

SOLUCIONES

VOCABULARIO Y MODELO 1

1. puño, tumba, caja fuerte, cráneo, pico, rombo, cifra, peso, tragón, frijol, chiringuito, seta, charla, maceta, peatón, cigala, granja, raíces, farola, enchufe, pestañas, premio, exprimidor, vajilla, carpeta, colador, lesión, cabaña, bombilla, estropajo, lágrima, cadena, escoba.

2. 1 dio, 2 quedan, 3 se apartó, 4 alivie, 5 adelanté, 6 dejarse, 7 entregó, 8 perjudica/está perjudicando, 9 se propagó, 10 localizar.

Prueba 1. Comprensión de lectura y uso de la lengua

Tarea 1

1b, 2a, 3c, 4a, 5c.

Tarea 2

6b, 7d, 8c, 9c, 10a, 11a.

Tarea 3

12b, 13c, 14b, 15a, 16b, 17c, 18a, 19b, 20c, 21a, 22b.

Tarea 4

23b, 24a, 25c, 26b, 27a.

Tarea 5

28c, 29a, 30f, 31e, 32b.

Prueba 2. Comprensión auditiva y uso de la lengua

Tarea 1

Soluciones: 1f, 2b, 3d, 4g, 5a, 6j, 7c.

Transcripción:

PERSONA 1

Hice el examen el martes pasado y la verdad es que me salió fatal. No puedo quejarme porque no había estudiado prácticamente nada. Por suerte, el examen no era obligatorio y no contaba para la nota final. La profesora solo nos lo puso para aquellos que queríamos practicar un poco más. Yo decidí hacerlo, pero sin prepararme.

PERSONA 2

¿Qué opináis sobre el tema de hacer los exámenes a distancia? Yo tuve ayer la primera prueba de este tipo y estoy bastante contenta. Me encerré en mi habitación y le pedí a mi hermana que sacara a nuestro perro a pasear. No quería tener ninguna distracción. Yo no lo hice, pero mi opinión es que es mucho más fácil copiar haciendo los exámenes de este modo. ¿Qué pensáis vosotros?

PERSONA 3

El jueves era un día importante. Quizás el más importante de mi vida. Lo tenía apuntado en el calendario desde hacía más de un mes. Era el día en el que se decidía si repetía el curso o no. Tenía un examen de recuperación y me había preparado muy bien. Sin embargo, el examen me salió fatal otra vez y voy a tener que repetir el curso.

PERSONA 4

De esa prueba dependía que el gobierno me diera cinco mil euros para mis estudios en el extranjero. Yo vengo de una familia humilde, así que podéis imaginaros lo importante que era esa ayuda para mí. Estudié día y noche durante tres meses y, finalmente, se hizo justicia. Obtuve la mejor nota de todo el país y ahora estoy estudiando en Alemania.

PERSONA 5

La prueba constaba de cuatro partes: leer, escuchar, escribir y hablar. Lo hice todo bien, a excepción de la parte escrita. Yo ya había perdido la esperanza, pero un compañero me dijo que se podía reclamar el examen. Le hice caso y fui un día al centro de exámenes. Allí corrigieron de nuevo la parte escrita de mi examen y... ¡Sorpresa! ¡Me dieron el apto!

PERSONA 6

Yo había estudiado más que suficiente o, al menos, eso creía. Lo que pasa es que la historia del siglo XX me parece aburridísima. Yo creo que estudiaba y memorizaba, pero sin interés. Y lo que me pasó el día del examen fue increíble. Me senté con muchísima confianza y, cuando empecé a leer los ejercicios del examen, me quedé en blanco.

MODELO 1

PERSONA 7

Acabo de salir del examen. Uff, todavía estoy temblando de la excitación. Nos van a dar las notas en tres semanas y estoy seguro de que no voy a poder dormir bien hasta que las reciba. Hemos hecho el examen todos juntos en el auditorio principal. Es gigante y estaba llenísimo de estudiantes. Creo que por eso hacía tanto calor.

Tarea 2

Soluciones: 8c, 9a, 10c, 11a, 12c, 13b, 14a, 15c.

Transcripción:

DAVID JIMÉNEZ: Cuéntanos primero qué te encuentras cuando llegas al Joaquín Carrión en San Javier.

TONI GARCÍA: Yo me encontré un centro donde había habido agresiones a docentes, donde era muy normal que los alumnos se agrupasen por etnias o por razas. Cuando yo salía al patio y ponía un pie en el patio, los alumnos se disgregaban como si aquello fueran manifestaciones ilegales. Entonces, claro, yo dije: “Esto no puede continuar así”. Un centro educativo tiene que tener una convivencia pacífica porque esa es la base para poder aprender.

DAVID JIMÉNEZ: ¿Cuál sería el método Toni García para que ese colegio haya cambiado completamente el ambiente que se vive?

TONI GARCÍA: Empecé a tomar medidas, primero bastante serias, de lo que serían sanciones. Luego ya el tema de la prevención puede venir a posteriori, que es lo que digo siempre, pero cuando te encuentras con un colegio con esas características, tienes que empezar a sancionar. Claro, cuando a mí me nombran director y el primer mes expulso a siete niños, el segundo mes expulso a otros siete niños, pues se genera ese clima, digamos, de preocupación entre profesores, padres, alumnos... E incluso hay padres que vienen, te amenazan, ¿por qué expulsas a mi hijo?, porque no están acostumbrados a que ciertas conductas son sancionables. Cuando los alumnos son felices en un centro educativo y la convivencia es tan buena, cada vez que sale algo, aunque sea puntual, muy pequeño, enseguida te enteras, enseguida lo detectas, porque el clima es tan bueno que nadie quiere que eso regrese, que nadie quiere que pase nada malo.

DAVID JIMÉNEZ: ¿Se puede conseguir una escuela más amable y, a la vez, más disciplinada? ¿No?

TONI GARCÍA: Mira, en España hay un problema fundamental, que es ese miedo a tomar medidas, porque ni siquiera los padres ni los profesores quieren ser los ejecutores de tomar esa responsabilidad de sancionar. Cuando un niño se porta mal en un restaurante, y esto lo hemos visto muchas veces, donde están molestando a los camareros, incluso con sus movimientos constantes, el padre o la madre le dice: “Te va a reñir ese señor”. No yo, que soy tu padre, sino ese señor, que no tiene nada que ver, te va a reñir. Porque tenemos una aversión tremenda a tomar sanciones.

DAVID JIMÉNEZ: Tú te has dado cuenta de un cambio en los padres.

