 100 metros. Ramón decide plantarle cara a la vida participando en la prueba deportiva más dura del planeta.

Con la ayuda de su mujer y el gruñón de su suegro, Ramón inicia un peculiar entrenamiento en el que luchará contra sus limitaciones, demostrándole al mundo que rendirse nunca es una opción.

Título original: 100 Metros

Año: 2016

Duración: 100 Minutos

País: España

Dirección y guión: Marcel Barrena

Reparto: Dani Rovira, Karra Elejalde, Alexandra Jiménez, David Verdaguer.

Cine

- Marca los **contenidos** que crees que definen mejor la película:

Acción Comedia Sorpresas Aventuras Drama
Ciencia ficción Historia Biblia Documental Animación
Romance Musical Terror Fantasía Religión
Catástrofe Histórico Bélico Western Suspense

- Redondea los **sentimientos** que te haya generado la película. ¿Puedes escribir alguno más?:

ODIO ALEGRÍA TRISTEZA FRUSTRACIÓN MIEDO RENCOR PERDÓN
OPTIMISMO INCERTIDUMBRE ILUSIÓN IDENTIFICACIÓN REFLEXIÓN

- Imagina que acudes a un programa de radio y allí, te piden que resumas brevemente de qué trata la película. Incluye en tu resumen la perspectiva desde la cual se presenta la historia.
- Te piden, además, que establezcas **tu valoración de la película**. Por grupos, estableced de uno a cinco, sobre cuántos puntos la valoraríais. Señalad vuestros porqués e indicad las razones por las que la película podría gustar a otras personas o qué aspectos te han llamado la atención en ella.
- De no poder tener el que tiene, ¿qué título le hubieses puesto tú a esta película?
- Escribe una breve noticia sobre la visita de tu clase al cine para ir a ver la película. ¿Qué te aporta poder compartir esta experiencia?
- Dibuja en la línea del tiempo los momentos importantes que suceden en la película y comenta en grupo:
 - ✓ la estructura de la película. Señalad quién cuenta la historia.
 - ✓ ¿cuál crees que es la novedad que aporta a la trama de esta película?
 - ✓ Final (estableced si es abierto o cerrado)
- ¿Qué otras obras que conozcas presentan una historia similar a la de esta película? Piensa en obras de Literatura, cine y televisión y artes plásticas (pintura, escultura, arquitectura)

P02 Personajes



Intentad construir por grupos la **descripción de los personajes** de la historia para así conocerles más. Cuando un personaje evoluciona, diremos que es **redondo**, mientras que si permanece igual de principio a fin, diremos que es **plano**. Después de realizar el ejercicio, valorad cómo son los personajes de la película:

De cada uno elaborad este cuadro:

- Ramón
- Inma
- Manolo
- Ariadna

	¿Cómo es?	¿Por qué actúa así?	¿Qué le hace cambiar de actitud?
Al principio de la película			
A la mitad			
Al final			

Cualidades.- ¿Qué cualidades os han llamado la atención de cada personaje? ¿Con cuál os identificáis y por qué? ¿Qué cualidades os gustaría tener de cada personaje?

Tabla de ayuda.- Es tan importante ayudar como ser ayudado. Enumera las cosas en las que Manolo ayuda a Ramón y viceversa.

Compartir habilidades.- Manolo tendrá que compartir con Ramón sus conocimientos como ex profesor de Educación Física. Haz una lista de habilidades que hay en tu clase y necesidades que hay en otra aula. Intentad ver quién puede ayudar a otro.

Cambiando los papeles.- Hay un momento en el que Inma le dice a su padre que ahora está en su casa y también el hijo de Ramón tendrá que ayudarlo. Por un día, ¿cómo sería cambiar tus tareas por las de tus padres?

Ronda de los sentidos.- Ver, oler, escuchar, tocar, saborear. Con la esclerosis, Ramón va perdiendo la sensibilidad y muchos enfermos pierden algún sentido. Realiza actividades excluyendo alguno de tus sentidos. ¿Sería fácil intentar cruzar una calle a ciegas?

