Lee con atención el siguiente texto y elige la opción que consideres adecuada para cada hueco.

El gesto de dos minutos que te ayuda a ganar confianza en ti mismo

PILAR JERICÓ
12 NOV 2018 - 22:14 CET

Las emociones influyen en nuestro cuerpo, pero las últimas investigaciones revelan que nuestra postura corporal también influye en lo que sentimos. El estudio del lenguaje no verbal _____1_____ ya de lejos. El análisis de los gestos sirve para identificar qué pensamientos o sensaciones se esconden más allá de lo que decimos. Por ejemplo, si algo nos gusta, nuestras pupilas _____2_____ (puedes comprobarlo con un amigo o pareja. Enséñale fotos y observa sus ojos... ejercicio arriesgado dependiendo de las fotos que muestres, claro). Si estamos con alguien a quien queremos agradar, sonreiremos mucho más que él (y si no, véase a Trump y su cara con respecto a los que le rodean en el despacho oval). Si estamos enfadados_____3_____ el ceño y miraremos fijamente al objetivo. Estos son ejemplos del lenguaje no verbal y de cómo nuestras emociones influyen en nuestros gestos. Pero lo que ha demostrado la ciencia es que esta relación también es inversa y que existe un gesto de solo dos minutos y medio que te ayuda a _____4_____ confianza en ti mismo.

En 2010, se publicó una conclusión interesante: Si modificamos nuestra postura corporal durante ciento ochenta segundos somos capaces de alterar nuestra testosterona y cortisol. No está mal. La testosterona es la hormona que tenemos tanto hombres como mujeres, que nos hace _____5_____ el mundo por montera y ganar autoconfianza. No es de extrañar que los machos alfa de los primates tengan más porcentaje de testosterona que el resto. El cortisol, sin embargo, es la hormona que se activa con el miedo y que nos llega a paralizar. Pues bien, dos investigadoras, Amy Cuddy y Dana Carley, analizaron cómo cambia nuestra química con dos sencillas posturas: la postura del poder o la postura de debilidad.

Existen varias posturas de poder clásicas: levantar los brazos en forma de victoria imitando el gesto de los atletas en la línea de meta, poner los brazos en _____6_____ o colocar los brazos detrás de la cabeza y los pies encima de una mesa (o bailar la haka de los neozelandeses, algo que no suele ser tan habitual en estas latitudes). La postura de debilidad es lo opuesto: encoger el cuerpo o cerrar los brazos en señal de protección. Cuddy y Carley analizaron qué nos sucede cuando nos colocamos en _____7_____ posturas durante solo dos minutos y su conclusión es reveladora: si ponemos nuestro cuerpo con el gesto del poder conseguiremos aumentar un 20% la testosterona y reducir un 25% el cortisol. Sin embargo, si colocamos el cuerpo en postura de debilidad, la testosterona desciende un 10% y aumenta un 15% el cortisol. ¡Y solo con un gesto de dos minutos! Estas conclusiones se intentaron trasladar a personas con miedo a hablar en público. Se solicitó que adoptaran una postura de poder y que valoraran su efecto. Reconocieron _____8_____ mejoría de la ansiedad.

En definitiva, tenemos la capacidad de influir en nuestra química y por ello, en nuestras emociones, con gestos sencillos. Si nos estamos enfrentando a una entrevista de trabajo, a una reunión difícil o a un examen, convendría _____9_____ atención a nuestra postura. Y no solo por lo que transmite a otros, sino por la química del cerebro que se despierta en nosotros. Por ello, presta atención a tu espalda, y si ves que estás encogido, estírala. Si puedes hacer algún gesto de poder en público de un modo discreto, hazlo. O si

LIVEWORKSHEETS

no, vete a un sitio cómodo como un baño, y toma dicha postura durante ciento ochenta segundos. De este modo le estarás echando una _____10_____ a tu química cerebral para ganar confianza y conseguir tu objetivo.

Fuente: https://elpais.com/elpais/2018/11/09/laboratorio_de_felicidad/1541803880_288602.html

Opciones de respuesta:

1	a) va	b) viene	c) llega
2	a) se dilatarán	b) se ensancharán	c) se aflojarán
3	a) apretaremos	b) frunciremos	c) estrecharemos
4	a) conseguir	b) obtener	c) ganar
5	a) ponernos	b) vestirnos	c) usar
6	a) jarra	b) vasija	c) florero
7	a) sendas	b) citadas	c) ambas
8	a) correcta	b) cierta	c) segura
9	a) ceder	b) prestar	c) dejar
10	a) cara	b) pierna	c) mano

LIVEWORKSHEETS