TONI GARCÍA: Antiguamente, ya hay esa viñeta, que imagino que habrás visto, donde decían: “Pues voy a llamar a tu padre porque te portas mal”. Y ahora son los alumnos los que dicen: “Voy a llamar a mi padre para que te ponga en tu sitio”, al profesor. Ha sucedido eso. Hay un cambio de paradigma en cuanto a la autoridad. No se respeta prácticamente nada, no se respeta la justicia, no se respeta a la policía y no se respeta a los docentes. Pero tampoco se respeta a los padres. Es decir, hemos cambiado ese concepto de autoridad. Hemos sido eso que se llama “la educación democrática” entre las familias, que no existe la democracia en una familia. Hay un padre, una madre y unos hijos. No existe la democracia. Puede ser una educación equilibrada, perfecto, pero eso de una educación democrática dentro del ámbito familiar... Bueno, y hubo una corriente pedagógica bastante impactante en España buscando justamente eso, ¿no? Que los alumnos tenían los mismos derechos que los padres, los mismos derechos que los profesores... Entonces, claro, cuando los alumnos adquieren unos derechos que no les corresponden, pues muchas veces suceden este tipo de cosas, las agresiones a docentes.

DAVID JIMÉNEZ: ¿Hasta qué punto ha afectado el móvil en cuanto a distracción, por ejemplo? ¿Nos estamos volviendo más idiotas?

TONI GARCÍA: Sí, absolutamente. Mira, la herramienta no es lo malo, ¿no? Lo malo que estamos haciendo es el uso excesivo de esa herramienta ya desde que son pequeñitos. El otro día estaba cenando en un restaurante, había una niña preciosa, debía tener un añito, y entonces, claro, todo eran estímulos. Todo eran estímulos para ella mientras los padres comían. Ella miraba, ella cogía, ella tocaba. Y los padres inmediatamente le dieron un móvil. Es decir, has cortado todo lo que es el aprendizaje de un menor con la relación con el entorno para que el niño esté ocupado en un móvil.

DAVID JIMÉNEZ: ¿En este debate, tú dónde te sitúas?

TONI GARCÍA: Creo que es imposible que no pongamos medios tecnológicos en los centros educativos porque los alumnos de hoy en día, en su futuro tanto profesional como personal, no les va a quedar más remedio que utilizar las nuevas tecnologías. Entonces hay que enseñarles a usarlas, pero como usuarios. El gran problema es que en los centros educativos los estamos enseñando a ser consumidores, no creadores. Y ser consumidor, pues es fácil, es ponerte delante de una tablet o de un móvil y mirar nada más o ejecutar a través de jueguecitos. Lo que tenemos que hacer es que nuestros alumnos utilicen la tecnología para crear.

Adaptado de https://www.youtube.com/watch?v=y_ZzkvW01FY

Tarea 3

Soluciones: 16 – 22: b, d, e, i, j, k, l.

Transcripción:

Yo creo que la sonrisa, bueno, yo creo no, la sonrisa está demostrado que es el mayor signo de inteligencia social que hay. Tú puedes llegar a un país donde no hables ni papa del idioma, el que queráis. Estuve en verano... estuve en Corea, no hablo coreano. Allí algunos no hablaban inglés. Entonces, tú arrancas con una sonrisa y la interacción cambia, absolutamente, por muchísimos motivos. La sonrisa ejerce diversos efectos muy poderosos sobre el cerebro. Vamos a empezar a desgranarlos, pero, básicamente, cuando tú sonríes, estás

MODELO 1

despertando en la persona que tienes enfrente todo el sistema de neuronas espejo. Las neuronas espejo, que no sé si sabéis lo que son, las descubrió Giacomo Rizzolatti en la Universidad de Parma. Básicamente, este investigador... es muy curiosa la anécdota, la voy a contar. Él estaba investigando con monos, quería estudiar, bueno, pues una región de movilidad. Él estaba estudiando cuando un mono coge un plátano. ¿Qué regiones motoras estaban implicadas en coger este plátano? Bueno, pues en uno de los descansos, Giacomo cogió un plátano, porque él también tenía que comer. Los experimentos a veces son muy largos, estamos en el laboratorio muchas horas, y cogió un plátano, y la sorpresa fue que, bueno, el mono seguía con sus electrodos. Cuando Giacomo cogió el plátano, se empezaron a encender en el mono las mismas neuronas que cuando el mono cogía el plátano.

Obviamente, lo primero que pensaron es: algo está saliendo mal, vamos a repetirlo... Y no, no, no estaba saliendo mal, Giacomo y su grupo estaban descubriendo algo realmente brutal, estaban descubriendo todo el sistema espejo, neuronas espejo, es decir, cuando nosotros vemos una acción, en nosotros se encienden las mismas neuronas que si hiciésemos esa acción. Es muy fuerte. Si nosotros vemos a una persona llorar, se despierta en nosotros una tristeza brutal. Todos aquellos que tengamos empatía, obviamente, que somos la inmensa mayoría de los seres humanos. Si vemos cómo están pegando a la persona, estamos sintiendo parte de ese dolor.

Y al contrario, la buena noticia es que cuando nos sonríen, se despierta en nosotros todo un sistema brutal que tiene que ver con la alegría, con el bienestar. Entonces, cuando estamos regalando una sonrisa a una persona, lo que le estamos... es dando un pequeño chute de bienestar emocional, quiera él o no quiera, eso es increíble. Luego, además, nosotros nos vamos a sentir mucho mejor cuando sonreímos, y esto se debe a lo que se llama la retroalimentación facial.

Cuando sonreímos, el cerebro, que está monitorizando constantemente todos nuestros gestos y microgestos faciales, dice: "Anda, si este está feliz y yo no lo sabía, pues si está sonriendo le voy a dar, estoy feliz". Entonces, no es que te saque de un estado, si estás llorando como una magdalena, de repente no vas a ser la persona más feliz del mundo, pero ayuda mucho, es la retroalimentación facial. Y luego, lo más importante, o sea, el efecto más importante que tiene la sonrisa es el siguiente: y es que nuestro cerebro se generó en el seno de un grupo, se creó en el seno de un grupo, hace muchos millones de años, incluso antes que los primates, mucho antes.

Entonces, en los grupos, que tienen muchas ventajas por cuestiones evolutivas, porque se pueden detectar mejor los peligros, o sea, nosotros ahora somos muchos ojos viendo el entorno. Si hubiese un depredador, me pasa desapercibido, a lo mejor, porque yo estoy atento a otras cosas, pero alguno de vosotros lo vería. Facilita mucho la crianza de las crías.

