Nombre y Apellido: _____

Comprensión de Texto: Lectura III

¡Leemos!

1.Lee, luego marca la respuesta correcta (10pts)

TEXTO I

El estrés es, a menudo, descrito como el mal del siglo XX, y los especialistas han intentado encontrar la manera de combatirlo adecuadamente. Quienes sufren de estrés, si no siguen una terapia adecuada (deporte, relajación, mejor higiene de vida), pueden llegar a tener depresión o, incluso, ciertas enfermedades no necesariamente relacionadas con el estado emocional, como la úlcera gástrica. Para vencer el estrés, se recomienda trabajar en una ciudad pequeña, tener una vivienda cerca del lugar de trabajo, reducir la jornada laboral (aunque resulte financieramente difícil) y tratar de llevar una vida agradable. De igual modo, se sugiere tomar vacaciones más a menudo, intentar salir los fines de semana y, si es posible, viajar a lugares desconocidos. Es igualmente recomendable aumentar la actividad física para así liberar la energía acumulada. La relajación, la práctica del yoga o de cualquier otro método que ayude a recuperar el dominio de sí mismo constituyen otras opciones a considerar como también lo son reunirse con gente distinta o aumentar la confianza en uno mismo. Finalmente, sería útil tener una actividad creativa, como el dibujo, la pintura o la escritura.

1. Marca la alternativa que exprese el tema del texto.
a. El Estrés
b. El mal del siglo XX
c. La relajación
d. El yoga como método contra el estrés

2. Sobre las medidas sugeridas para enfrentar el estrés, ¿Qué se desprende del texto?
I. Que podrían afectar la economía de quienes las practiquen.
II. Que algunas implican realizar actividades fuera del ámbito doméstico.
III. Que en algunos casos proponen trabajar menos horas.
IV. Que ayudan a aumentar la confianza en uno mismo.

a) Solo I
b) II y III
c) I y III
d) Todas menos IV

LIVEWORKSHEETS

Nombre y Apellido: _____

3. A partir de la expresión *El estrés es a menudo, descrito como el mal del siglo XX* podemos señalar que……

a) el estrés es la enfermedad mental que más estragos ha causado en la época mencionada.
b) los especialistas no han podido controlar, a lo largo del siglo XX, esta enfermedad.
c) no es la única enfermedad mental existente, pero es la más representativa del siglo XX.
d) el siglo XX trajo consigo un nuevo mal: el estrés.

4. A partir de lo expuesto por el autor, ¿Qué podemos afirmar sobre el estrés?

a) Es consecuencia exclusiva de la rutina.
b) Lleva necesariamente a enfermedades como las úlceras gástricas.
c) Fue descubierto en el siglo XX.
d) Puede ser provocado por la pérdida de autocontrol.

5. Que actividades nos recomiendan realizar para no entrar en depresión….
a) Ver películas en casa
b) Tener vacaciones a menudo y salir a lugares desconocidos los fines de semana.
c) Seguir trabajando
d) Dormir todo el fin de semana

¡Leemos!

2. Lee, luego marca la respuesta correcta (10pts)

TEXTO II

Nunca creí que un hombre se convirtiera en héroe por estar diez días en una balsa soportando el hambre y la sed. Yo no podría hacer otra cosa. Si la balsa hubiera sido una balsa dotada con agua, galletas, brújula e instrumentos de pesca, seguramente estaría tan vivo como lo estoy ahora, pero habría una diferencia: no habría sido tratado como héroe. De manera que el heroísmo, en mi caso consiste exclusivamente en no haberme dejado morir de hambre y de sed durante 10 días. Yo no hice ningún esfuerzo por ser héroe. Todos mis esfuerzos fueron para salvarme. Pero como la salvación vino envuelta en una aureola, premiado con el título de héroe, no me queda otro recurso que soportar la salvación, como había venido con heroísmo y todo. Si me preguntan cómo se siente un héroe. Nunca sé qué responder. Por mi parte yo me siento lo mismo que antes. No he cambiado ni por dentro, ni por fuera. Soy otra vez Luis Alejandro Velasco y con esto me basta, quien ha cambiado es la gente. Mis amigos son

LIVEWORKSHEETS

Nombre y Apellido: _____

ahora más amigos que antes y me imagino también que mis enemigos son más enemigos que antes. Cuando alguien me reconoce en la calle se queda mirándome como a un animal raro. Por eso visto de civil hasta cuando a la gente se le olvidé que estuve diez días sin comer, ni beber en una balsa.

1. El héroe Luis Alejandro Velasco se siente ahora….

a) ligeramente cambiado.
b) como un animal raro.
c) como un héroe nacional agradecido.
d) igual que antes.

2. Haber pasado diez días solo en una balsa bien equipado hubiera significado para Velasco….

a) salvar su vida sin ser héroe.
b) vivir una aventura agradable.
c) renunciar a su deseo de ser héroe.
d) soportar la salvación con heroísmo.
e) vivir una hazaña difícil.

3. El náufrago llegó a ser héroe porque….

a) se esforzó por salvarse.
b) tuvo una brújula y sabía remar una balsa.
c) todos los hombres valientes pueden ser héroes.
d) así lo consideró la gente.

4. El heroísmo de Velasco consistió en….

a) haber poseído una gran habilidad personal.
b) no haberse dejado morir.
c) haberse defendido de las inclemencias del tiempo.
d) ser un diestro navegante.

5. Cuando Velasco lo reconocen en la calle se quedan….

a) mirándolo como un animal raro

b) se sientan a conversar con el

c) lo maltratan

d) le lanzan insultos inapropiados

LIVEWORKSHEETS