

**PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 AÑOS – MAYO 2010**  
**PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT PER A MAJORS DE 25 ANYS – MAIG 2010**

**EJERCICIO/EXERCICI DE: CASTELLANO**

**OBSERVACIONES/OBSERVACIONS:**

**Vivir en paz es posible**

**El estrés afecta a un tercio de los españoles y está relacionado con la mitad de las bajas laborales. La crisis económica empeora aún más estos datos.**

1- Hay quien vive el estrés como algo crónico (y agónico). Hay quien ha hecho de su vida una actividad estresante y no sabe cómo zafarse de esa carga. Hay incluso gente que necesita el estrés, moverse con él a diario para sentirse vivo, aunque ese estilo de vida acabe pasándole facturas físicas y psíquicas. Para algunos estresados crónicos, los domingos suelen ser días vacíos en los que el malestar avanza conforme se desliza la tarde. Echan de menos ese veneno de adrenalina y tensión de los días normales.

2- "El estrés es una respuesta de alerta, de lucha, de invitación al esfuerzo. En justas dosis, algo positivo", explica Antonio Cano Vindel, catedrático de Psicología de la Universidad Complutense y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). El riesgo es vivir sobrecargado, no tener descanso. No saber parar. Es lo que le sucede a uno de cada tres españoles: "El 28% vive estresado. Con frecuencia, a causa del ritmo de vida o por sobrecargas económicas o sociales". Situaciones enquistadas, relaciones laborales injustas o abusivas, cansancio crónico. Con ese paisaje no es extraño que el consumo de antidepresivos y tranquilizantes se dispare.

3- El año pasado, el 16% de la población tomó algún tipo de psicofármacos, con un balance final de 96,5 millones de envases vendidos", agrega Cano. Las estadísticas aclaran además que sólo dos tercios de éstos medicamentos fueron recetados. El 30% de los pacientes los consume sin prescripción médica. Estos fármacos, generalmente benzodiacepinas, tranquilizan, pero no curan. No atacan la raíz del problema, y muchos de los que los toman se limitan a sobrevivir o a sobrellevar la presión diaria sin más. Un alto porcentaje no sufren depresiones mayores, lo que los haría necesarios, sino un malestar difuso que apagan con algún tranquilizante temporal u ocasional. Sin embargo, este arsenal farmacéutico podría descender. El estrés no es una condena fatal e irreversible. Sus cadenas se pueden romper o atenuar.

4- "Es frecuente hablar de estrés emocional para referirse a personas que están en constante lucha con su entorno", afirma el doctor Jordi Rius, cardiólogo del centro médico Teknon, en Barcelona. Este estrés tiene mucho de impotencia ante "las tensiones relacionadas con el trabajo, los demás y uno mismo que conducen a una mezcla de estrés-depresión-ansiedad", añade. Como cardiólogo, al doctor Rius lo que le interesa es analizar las consecuencias del estrés sobre las arterias coronarias. "En el caso del estrés crónico, es complejo, difícil de cuantificar y catalogar si por sí solo puede conducir a un infarto de miocardio". En ese sentido resulta polémico determinar si, en el caso que el infarto acaeciera en el trayecto del domicilio al lugar de trabajo o en la misma oficina, podía considerarse accidente laboral, recuerda el doctor Rius. "Quizá antes de salir de casa participó en una fuerte discusión o en un intercambio de insultos en medio del tráfico que fueron los inductores del infarto", prosigue el cardiólogo.

5- Por un lado, el estrés es un aliado directo de la arterioesclerosis (endurecimiento y pérdida de elasticidad de las arterias debido a los depósitos de grasas que se acumulan en ellas), con el consiguiente riesgo de infarto cardiaco o cerebral. Por otro, las personas estresadas suelen llevar una vida sedentaria, comen con prisas, padecen problemas de sueño...



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
JAUME I



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

Todo ello es un círculo vicioso. Un círculo, además, que se amplía a todas las clases sociales. "Ya no es una enfermedad de directivos o de profesionales como bomberos o médicos", señala el doctor Rius. "Cerca de la mitad de las muertes por ataque cardíaco o cerebrovascular se producen entre los 18 y los 69 años", advierte.

6- "Con psicoterapia y un tratamiento adecuado se pueden remontar la ansiedad y el estrés en unos meses", señala el presidente de SEAS. "Es fruto de un pensamiento erróneo. Atajarla implica cambiar la manera de interpretar la realidad y de entender la información. A menudo se producen errores interpretativos o se dedica demasiada atención a los problemas, lo que potencia la ansiedad. Para abordar esta alteración se requiere una labor de aprendizaje y diferentes técnicas", sostiene.

7- Pero el estrés no sólo es una alteración personal. Al estrés personal hay que añadir la atmósfera estresante que se respira en el trabajo y en la vida familiar y social. Una tensión colectiva que retroalimenta el malestar de los individuos ya estresados o proclives a ello. ¿Es una utopía aspirar a una vida tranquila? No, siempre y cuando se rebajen expectativas y se reduzcan objetivos, al menos en el terreno cuantitativo. "Cuanto más estresores (creadores de estrés) tengas en tu vida, peor", sostiene Antonio Cano.

(Texto adaptado)

[http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Vivir/paz/posible/elpepusoc/20100410elpepusoc\\_1/Tes](http://www.elpais.com/articulo/sociedad/Vivir/paz/posible/elpepusoc/20100410elpepusoc_1/Tes)

1- Estrés, es la adaptación gráfica de la voz inglesa *stress*. Escriba dos palabras derivadas de la misma que aparezcan en el texto.

2- En el primer párrafo aparece la palabra "crónico", ¿cuál sería su antónimo?

2- Acentuación. En el tercer párrafo hay dos palabras que no necesitan tilde y la llevan. Y otra que no la lleva y la necesita. Identifique cuáles son y razone su elección.

3- A lo largo del texto aparece un acrónimo. Después de identificarlo, escriba otros dos relevantes en la vida española y su significado.

4- En el tercer párrafo aparecen dos figuras retóricas. Después de identificarlas, escriba su significado.

5- En el cuarto párrafo hay un prefijo, escriba tres palabras nuevas con él.



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
JAUME I



UNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante

6- Escriba una frase con la palabra "arterioesclerosis" (quinto párrafo) aplicada a términos médicos.

7- En el cuarto párrafo hay un queísmo ¿cuál es?

8- En el séptimo párrafo se encuentra la frase: "Una tensión colectiva que retroalimenta el malestar de los individuos ya estresados o proclives a ello" Explique su significado.

9- Analice morfológicamente las palabras en negrita de la siguiente oración:

**Por** un lado, el estrés es un **aliado** directo de la arterioesclerosis (endurecimiento y pérdida de elasticidad de las arterias debido a los depósitos de grasas **que** se acumulan en ellas), con el consiguiente riesgo de infarto cardíaco **o** cerebral.

10- Analice sintácticamente la siguiente oración:

A menudo se producen errores interpretativos o se dedica demasiada atención a los problemas, lo que potencia la ansiedad.