Entonces, nuestro cerebro tiene un miedo atávico a ser expulsado del grupo, tiene un miedo terrible a estar en la periferia social, en la periferia del grupo, y nosotros, fijaos, una cosa, que somos herederos de los cerebros que han hecho bien su trabajo, porque los que fueron expulsados del grupo no dejaron supervivientes, no dejaron descendencia, no están aquí entre nosotros. Nosotros somos herederos de esos cerebros que desarrollaron mecanismos para que fuésemos valorados, aceptados, para intentar escalar jerárquicamente en el grupo. Entonces, una sonrisa es brutal en este contexto, porque cuando alguien te está sonriendo, lo que te está diciendo es: "No te preocupes, eres bienvenido en el grupo, yo te acepto, no vas a morir". Y no hay nada que tranquilice más a un cerebro.

Seguramente alguna vez hayáis estado hablando con una persona muy seria, que incluso notáis cierto tono de amenaza, y estáis ahí, y de repente esa persona sonríe, y es como... Ufff, te relajas. Ese es el poder de la sonrisa.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=02RMCYk3aZo>

Tarea 4

Soluciones: 23b, 24c, 25a, 26b, 27c, 28a, 29b, 30c.

Transcripción:

CONVERSACIÓN 1

Vas a escuchar una conversación telefónica entre dos compañeros de clase.

CHICO: Marta, ¿estuviste ayer en la conferencia sobre seguridad en Internet? Vi algunas fotos en tus redes sociales.

CHICA: Hola, Pedro. Sí, la organizaba la empresa de informática en la que trabaja mi padre. Por eso teníamos entradas para toda la familia.

CHICO: La noticia ha salido hoy en varios periódicos. Creo que entre los asistentes había varios empresarios famosos.

CHICA: Sí, por ejemplo, el multimillonario Bil Puertas estaba sentado a mi lado.

CHICO: ¿De verdad? No lo vi en tus fotos.

CHICA: Pues ahí estaba, escondido. Casi de incógnito, diría yo.

CHICO: ¿Y aprendiste algo interesante durante el evento?

CHICA: Muchísimas cosas. Hoy en día tenemos acceso a una gran cantidad de información y debemos aprender a diferenciar la verdadera de la falsa.

CHICO: Es cierto. Hay mucha gente interesada en influir en nuestra opinión.

CHICA: Pues te interesará saber que existen muchas herramientas informáticas para que tú mismo puedas aprender a analizar las noticias y publicaciones que encuentras en la red.

CHICO: Marta, creo que vas a tener que enseñarme alguna de las cosas que aprendiste ayer.

CHICA: Sí, claro. Pero... Ya sabes, Pedro... Es una información muy valiosa. Te costará una invitación a mi heladería preferida.

CONVERSACIÓN 2

Vas a escuchar una conversación entre dos amigos.

CHICO: Oye, Claudia. ¿Sabes por qué no juega Lamine Yamal?

MODELO 1

CHICA: ¿Es que no te has enterado? Escucha, Raúl. Se lesionó el otro día en su casa. Dicen que se le cayó un frasco de perfume en el pie y se hizo un corte bastante grande.

CHICO: ¿Qué? ¿Un frasco de perfume?

CHICA: Sí, de cristal.

CHICO: Creo que eso es un rumor, no hay ninguna evidencia que lo confirme.

CHICA: A mí me lo ha dicho mi prima y ella está al tanto de todas las noticias deportivas.

CHICO: Bueno, pues yo he oído que el entrenador lo ha castigado porque llegó tarde a una sesión de entrenamiento.

CHICA: Personalmente, opino que nunca sabremos la verdad. ¿Crees que podrán ganar hoy sin Yamal?

CHICO: Es un jugador muy bueno, pero hay varios que lo pueden sustituir sin problemas.

CHICA: Lo que me preocupa más es que quizás el equipo no tenga todo el apoyo que necesita. Mira la tribuna.

CHICO: Tienes razón, las gradas están casi vacías. ¿Por qué será?

CHICA: Bueno, es que el partido es entre semana.

CHICO: Sí, la verdad es que no sé quién pone los horarios. Esto no pasa en otros países.

CONVERSACIÓN 3

Vas a escuchar una conversación entre dos familiares.

Sonido del teléfono

CHICA: ¿Qué tal, primo? Soy yo, Carla. ¿Sigues estando en paro?

CHICO: ¡Hola, Carla! Pues voy tirando... Pero sigo desempleado, sí. ¿Por qué lo preguntas?

CHICA: Pues porque mi compañero volvió ayer de una larga baja por enfermedad y hoy se ha dado cuenta de que lo han dejado en la calle.

CHICO: ¿Cómo? ¿Lo han despedido?

CHICA: Bueno, se podría decir. Simplemente, no le han renovado el contrato.

CHICO: ¿Y has pensado en mí?

CHICA: Eres perfecto para el puesto, primo. Aunque estudiaste otra cosa, tienes un montón de experiencia en el sector.

CHICO: Bueno, pero imagino que habrá un largo proceso de selección... Otros candidatos... Un periodo de prueba...

CHICA: Oye, ¿tú quieres trabajar o no? Ven mañana a la oficina y yo me encargo del resto. Con contrato fijo y todo. Sin periodo de prueba. Necesitamos a uno más en el departamento para poder trabajar con normalidad. Y lo necesitamos ya.

CHICO: Trabajar... Bueno... Pues imagino que tendré que hacerlo. ¿Tengo otra opción?

CHICA: ¡No! ¡Hasta mañana!

CONVERSACIÓN 4

Vas a escuchar una conversación entre dos desconocidos.

CHICA: Buenos días. ¿Por qué hay tanta gente en la calle?

CHICO: No eres de aquí, ¿verdad?

CHICA: Es la primera vez que vengo. Quería dormir una noche en la ciudad y seguir mi camino, pero veo que no quedan habitaciones libres en los hoteles.

CHICO: Es que hoy es el día más importante del año. Se celebra el día de la ciudad. Además, la gente tiene muchísimas ganas de ver el desfile porque el año pasado se tuvo que cancelar por el mal tiempo.

CHICA: Oh, ¡qué pena! ¿A qué hora es el desfile?

CHICO: A las cinco de la tarde. Y por la noche hay un espectáculo pirotécnico que no puedes perderte. Van a tirar más de diez mil cohetes.

CHICA: Parece muy interesante, pero no tengo dónde dormir.

CHICO: Los hoteles del centro están llenos de turistas, pero hay varios hoteles en la zona industrial. Yo creo que allí sí que encontrarás alguna habitación libre.

CHICA: Muchas gracias, ¿está muy lejos la zona industrial?

CHICO: En taxi no, y tienes la suerte de que yo soy taxista y voy a empezar mi turno.

CHICA: Vaya, parece que acabas de encontrar a tu primera cliente del día.

