

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА
ДЪРЖАВЕН ЗРЕЛОСТЕН ИЗПИТ ПО ИСПАНСКИ ЕЗИК

30 август 2016 г.

ВАРИАНТ 2

МОДУЛ 3 (време за работа: 120 мин.)

III. COMPRESIÓN DE LECTURA

TEXTO N° 1

Lee atentamente el texto que sigue.

¿Cómo hablamos?

2. Cambia ‘tengo que hacer’ por ‘quiero hacer’

Roth recomienda un ejercicio sencillo: la próxima vez que pienses ‘tengo que’, cambia *tengo* por *quiero*.

“Este ejercicio es muy eficaz para que las personas tomen conciencia de que lo que hacen en su vida, incluso las cosas que encuentran desagradables, es porque lo han elegido”, comentó.

Por ejemplo, uno de los estudiantes de Roth sintió que *tenía* que matricularse en los cursos de matemáticas que requería su programa de posgrado, a pesar de que los odiaba. Después de terminar el ejercicio, se percató que realmente *quería* tomar las clases ya que el beneficio de completar los cursos era mayor que la incomodidad de asistir a las clases que no disfrutaba.

Ambos cambios se basan en la estrategia de resolución de problemas llamada *pensamiento de diseño*. Cuando utilizas esta estrategia, desafías tu forma automática de pensar y puedes percibir las cosas como realmente son.

Cuando utilizas un lenguaje diferente puedes percartarte de que un problema no es tan difícil de resolver como parece y que tienes más control sobre tu vida de lo que realmente crees.

Contesta con tus propias palabras a las preguntas en el Cuadernillo de Respuestas para las preguntas abiertas.

51. ¿Cómo el *pensamiento de diseño* nos ayuda a resolver problemas?

52. ¿De qué sirve el uso de un lenguaje diferente?

TEXTO No 2

Lee atentamente el texto que sigue.

El secreto de la felicidad, según el hombre más feliz del mundo

¿Qué se necesita para ser feliz? Para un monje budista, la clave está en una sencilla rutina que toma apenas 20 minutos al día.

Se trata de Matthieu Ricard, doctor en biología molecular, nacido en Francia hace 69 años. Además, autor de libros sobre la inteligencia humana y consejos para la felicidad.

A Ricard se le conoce popularmente como “el hombre más feliz del mundo”, luego de participar en un estudio realizado por la Universidad de Wisconsin, en 2008. Los científicos le colocaron más de 100 electrodos en el cráneo y lo sometieron a una resonancia magnética.

El estudio reveló que Ricard tenía, a diferencia del ser humano promedio, un nivel más alto de actividad en la parte del cerebro asociada a las emociones positivas.

Más allá de la riqueza, un matrimonio estable o el éxito laboral, Matthieu Ricard compartió al portal *Business Insider* que su secreto para una vida feliz es enfocarse en ayudar a otros.

Para este hombre, enfocarse en uno mismo todo el tiempo es agotador, estresante y, en última instancia, conduciría a la infelicidad. “Pensar siempre en el “yo, yo, yo” el día entero es muy agotador. Y es miserable”, declaró Ricard.

Conseguir la felicidad, según el monje, es esforzarse en ser una “buena persona” dentro de lo posible. Por supuesto, no se trata de permitir que otros abusen de nosotros. Es, más bien, esforzarse por ser amable dentro de lo razonable.

“Si la cabeza está llena de pensamientos de compasión y solidaridad, se puede alcanzar un estado muy saludable de la mente, la felicidad. En cada ser humano existe un potencial de bondad y todos tenemos que desarrollarlo constantemente. Así el cuerpo será más saludable y la gente va a percibirlo como algo bueno. Para enfocar la mente hacia pensamientos positivos y de solidaridad es necesario ejercitarla.”, según Ricard.

El monje lo hace a través de la meditación. De hecho, en su investigación publicada por las *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos*, asegura que 20 minutos de meditación diaria podrían ayudar a crear cambios neuronales a largo plazo.

“Con el entrenamiento mental, siempre podemos alcanzar un mayor nivel de felicidad. Es como correr. Si entreno, podría correr un maratón. Quizá no llegaría a ser un campeón olímpico, pero hay una gran diferencia entre quienes entrenan y quienes no. Así que, ¿por qué no aplicarlo a la mente? La felicidad también es una habilidad que debemos poner en forma”, relató al portal *Business Insider*.

Contesta con tus propias palabras a las preguntas en el Cuadernillo de Respuestas para las preguntas abiertas.

- 53. ¿Quién es Matthieu Ricard?**
- 54. ¿Por qué se le considera “el hombre más feliz del mundo”?**
- 55. ¿Qué le hace feliz a Matthieu Ricard?**
- 56. ¿Qué comportamiento humano puede hacernos infelices, según Matthieu Ricard?**
- 57. Según el monje, ¿es necesario hacer un esfuerzo por ser una “buena persona” a todo precio? ¿Por qué?**
- 58. ¿Cómo se puede lograr el estado de felicidad?**

59. ¿Qué hace el monje para sentirse más feliz?
60. ¿Dónde expone sus consejos y opiniones?

III. EXPRESIÓN ESCRITA

Escoge una de las dos opciones que se te proponen.

Escribe una redacción de 160-170 palabras en el Cuadernillo de Respuestas para las preguntas abiertas.

1. Con dinero se puede hacer una casa, pero no una familia.

En la redacción explica:

- ¿Qué es lo más importante para una familia?
- ¿Qué problemas trae el dinero?
- ¿Se pueden comprar con dinero todas las cosas importantes?

2. Ser amable sin perder la individualidad.

En la redacción explica:

- ¿Te crees una persona sociable? ¿Por qué?
- ¿Qué cualidades te ayudan a la hora de comunicarte con otras personas?
- ¿Qué cualidades podrías perfeccionar o adquirir para ser apreciado sin perder tu individualidad?

NB! Независимо коя тема ще бъде избрана, писмен текст под 80 думи, както и текст, който не е свързан с темата, получава 0 точки.

В края на писмения текст да бъде отбелязан броят думи!