Tácticas.- Inma utiliza una táctica para convencer a Ramón y a Manolo de que se ayuden mutuamente. Manolo hará lo mismo para que Ramón no se rinda y siga su entrenamiento. Piensa cinco maneras/técnicas diferentes de convencer a alguien de que haga algo sin chantajear, ni utilizar a la otra persona.



P03 Personaje real



‘100 metros’ es la adaptación al cine de la vida de Ramón Arroyo, un hombre que afirma sobre su vida:

“Me llamo Ramón Arroyo, tengo 41 años y estoy diagnosticado de Esclerosis Múltiple Recurrente Remitente desde el año 2004. Estoy casado y tengo dos hijos de 6 y 4 años. Trabajo como responsable de cuentas estratégicas en una multinacional.

Desde 2008, practico deporte habitualmente, habiendo realizado hasta la fecha entre otras múltiples carreras de 10 Km, más de 15 Medias Maratones y 4 Maratones. Compaginando esta actividad, participo en pruebas de triatlón en diferentes distancias hasta la distancia IronMan que alcancé con éxito pasado 6 de Octubre 2013 tras meses de esfuerzo, compaginándolo con mi vida familiar y profesional

Esta prueba de larga distancia consiste en realizar 3.800 m de natación en aguas abiertas, 180 Km en bicicleta de carretera y concluir con una carrera a pie que cubra la distancia de la Maratón (42 Km 195 m). Esta disciplina está considerada como una de las pruebas más duras del mundo deportivo y en la actualidad, sólo 4 personas afectadas de EM han sido capaces de realizarla con éxito, entre los que me incluyo.

Mi activa práctica deportiva ha supuesto en opinión de mis médicos, psicoterapeutas y fisioterapeutas un pilar fundamental en la recuperación tras brote y del nivel de calidad de vida de la que disfruto en la actualidad.

En la actualidad sigo tratamiento y estoy libre de brotes desde Junio del 2011. En junio de 2012, conjuntamente con FELEM/EME (Federación Española para la Lucha contra Esclerosis Múltiple / Esclerosis Múltiple España), nos propusimos IM4EM para sensibilizar a los afectados de la EM de la importancia de la actividad física y recaudar fondos para EME”. **Escribe un texto similar sobre tu vida de extensión similar.**

“Rendirse no es una opción” es el lema de la vida de Ramón Arroyo y es el título que le puso a un libro sobre su biografía. ¿Cuál es el lema de tu vida?



Lee las siguientes citas y trata de establecer a qué personajes corresponden y, más o menos, en qué contexto aparecen y qué implican. **Reflexiona y dialoga con el resto sobre cuál es la que más te ha impactado y por qué:**

- *Esto va de llegar el primero a la meta, solo se trata de eso, de ser el mejor.*
- *Si quieres mi respeto, gánatelo.*
- *Bienvenido a mi mundo: con un pie en la tierra y otro en el abismo.*
- *Lo tenía todo controlado y ahora, no puedo hacer planes.*
- *Manolo esto no tiene sentido, no puedo.*
- *No es lo mismo saberse el camino, que hacer el camino.*
- *Concentración, repetición, reiteración.*
- *Metodología casera, pero efectiva.*
- *Si no se suda, no es trabajo.*
- *Correr no siempre significa escapar de los problemas.*
- *Cada uno tiene las cartas que tiene, pero la partida hay que jugarla.*
- *No va a ser nada fácil, pero aquí estamos.*
- *¿Te ayudo?*
- *¿Qué hago ahora yo con mi vida?*
- *No te diagnosticaron, nos diagnosticaron.*
- *Gracias por quererme así, defectuoso y mal hecho.*
- *Todos tenemos una enfermedad incurable que es la vida.*
- *Tus hijos no decidieron tener un padre amargado.*
- *En un año no podrás caminar ni 100 metros.*
- *Ya sé que no os lleváis muy bien, pero hazlo por mí.*
- *Todos los superhéroes tienen su punto débil.*
- *Es usted peor que la puta esclerosis.*
- *Hasta el crío te adelantaría a gatas.*
- *Hay que decirlo; hay que salir de este armario.*
- *¿Quieres un objetivo? No te pelees con mi padre.*
- *No es tu triatlón, es el nuestro.*
- *En ese huerto, puedo coger cosas peores que la esclerosis.*
- *Quédate con lo bueno.*





Esclerosis. Más de 500.000 personas sufren esclerosis múltiples en Europa. Miles de enfermos sufren incomprensión, problemas en el trabajo, despidos, falta de ayudas estatales, soledad, depresión... Haced un trabajo y una presentación para clase sobre esta enfermedad y, por grupos, pensad posibles soluciones a los problemas mencionados anteriormente.