Prueba 3. Expresión, mediación e interacción escritas

Tarea 1

Transcripción:

Aumenta el número de alumnos que necesitan apoyo

Un agujero se ha ido abriendo silenciosamente en los últimos años en el sistema educativo español, especialmente en la enseñanza pública. El número de alumnado con necesidades de apoyo educativo, una categoría oficial que engloba a los estudiantes con discapacidad, con dificultades de aprendizaje (como la dislexia y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad), así como a chavales llegados de otros países que desconocen el idioma o se hallan en situación de vulnerabilidad socioeconómica, ha aumentado

MODELO 1

un 75% desde el curso 2017-2018. El presupuesto específico para atenderlos ha crecido, en cambio, mucho menos: apenas un 31%, debido, sobre todo, a la insuficiente inversión de las comunidades autónomas. La consecuencia es que la atención que reciben es, en muchos casos, pobre, y que el cansancio y la frustración se extienden entre las plantillas de escuelas e institutos.

El profesorado ha notado el incremento del alumnado con necesidades de apoyo educativo en todas las etapas, desde Infantil a Bachillerato y Formación Profesional. La diversidad, en sí misma, es una riqueza. Pero sin los recursos adecuados se convierte en una enorme carga y un gran reto para los centros. Su crecimiento se debe, de un lado, al aumento de los estudiantes extranjeros, parte de los cuales necesitan apoyo para aprender el idioma o para ponerse al día en contenidos curriculares muy diferentes. Y, del otro, a una mejor detección de las dificultades. Antes, muchos más casos pasaban desapercibidos. Quedaban ocultos bajo el manto del fracaso escolar, y, al mismo tiempo, su presencia en el aula no reclamaba una atención específica por parte del profesorado.

Hoy se identifican mejor los trastornos del espectro autista, la dislexia, los trastornos del lenguaje o las dificultades emocionales. Y eso es una gran noticia. El problema es que si no se acompaña de una mayor dotación de recursos, ello nos lleva a un cuello de botella: detectamos más casos, pero no siempre podemos darles la atención que requieren.

Alicia Vílchez, madre de dos niñas con dislexia que estudian en Granada, dice que es cierto que los centros “están faltos de recursos y las clases están masificadas”. Pero, por su experiencia en primaria y, peor todavía, en secundaria, cree que a buena parte del profesorado también le falta formación al respecto. “Conocimientos, estrategias y recursos para trabajar con niños con dificultades. Nos encontramos con una barrera muy grande, y es muy difícil para una familia luchar contra eso”. “Hablan mucho de inclusión, y tenemos una normativa muy buena”, añade Vílchez, “pero no la están cumpliendo, y quienes se llevan la peor parte son los niños con dificultades, porque el sistema no los acompaña”.

Adaptado de www.elpais.com

MODELO 2

VOCABULARIO Y MODELO 2

1. gota, táctil, riñón, martillo, mancha, uña, tobogán, grapadora, delantal, crucigrama, albañil, fregona, cuerda, timbre, auriculares, cuna, arresto, estante, lumbago, inyección, flequillo, brújula, escalada, pared, colchoneta, vía, descapotable, patines, bote, gallo, huerto, teclado, municipio.

2. 1 evacuaron, 2 ordenes, 3 se averió, 4 exprimiera, 5 ingieres, 6 sospeches, 7 aplaudió, 8 se derrumbó, 9 ha descendido, 10 se pudrieron.

Prueba 1. Comprensión de lectura y uso de la lengua

Tarea 1

1a, 2b, 3c, 4c, 5a.

Tarea 2

6d, 7b, 8a, 9b, 10c, 11c.

Tarea 3

12a, 13b, 14a, 15c, 16a, 17c, 18b, 19a, 20c, 21b, 22c.

Tarea 4

23b, 24a, 25a, 26b, 27c.

Tarea 5

28e, 29a, 30g, 31c, 32b.

Prueba 2. Comprensión auditiva y uso de la lengua

Tarea 1

Soluciones: 1d, 2g, 3b, 4a, 5i, 6e, 7j.

Transcripción:

PERSONA 1

Mis padres son dentistas y trabajan juntos desde hace quince años. Tienen un pequeño gabinete que está en el centro de la ciudad. Aunque mucha gente les dice que trabajar en el mismo sitio es una locura, ellos siempre responden que son muy felices. Los dos bromean con que el único problema que tienen en el trabajo es que deben llevar uniforme a diario.

PERSONA 2

Mi madre fue cesada de una gran empresa tecnológica y decidió hacer algo por su cuenta. Empezó a crear aplicaciones para teléfonos móviles. Mi padre al principio no la apoyaba, pero después de dos años, cuando también perdió su trabajo, acabó trabajando con mi madre. Su empresa ahora tiene más de veinte empleados y no para de crecer.

PERSONA 3

Mi familia tiene una empresa de jardinería desde hace más de setenta años. Antes la llevaban mis abuelos y ahora mis padres. Al parecer, los tiempos han cambiado y ahora es muy difícil pagar las facturas y los impuestos. Por eso, la única opción que tiene la empresa para sobrevivir es contratar mano de obra barata.

PERSONA 4

Mis padres hicieron oposiciones para trabajar en el sector de la educación pública. Sin embargo, ninguno de los dos obtuvo una plaza fija en nuestra región. Tras este contratiempo, decidieron abrir juntos una escuela de idiomas. Empezaron dando clases de inglés y francés, pero ahora han contratado a más profesores y ya ofrecen más de diez idiomas.

PERSONA 5

Mis padres perdieron la cabeza y decidieron cumplir el sueño de cuando eran pequeños. Dejaron sus respectivos trabajos y se compraron un antiguo teatro que estaba medio en ruinas. Ahora se dedican a hacer representaciones con mimos, marionetas y malabares para los niños. Económicamente no es gran cosa, pero ellos están más felices que nunca.

PERSONA 6

Hay trabajos que se buscan y otros que te llegan, así sin más. A mis padres les propusieron mudarse a un pueblo casi abandonado para cuidar de un castillo medieval. Entonces apenas tenían veinte años y ni siquiera habían acabado sus estudios. Bueno, la cuestión es que lo dejaron todo y se fueron a vivir, y trabajar, al castillo.

PERSONA 7

Mis padres trabajan cada uno por su cuenta, solos. Mi padre es fontanero y mi madre, traductora. Lo bueno de no tener jefes es que puedes disfrutar de las vacaciones cuando quieres. Pero lo malo es que, si no trabajas, no ganas dinero. Ellos se quejan mucho, pero creo que no cambiarían sus trabajos por nada del mundo.

MODELO 2

Tarea 2

Soluciones: 8b, 9c, 10b, 11b, 12a, 13c, 14a, 15b.

