ACADEMIA La llibreta
www.academialallibreta.es
Gran vía Fernando el Católico 23
46008 Valencia

PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR JUNIO 2015

Parte Común. Apartado A1 LENGUA Y LITERATURA (CASTELLANO)

Duración 1 hora 15 min.

Menos acción, más meditación

Las prisas y los continuos ruidos que provienen del exterior distraen nuestra atención y energía. Reservar unos momentos para meditar nos aporta beneficios cognitivos y psicológicos. La meditación es el camino para aquietar y silenciar las maquinaciones de la mente complicada. Meditar es restaurar el estado de nuestra verdadera naturaleza interior para vivir en armonía. Nos abre a la comprensión intuitiva y a un alto grado de concentración, que no se basa en el pensamiento racional. Ésta es una forma de acallar los ruidos que distraen nuestra atención y energía constantemente.

La meditación ofrece múltiples beneficios comprobados científicamente. Un equipo de psiquiatras, liderado por el hospital General de Massachusetts, realizaron un estudio que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en Psychiatry Research, seguir un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés. Lo que hasta ahora pertenecía al ámbito espiritual nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y salud.

"Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y

psicológicos que persisten durante el día", explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio.

Meditar nos da la experiencia de serenidad y concentración esenciales para la construcción de una auténtica autoestima y para afianzar la confianza en uno mismo y en los demás.

El PAÍS. Edición impresa. Miriam Subiran. 5 /2/ 2012

Preguntas:

1- Este texto es parte de un reportaje. Diga a qué género pertenece, cuál es la intención comunicativa y señale los rasgos lingüísticos de este tipo de textos.

Se trata de un texto de ámbito periodístico y género informativo cuya intención comunicativa es informar ya que en él se da información sobre un tema o se explica para que los receptores adquieran un conocimiento global sobre dicho tema mediante el uso de:

- Sintagmas nominales: "prisas y los continuos ruidos" , "beneficios cognitivos y psicológicos", "maquinaciones de la mente complicada"

- Subordinadas adjetivas: "...que distraen nuestra atención y energía constantemente...", "...que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro".

- Repeticiones léxicas: meditación

- Oraciones enunciativas: (línea 2)"Reservar unos momentos para meditar nos aporta beneficios cognitivos y psicológicos", (líneas 4-5) "Meditar es restaurar el estado de nuestra verdadera naturaleza interior para vivir en armonía".

- Sustantivos abstractos: atención, energía, beneficios,meditación, empatía, estrés tranquilidad...

- Uso del presente simple 3ª persona singular: aporta, es, abre, ofrece...

- Uso de citas y referencias que ratifican el valor conceptual de los enunciados:"Según sus conclusiones, publicadas en Psychiatry Research,seguir un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés." "Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante el día", explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio.

2- Señale los elementos de cohesión que encuentre en el texto.

A.- MECANISMOS DE COHESIÓN LÉXICO-SEMÁNTICOS

1.- Repetición: "meditación" (Se repite numerosas veces incluso está en el título),"atención", "energía", "distraen". Señalar también las palabras derivadas como "meditar – meditación", "cerebro- cerebrales".

2.- Campos semántico: "psiquiatra, psicológicos, cerebro, mente, regiones cerebrales..."

B.- MECANISMOS DE COHESIÓN GRAMATICALES

1.- Deixis temporal: presente simple modo indicativo: "distraen, es, abre, se basa, ofrece, puede,

explica...".
2.- Deixis espacial:
- demostrativos: ésta
3.- Figuras retóricas: paradoja: "acallar los ruidos"

3- Explique las palabras del texto señaladas en negrita:

armonía: Conveniente proporción y correspondencia de unas cosas con otras.
pensamiento racional: Pensamiento realcionado con la razón.
meditación: Acción de aplicar con profunda atención el pensamiento a la consideración de algo, o discurrir sobre los medios de conocerlo o conseguirlo.
empatía: Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.
autoestima: Valoración generalmente positiva de sí mismo.

4- Basándose en los ejemplos del texto, explique la diferencia entre estilo directo e indirecto.

El estilo directo consiste en reproducir las palabras textuales de alguna persona con ayuda de verbos de dicción como decir, comentar o exponer, se colocan dos puntos antes de las palabras, o una coma posterior y las comillas. En el texto encontramos un ejemplo en el tercer párrafo: "Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante el día", explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio. En el estilo indirecto se utilizan los verbos de dicción con los conectores "que" o "si" y se introducen los verbos necesarios (tiempos verbales, posesivos...). Tenemos en el texto un ejemplo en el segundo párrafo: " Según sus conclusiones, publicadas en Psychiatry Research,seguir un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés".

5- Escriba una carta al director tomando como referencia el tema tratado en el texto. (Mínimo 15 líneas).

Estimado señor director:

Me gustaría expresar mi opinión sobre la importancia de la meditación en nuestra vida cotidiana. Actualmente, vivimos en una sociedad llena de prisas, preocupaciones y distracciones que muchas veces nos impiden disfrutar de los momentos de tranquilidad.

En mi opinión, la meditación puede ser una herramienta muy útil para mejorar nuestro bienestar físico y mental. Como estudiante de segundo de Bachillerato, considero que el estrés de los exámenes y las responsabilidades académicas puede afectar a nuestra concentración y autoestima. Por eso, dedicar unos minutos al día a relajarnos podría ayudarnos a afrontar estas situaciones con mayor tranquilidad.

Además, diversos estudios científicos han demostrado que la meditación puede tener efectos positivos sobre la memoria, la concentración y el control del estrés. Sin embargo, creo que muchas personas todavía desconocen estos beneficios o piensan que meditar es una pérdida de tiempo.

Por otra parte, considero que los centros educativos deberían fomentar actividades de relajación para ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones.

En conclusión, pienso que aprender a desconectar de nuestras preocupaciones es fundamental para nuestra salud. La meditación no soluciona todos nuestros problemas, pero puede ayudarnos a vivir de una manera más equilibrada.

Atentamente,

Un estudiante de acceso a Grado Superior.