Ayuda. La película profundiza sobre la importancia de ayudar a los demás. Piensa en las situaciones de dificultad por las que pueden pasar algunas personas de vuestra clase y pensad si le prestáis la ayuda que necesita, si no se la prestáis, ved cómo hacerlo, respetando la ayuda que cada uno quiere recibir y entendiendo que no todo el mundo sabe pedir y aceptar ayuda del otro.

Muerte. Muchos casos de enfermedades graves detectadas acaban con el fallecimiento repentino. Haz una lista de 10 cosas importantes que te gustaría hacer en la vida.

Humor. “Esclerótico, siempre de mal humor”, dice una de las enfermeras en la sala de rehabilitación. Haced una reflexión ante la clase sobre la importancia del buen humor para superar problemas cotidianos.

Comprensión/Solidaridad. Cuando Ramón se ve imposibilitado por la enfermedad, solicita a su jefa que le despidiera para poder cobrar la indemnización y seguir aportando dinero a la unidad familiar. Ella le contesta que no. Pensad en los momentos que habéis tenido de *incomprensión hacia* la situación de *otra persona* y pensad soluciones para evitar este tipo de actitudes.

Drogas. Realizad una investigación sobre las drogas más comunes a vuestra edad y las secuelas que provocan.

Familia. “no es tu triatlón, es nuestro triatlón”, le dice Inma a Ramón. Su familia es el claro ejemplo del dicho: ‘la familia unida nunca será vencida’. Reflexionad sobre si Ramón hubiese conseguido los mismos logros sin el apoyo de su familia. ¿Qué aporta cada uno de sus miembros? Reflexionad sobre qué valor le dais a vuestra familia.

Ironman. Ramón Arroyo terminó 1 Ironman, 4 maratones, 8 triatlones olímpicos, 5 medio ironmans y 16 medias maratones. Estuvo 3 años sin brote, luego volvieron, pero esta historia no trata sobre eso. *Esta historia trata sobre un hombre al que le dijeron que no podía... A todos aquellos que luchan por hacer sus 100 metros, dicen en la película. ¿Qué objetivos tienes tú que parecen inalcanzables? ¿Por qué los quieres conseguir?*

Sueños truncados. “Lo tenía todo controlado y ahora no puedo hacer planes”, dice Ramón en un momento de la película. Y Ariadna afirmará: “Toda la vida de puntillas y ahora me obligan a andar de talones”. Investigad personas reales como Ramón Arroyo que supieron superar las dificultades de la vida y dieron ejemplo.



Suicidio/Depresión. Manolo ha intentado suicidarse y, por eso, el techo está en el suelo. Ramón pasará semanas en la cama tras conocer su diagnóstico. Averigua en diferentes organizaciones sin ánimo de lucro, qué respuestas y ayudas dan a las personas que sufren estos problemas.

Naturaleza/Deporte. Tal y como le dice Manolo a Ramón no es lo mismo hacer deporte en el gimnasio que en el campo rodeado de naturaleza, playa... Haced un trabajo y exponedlo sobre las diferencias entre la vida en la ciudad y la vida en el campo; sobre las diferencias como hacer ejercicio en un lugar u otro, etc.

Amistad verdadera. Pensad en esta conversación telefónica entre Inma y un compañero de trabajo y supuesto amigo de Ramón

Amigo: “Respeto mucho a Ramón y no podría soportar volver a verle como la última vez. Quizá necesite relax. Dile que le llamaré. Esta semana no puedo...”

Inma: Te he colgado yo porque eres un hijo de la gran p... y un mierda de tío.

¿Es el compañero de Ramón un amigo de verdad? ¿Qué cualidades definen una amistad para ti?