Transcripción:

ENTREVISTADOR 1: Cuando empezaste, ¿te esperabas llegar hasta este punto?

ANDER HERRERA: No, no, no, no, no. Ni loco. Uno comienza a jugar, se da cuenta de que se le da bien en su entorno, pero siempre piensa: “Bueno, habrá algunos mejores”. O sea, quiero decir que no eres consciente o no era consciente de la carrera que luego he tenido.

ENTREVISTADOR 2: ¿Y eras consciente de lo difícil que era? ¿O cuando eres un niño te lo tomas como un juego todo?

ANDER HERRERA: Sí, porque mi padre es que se ha dedicado a esto. Mi padre siempre me ha hablado del esfuerzo, de lo que cuesta, de lo que hay que entrenar, de que hay que descansar, de que hay que comer bien. Yo quizá he tenido cierta ventaja en eso, en tener un padre que jugó más de 200 partidos en primera división. Yo he visto fútbol desde pequeño en casa con mi padre porque se dedicaba a esto. En cuanto empezó a haber internet, vídeos de las aficiones, de la afición de Boca, de lo que es la hinchada, de cómo se vive el fútbol aquí. Entonces yo, aparte de futbolista, soy futbolero. Entonces intento no perder esa magia. Entiendo que hay gente que sí que la pierda, porque ves cosas en la representación de los jugadores, dentro de los clubes, en algunos futbolistas, en algunos sectores, en el periodismo. Ves cosas que te hacen perder un poco la ilusión, pero intento... Digamos que a veces tenemos como memoria selectiva, ¿no? O se nos queda lo que nos interesa. Intento quedarme con lo bueno del fútbol, que hay muchas cosas.

ENTREVISTADOR 2: De estas 16 temporadas, ¿cuál dirías que ha sido un momento muy duro? Un momento que dices: “Quiero parar, no aguantando más”.

ANDER HERRERA: No, no he tenido. A ver, siempre uno cuando se lesiona. Las lesiones, para los que les gusta tanto como a mí el fútbol, cuando uno está lesionado es durísimo. Es durísimo porque yo vivo por y para el fútbol y para entrenar y me gusta el día a día. Hay futbolistas a los que no les gusta ir a entrenar, que les gusta competir o que lo hacen como un trabajo. Yo no. Yo disfruto desde que llego al previo, que le llaman aquí, a la ciudad deportiva. Desde que desayuno con mis compañeros, desde que hago con el fisio el preentrenamiento, mi activación, en el campo, cuando me voy a la ducha después. Es que lo disfruto. Realmente a mí me gusta lo que hago. Entonces, cuando uno está lesionado, es durísimo. Pero tanto como decir hasta aquí, no. No, porque siempre creo que lo mejor está por llegar. Es mi mentalidad.

ENTREVISTADOR 2: Dentro de un equipo profesional, ¿qué tenéis? ¿Tenéis psicólogos? ¿Tenéis coach? ¿Qué es lo que tenéis dentro?

ANDER HERRERA: Sí, pero al final va un poco en la cultura. Nosotros tenemos mucha suerte. Y otra cosa que me agradezco cada día, de nacer donde hemos nacido. No somos conscientes muchas veces de la suerte que tenemos, de dónde estamos, de las posibilidades que tenemos de educación, de nuestros padres. Habrá excepciones y habrá cabezas locas, pero normalmente nuestros padres son, o por lo menos los de mi entorno, gente que prima el esfuerzo, el trabajo, el conseguir las cosas honradamente. Y llega un chico que es muy bueno, pero que el padre o no lo ha criado o ha tenido que trabajar mucho y no le ha dado tiempo o no ha trabajado y viene de un entorno que no es fácil, que no le han aconsejado, que no le han formado en qué hacer con el primer sueldo. Es que muchas veces culpamos a los chicos, pero no es justo. No es justo porque no han tenido una formación o no han tenido unos ejemplos que seguir. Entonces llega un chico y con el primer sueldo se compra un coche. Para mí es un error, pero ¿cómo le voy a culpar al chico?

ENTREVISTADOR 2: Ya, no tiene educación.

ANDER HERRERA: Claro.

ENTREVISTADOR 2: Lo que me pregunto es, cuando llegas a ser futbolista profesional, ¿si hay gente a tu alrededor que te lleva la contraria?

ANDER HERRERA: Yo tengo, otra vez, me siento un privilegiado porque tengo unos padres que si me han tenido que decir “esto está mal”, me lo han dicho. Y unos amigos que vienen del mismo entorno que yo, sociocultural, que también, si me tienen que decir “no estoy de acuerdo con esto”, me lo dicen. Pero estoy de acuerdo contigo, es difícil. Es difícil al exitoso, al que tiene dinero, al que tiene fama, llevarle la contraria. Tienes razón.

ENTREVISTADOR 1: Para acabar ya, Ander, me gustaría preguntarte qué es para ti el éxito.

ANDER HERRERA: Para mí el éxito es que yo me voy a dormir contento conmigo mismo, con la conciencia tranquila, que me he esforzado al máximo, que he intentado ser un ejemplo para mis hijas, que me he comportado bien y he sido educado y respetuoso con el portero de mi comunidad, que he dado los buenos días, que he dado las gracias. Para mí eso es el éxito. No sé, ser una persona hecha y derecha, ¿no? Como decimos en España. Luego, lógicamente, ganar, perder. Pero es que en la vida y en el fútbol se pierde mucho más de lo que se gana.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=yiBZj6qRH8Q>

Tarea 3

Soluciones: 16 – 22: b, d, f, g, i, k, l.

Transcripción:

¿Estás empezando a estudiar desde cero para un examen o quieres aprender algo nuevo y no sabes por dónde empezar? Hay tareas que parecen tan enormes y complicadas que pueden resultar abrumadoras o desalentadoras de solo verlas. Pero no te desanimes, existen una serie de técnicas que te pueden ayudar en esta misión. En este vídeo te comparto ocho consejos prácticos y probados científicamente sobre cómo aprender algo desde cero con ayuda de Barbara Oakley, una investigadora especializada en aprendizaje. La primera recomendación es proponerte objetivos de aprendizaje pequeños para que no termines abrumado por la cantidad de cosas que tienes

MODELO 2

que aprender, es decir, divide y gana. Y empieza con sesiones de estudio cortas. Probablemente tengas mucho que asimilar, ¿verdad? Bueno, existe una técnica de estudio desarrollada por el ganador del premio Nobel Richard Feynman que sirve prácticamente para abordar cualquier tema. Tiene cuatro pasos. Primero, escribe todo lo que ya sabes sobre el tema elegido, sea cual sea, de la forma más sencilla y didáctica posible. Luego, explica todo lo que escribiste como si le estuvieras hablando a un niño imaginario o con alguien que sabe poco o nada del tema. En otras palabras, explicar las cosas en voz alta ayuda a retener ese conocimiento. Siguiendo con la técnica de Feynman, el tercer paso es identificar las lagunas en tu aprendizaje. Si no pudiste explicar con claridad o responder preguntas básicas, eso te ayuda a determinar qué es lo que aún te falta por aprender. Y este es el momento en el que realmente empiezas a aprender. Aquí puedes buscar fuentes fiables en línea, libros, podcasts, apuntes escolares y explorar lo que aún te falta por comprender. Y así, en el cuarto y último paso, vuelve a tus apuntes originales, anota la nueva información y trata de explicar de nuevo de forma que un niño lo pueda entender hasta que sientas que dominas el tema. Tomar notas es una buena manera de consolidar conceptos difíciles y concentrarse, especialmente si escribes a mano. Un estudio midió el rendimiento de los estudiantes universitarios que tomaron apuntes con papel frente a los que lo escribieron con una máquina, y los primeros obtuvieron mejores resultados. Si te cuesta concentrarte en tus estudios sin distraerte con las notificaciones de WhatsApp, los vídeos de TikTok, recuerda que la concentración también es algo que se entrena. Barbara Oakley es defensora de una antigua y conocida técnica de concentración y recompensa llamada *pomodoro*. Consiste en intercalar periodos de estudio con breves descansos y recompensas para el cerebro. Pero cuidado, resiste la tentación de usar el celular en este momento porque eso interferirá con tu aprendizaje. Lo que nos lleva a otro punto importante. El cerebro necesita descansar para consolidar una experiencia de aprendizaje particular y convertirla en un recuerdo imborrable. Así que ten esto en cuenta incluso si estás a contrarreloj o si, por ejemplo, solo tienes unos meses para estudiar para el examen de admisión a la universidad. La evidencia neurocientífica sugiere que necesitas crear un horario de estudio que no sobrecargue tu mente porque esto no dará resultados. Barbara Oakley dice que no hay un número ideal de horas, sino lo que se ajuste a tu rutina, pero no más de ocho horas al día. De hecho, puedes utilizar esto a tu favor y aprovechar los minutos antes de acostarte para pensar un concepto o ideas claves. ¿Y cuál es la mejor manera de usar la inteligencia artificial para estudiar? Ojo, no tiene sentido pedirle a ChatGPT que te dé las soluciones. Al fin y al cabo, si haces todo el trabajo, no crearás esas cadenas de aprendizaje cerebral que mencioné antes. Pero según Barbara Oakley, ChatGPT y otros programas de inteligencia artificial pueden ser útiles para simplificar, por ejemplo, conceptos mediante metáforas. Otra particularidad interesante de utilizar la inteligencia artificial es que puede ayudarte en tu motivación y despertar tu curiosidad. Recompensar a tu cerebro es una estrategia útil para facilitar el aprendizaje, especialmente cuando estás estudiando un concepto difícil. En los momentos en que no hay otra y tienes que trabajar muy duro por un largo rato, la experta recomienda que, si hay algo que te gusta mucho, como por ejemplo ver una serie, prémiate con ver un capítulo. Eso es algo que puede inspirarte y ayudarte en estos momentos tan difíciles.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=jBbeUc6A8y4>

Tarea 4

Soluciones: 23b, 24c, 25a, 26b, 27a, 28c, 29a, 30b.

Transcripción:

CONVERSACIÓN 1

Vas a escuchar una conversación entre una pareja.

CHICA: Buenos días, Rubén. ¡Vaya cara! ¿En qué lío estás metido ahora?

CHICO: Hola, cariño. ¿Tanto se me nota?

CHICA: Sí, pareces preocupado. No me digas que has hecho alguna tontería.

CHICO: Bueno, pues he dejado de buscar trabajo.

CHICA: ¿Qué dices? Pero si acababas de empezar. ¿Has llegado a tener alguna entrevista?

CHICO: No, qué va. Ninguna. El problema es que la oferta de trabajo en esta ciudad es casi inexistente.

CHICA: ¿Y qué vas a hacer? De algo tendrás que vivir. No me digas que vas a volver a casa de tus padres.

CHICO: Voy a solucionar el problema que tiene la ciudad. Pienso montar un negocio. Una agencia para ayudar a la gente a encontrar empleo aquí y en el extranjero.

CHICA: Ufff. Me esperaba algo mucho peor. La verdad es que no me sorprende tu decisión. Siempre has sido una persona muy valiente.

CHICO: La decisión ya está tomada. Ahora tengo que organizarme bien. ¿Tienes tiempo este fin de semana?

CHICA: Espera, ¿ya me estás incluyendo en tu proyecto?

CHICO: Claro. Esto es algo que no voy a poder hacer yo solo.

CONVERSACIÓN 2

Vas a escuchar una conversación telefónica entre dos compañeros de clase.

Sonido del teléfono

CHICO: Hola, Elena. ¿Qué habéis hecho hoy en clase?

CHICA: Nada importante. La profesora de inglés estaba enferma y no hemos tenido clase. ¿Y tú por qué no has venido?

CHICO: Pues también estoy enfermo. Y no creo que salga de casa en lo que queda de semana.

CHICA: Vaya... ¿Cómo te sientes?

CHICO: Fatal. Tengo fiebre, náuseas, mareos y ganas de vomitar.

CHICA: Pobrecito. Debe de ser un virus.

MODELO 2

CHICO: Sí, creo que me lo pasó mi hermano. Él estaba enfermo la semana pasada.

CHICA: Puedo enviarte por correo electrónico todos los ejercicios y deberes.

CHICO: Gracias, pero no sé si los podré hacer. Me siento muy débil.

CHICA: ¿Muy débil? Para hacer los deberes, sí, pero seguro que hoy te has pasado todo el día jugando a la consola.

CHICO: Para nada. Casi no puedo levantarme de la cama. Incluso he perdido el apetito.

CHICA: ¡Eso sí que es noticia! ¿Tú has perdido el apetito? Entonces sí que debes de estar enfermo de verdad.

CHICO: Yo nunca me inventaría algo así para no ir a clase. Bueno, quizás si estuviéramos en época de exámenes...

CONVERSACIÓN 3

Vas a escuchar una conversación entre dos familiares.

CHICA: Oye, Adrián. Necesito consejos culinarios. Es que el sábado van a venir mi hermana y mi cuñado a mi casa a cenar.

CHICO: ¿Y de verdad crees que lo mejor que puedes hacer es preguntarme a mí? Hoy he comido bollería.