Capacidad de superación/motivación. Uno de los compañeros de Ramón en rehabilitación dice esta frase, que luego él repetirá: *“Si te rindes o te enfrentas a la enfermedad te va a ganar, tienes que entender que es tu mejor enemigo; es como tener una mala compañera de baile. Solo tienes que estar atento, que no es poco, a que no te pise. Ya verás que, con el tiempo, esta atención te va a enseñar a tener otra perspectiva sobre las cosas, otra forma de vivir”*. Explica cómo podría interpretarse esta frase. ¿Crees que la puedes poner en práctica en tu vida?

Trabajo/Esfuerzo. Manolo le dice a Ramón “Si no se suda, no es trabajo”. Preguntad a vuestros padres cuáles son sus trabajos y cuáles son las habilidades que más utilizan para llevarlos a cabo. Aplícalo en tu día a día y comprueba qué resultados te dan a ti.

Campaña. Antes de la enfermedad, Ramón es un exitoso ejecutivo que realiza campañas. Cread una campaña publicitaria para sensibilizar con alguna causa que para vosotros merezca la pena.

Lema de Madrimaná 2017: Tú eres un regalo.

Vivimos tiempos muy convulsos. Bastaría, para tomar conciencia de ello, mencionar los países que están en guerra, el terrorismo que amenaza constantemente a Occidente, los prófugos que huyen de situaciones trágicas haciendo frente a peligros terribles, la crisis económica que afecta a muchas familias, la persecución sistemática de los cristianos en Oriente y África, etc. Unas circunstancias que tienden a cerrarnos sobre nosotros mismos, intentando salvar nuestra seguridad e intereses. **El otro es visto con desconfianza**, sobre todo si pertenece a otra cultura o religión. En este contexto social que nos ha tocado vivir, ¿cómo puede ser el otro un regalo?

El lema de nuestra edición de Madrimaná es **“Tú eres un regalo”**. Hemos preferido indicar en esta formulación que el otro deja de ser percibido como un potencial enemigo en tanto que es afirmado como un tú. Es decir, es reconocido como alguien con la misma dignidad y derechos, como un compañero de camino, como un confidente en el diálogo, como alguien que me permite tomar conciencia de quién soy yo. Esta dinámica es descrita por el Papa Francisco con estas palabras:

“Estamos acostumbrados a una cultura de la indiferencia y tenemos que trabajar y pedir la gracia de realizar una cultura del encuentro. De este encuentro fecundo, este encuentro que restituya a cada persona su propia dignidad de hijo de Dios, la dignidad del viviente... Si no miro – no basta ver, no, hay que mirar – si no me detengo, si no miro, si no toco, si no hablo, no puedo hacer un encuentro y no puedo ayudar a hacer una cultura del encuentro”.

Que este es el camino lo podemos reconocer de la experiencia de alegría y agradecimiento que tenemos cuando nos relacionamos con los otros a este nivel, cuando dejamos de ser extraños y se produce entre nosotros un abrazo, una acogida, una colaboración en la construcción del bien común. Sólo así se vuelve el contexto social un lugar amigable, como una ocasión positiva, y el otro como un bien para mí. O sea, un regalo. La tarea que tenemos como educadores es fundamental para propiciar este modo de ver, esta posición ante la vida y los otros en las futuras generaciones. Sin olvidar que sólo Uno vivió acogiendo a todos, viendo al otro como un regalo y, por tanto, como continuo motivo de alegría: Jesucristo. Ya, desde los primeros años del cristianismo, esta experiencia era posible en Cristo: “No hay judío y griego, esclavo y libre, hombre y mujer, porque todos vosotros sois uno en Cristo Jesús” (Gál 3,28).

Actividades:

- ¿Qué personajes podrían decir de otros “Tu eres un regalo”? Justifica tu respuesta.
- ¿Cuándo has sido consciente de que otros te consideran “a ti” un regalo?
- Todo ser humano es único e irrepetible. ¿Cómo podríamos hacer consciente a los demás de ello?
- Juntaos en grupos y valorad cosas buenas que hacen de la gente que te rodea un regalo: tus padres, tus hermanos, tus amigos, tus profesores, etcétera.
- A partir de ahora, trata de empatizar, de ponerte en el lugar de los demás, y busca que nadie se sienta invisible, rechazado, enemigo. Porque, acuérdate, el otro... ¡es un regalo!