CHICA: ¿Solo eso? No puede ser verdad.

CHICO: Pues sí, una ensaimada de primer plato y una magdalena de postre.

CHICA: ¿Pero qué haces con tu vida, Adrián?

CHICO: Tienes razón, Marta. Sé que debería cuidarme más y comer mejor. Es que últimamente he estado liadísimo.

CHICA: La falta de tiempo no debería ser una excusa. Puedes cocinar más durante el fin de semana y dejar algunas porciones en tu congelador.

CHICO: A la hora de cocinar soy un poco incompetente. No creo que eso sea una buena idea. Creo que yo soy más de comprar comida para llevar.

CHICA: Bueno, hoy puede ser un buen día para empezar tus lecciones culinarias. Te voy a ayudar. ¿Qué ingredientes tienes en casa?

CHICO: Hmmm, pues tengo albahaca, orégano, una pizza congelada y... algunos frutos secos.

CHICA: Ya veo cuál es el problema. Nos vamos ahora mismo al supermercado.

CONVERSACIÓN 4

Vas a escuchar una conversación telefónica entre dos desconocidos.

Sonido del teléfono

CHICO: Servicio de atención al cliente de Ceur, dígame.

CHICA: Buenos días. ¿Es la empresa de reparto de paquetes?

CHICO: Así es. ¿Qué puedo hacer por usted?

CHICA: Pues mire. Compré un regalo por internet y tenía que haber llegado a mi casa hace una semana, pero no he recibido nada.

CHICO: Vamos a ver qué ha pasado. ¿Cuál es su dirección?

CHICA: Calle Libertad, número 1. Valencia.

CHICO: Muy bien, aquí lo tengo. Parece que el repartidor estuvo ayer a las once de la mañana en su casa, pero nadie le abrió la puerta.

CHICA: Eso es imposible. Ayer a esa hora yo estaba en casa y le aseguro que no vino ningún repartidor.

CHICO: Bueno, yo no puedo hacer nada. Si quiere recoger el paquete, puede venir a nuestro almacén de Valencia.

CHICA: No estoy de acuerdo. Yo pagué por el envío a mi domicilio y no he recibido nada. La culpa es de su empresa y exijo que solucionen el problema hoy mismo o que me devuelvan el dinero del envío.

CHICO: Entregarlo en su domicilio va a ser imposible. El paquete volverá al vendedor. Usted puede pedirle la devolución del dinero directamente al vendedor. ¿Está satisfecha con el servicio?

CHICA: Pues no.

Prueba 3. Expresión, mediación e interacción escritas

Tarea 1

Transcripción:

Entendiendo la bondad canina

Un buen perro no es solo aquel que obedece órdenes o realiza trucos impresionantes; es un compañero leal que enriquece nuestras vidas con su presencia. Pero nuestras expectativas pueden tener un impacto significativo en el comportamiento y la felicidad de nuestros perros. Esperar demasiado o muy poco de ellos puede llevar a la frustración y al estrés. Es importante establecer expectativas realistas y ser pacientes mientras nuestros perros aprenden y se adaptan a nuestras vidas. La población de perros de compañía (actualmente unos 180 millones) se ha disparado en las últimas décadas, y esta tendencia demográfica no muestra signos de desaceleración. No solo hay cada vez más gente que adquiere perros de compañía, sino que la convivencia entre personas y perros en los hogares ha ido cambiando, y estos cambios plantean nuevos retos para ambas especies.

Los perros tienen acceso a cuidados veterinarios de primera, comida de alta calidad, camas blandas, cobijo contra el frío y protección contra parásitos y enfermedades. Pero estos signos externos de buena atención ocultan las molestias que sufren muchos de ellos. A pesar de estar bien cuidados, algunos perros de compañía, quizá incluso la mayoría, viven con altos niveles de ansiedad. Es fácil pasar por alto

MODELO 2

el impacto de esta sensación, pero detengámonos un momento y pensemos en ello. Nuestros perros sufren emocionalmente todos los días.

Muchas mascotas domésticas viven casi exclusivamente dentro de las paredes de una casa o apartamento, con pocas o ninguna oportunidad de moverse más allá de esta caja doméstica. Cuando los perros salen al mundo, sus movimientos y su relación sensorial con el mundo están mediados por collares, correas y vallas. De hecho, los perros «sin hogar» son los que, en realidad, tienen más libertad. Los perros de compañía, en cambio, deben instalarse temporalmente en cualquier espacio físico que les asigne su dueño. Ahí pueden sufrir aislamiento social, en particular, aislamiento de las interacciones sociales con otros perros.

Los entornos domésticos humanos exponen a los perros a una serie de estímulos antinaturales y desagradables de los que no pueden escapar, como productos químicos muy perfumados o ruidos fuertes de televisores y otros electrodomésticos. Queremos perros tranquilos y obedientes, que no ladren, que no suelten pelo y que no babeen. Pero muchos de los métodos utilizados para adiestrarlos y modificar su comportamiento causan daños psicológicos duraderos.

Perros y humanos ocupan un espacio ético compartido y negocian mutuamente normas, límites y comportamientos adecuados. En cada vida compartida, hay compromisos, fracasos y angustias. Forman parte del paquete. Y, lo que es más irritante, muchas cosas de nuestra vida con los perros son buenas y malas a la vez.

Adaptado de www.muyinteresante.com

MODELO 3

VOCABULARIO Y MODELO 3

1. costillas, ciego, bautizo, frambuesa, cohete, romero, pulgar, banda, marioneta, volante, ganado, meteorito, plumero, viga, cima, precipitaciones, catarata, repartidor, bidón, calzado, jarra, gancho, cofre, baraja, desfile, candado, cuenco, bacalao, abanico, flecha, rodillo, dosificador, grifo.

2. 1 ordeñara, 2 carecen, 3 preservar, 4 me rasque, 5 se endeudó, 6 cosía, 7 me desorienté, 8 permanecieron, 9 entusiasmar, 10 adora.

Prueba 1. Comprensión de lectura y uso de la lengua

Tarea 1

1c, 2a, 3b, 4b, 5a.

Tarea 2

6b, 7c, 8d, 9d, 10a, 11b.

Tarea 3

12c, 13a, 14b, 15b, 16a, 17c, 18c, 19a, 20a, 21b, 22a.

Tarea 4

23b, 24a, 25c, 26b, 27c.

Tarea 5

28d, 29b, 30f, 31a, 32e.

Prueba 2. Comprensión auditiva y uso de la lengua

Tarea 1

Soluciones: 1f, 2a, 3i, 4c, 5d, 6j, 7b.

Transcripción:

PERSONA 1

Me caí de la bici hace un par de años. La verdad es que la culpa fue solo mía porque me metí por un camino que estaba lleno de piedras. Me hice una herida bastante profunda, aunque por suerte no me rompí ningún hueso. Ahora ya lo cuento todo como una anécdota, pero tengo una bonita cicatriz que me ayuda a recordar ese día.

PERSONA 2

Sufrí una enfermedad grave cuando acabé los estudios. No se trataba del típico virus que te deja débil durante unos cuantos días, sino de una dolencia que afectaba a mi cabeza. ¿Te imaginas lo que es sufrir por tus propios pensamientos? Por suerte, el tratamiento me ayudó muchísimo y todo aquello ya es algo del pasado.

PERSONA 3

Pillé algo el año pasado. Me sentía fatal y no podía ni moverme. Sabía que era una enfermedad contagiosa y por eso me aislé por completo del mundo durante una semana. Aproveché el tiempo para estudiar. Un mes después, aprobé los exámenes con unas notas buenisimas. Como dice el refrán: "No hay mal que por bien no venga".

PERSONA 4

Me diagnosticaron una enfermedad hereditaria, aunque la verdad es que yo no me notaba nada. La cuestión es que me recetaron unas pastillas que debía tomarme durante varios meses. El problema es que cada vez que me las tomaba, sufría escalofríos y malestar general. En este caso, era peor el remedio que la enfermedad.

PERSONA 5

Yo toda mi vida he tenido la salud de hierro, por eso no entiendo lo que me pasó cuando estaba de viaje en Panamá. Me despertaba por las mañanas y todo estaba bien, pero conforme avanzaba el día me iba sintiendo peor y peor. Cuando volví a mi casa, el malestar desapareció y nunca he vuelto a sentirme así.

PERSONA 6

Hace cinco años tuve un accidente mientras estaba trabajando en mi jardín. Parecía que no era nada, pero tras varios días de dolor fui al hospital y acabé con el brazo escayolado. Lo peor es que era agosto y no pude bañarme ni en el mar ni en la piscina. Por suerte, hoy no queda ni rastro de aquel incidente.

MODELO 3

PERSONA 7

El año pasado lo pasé fatal. Tuve problemas estomacales día sí, día también. Vamos, que fue un auténtico infierno. Sufría arcadas y vomitaba constantemente. No podía hacer vida normal. Me recuperé gracias a un tratamiento médico. Sin embargo, el resultado de todo aquello es que perdí más de diez kilos.

Tarea 2

Soluciones: 8a, 9c, 10b, 11a, 12c, 13c, 14a, 15b.

Transcripción:

PREGUNTA: Vamos a empezar hablando de uno de los alimentos que más polémica va a traer: el chocolate. ¿Por qué se dice que es malo para la salud?

JOSÉ ABELLÁN: Lo malo del chocolate es con lo que viene acompañado, que lleva leche, ese chocolate, que lleva azúcar, es que todos llevan azúcar, aditivos... Considera que es un regalo y ya está. Como te digo, no tomes en todas las comidas, no tomes diariamente, pero si de vez en cuando lo disfrutas, considero que no pasa nada por no ser un extremista y poder permitirme de vez en cuando disfrutar de la vida.

PREGUNTA: ¿Y qué opinas sobre los alimentos ultraprocesados?

JOSÉ ABELLÁN: Es uno de los grandes problemas que tenemos en la salud actualmente y desde la segunda mitad del siglo pasado. Probablemente, gran parte de la enfermedad cardiovascular y del cáncer se puede explicar por ellos. Hay estudios que han determinado que incluso las bebidas azucaradas de toda la vida, los refrescos, aumentan el riesgo de diabetes directamente y esto es un factor de riesgo para cáncer y enfermedad cardiovascular. ¿Qué pasa? ¿Sabes lo que ha aumentado mucho? El consumo calórico. Entonces los ultraprocesados, al fin y al cabo, tienen muchas cosas malas, pero desde mi punto de vista, la más perversa es que hackean tu mente. Y juegan contigo. Porque tú, como ser humano o ser vivo, estás adaptado a procesar alimentos que hay en la naturaleza. Y tú tienes un sistema invisible de la saciedad que dice: "Esto que te han metido a la boca, que sabe más o menos así, tiene más o menos estas calorías. Y yo, que sé cuántas tienes que consumir, te voy a decir hasta cuándo basta". Los ultraprocesados hackean eso porque no son alimentos completos. La definición de ultraprocesado es: partes de un alimento de manera incompleta, es decir, no llevan ningún alimento íntegro, mezclados entre sí y además con cosas. Entonces eso, tu cuerpo no sabe procesarlo bien. Tú te metes algo a la boca que suele ser muy calórico y tu cuerpo piensa que es menos calórico. Entonces terminas comiendo más.

PREGUNTA: Quería preguntarte también por uno de los productos estrella de España: el queso.

JOSÉ ABELLÁN: Mi opinión, y yo lo tomo, yo intento comprar mucho más fresco. Queso fresco tiene menos cantidad de grasa saturada, es el más saludable, entre comillas, y como a mí me gusta, lo tomo. Claro, no sabe como el queso curado, semicurado... Pero es un alimento, pues que si lo disfrutas, pues como los huevos. Ahora, límtalo, no lo tomes todo el rato. Hay gente que tampoco sabe comer sin queso.

PREGUNTA: ¿Y el pan blanco?

JOSÉ ABELLÁN: Pues el pan blanco se ha demonizado mucho y realmente lo que pasa es que no es, desde el punto de vista de la salud cardiovascular, pues algo que te aporte demasiado. Lleva muchos hidratos de carbono. Encima, el blanco lleva hidratos de carbono también simples. Encima, el blanco está hecho con cereales refinados. Le han quitado una parte que pierde ya bastantes nutrientes y el proceso de industrialización hace que sea un alimento, pues, de escasa calidad.

PREGUNTA: Antes has mencionado los huevos, ¿qué pasa con ellos?

JOSÉ ABELLÁN: Los huevos son una fuente fundamental de nutrientes esenciales. Eso no convierte al huevo en un alimento esencial, porque todos los nutrientes esenciales que aporta el huevo los puedes tener de otras fuentes. La clara del huevo es rica sobre todo en proteína, en albúmina, y la yema tiene también proteína, pero también muchos otros nutrientes. Vitamina D, A, lleva ahora B12, lleva lecitina, lleva, bueno, muchísimos nutrientes fundamentales, pero también es bastante rica en colesterol. Desde el punto de vista cardiovascular, podemos... estoy en disposición de afirmar que cuanto menos colesterol dietético tomamos, mejor para nuestra salud a largo plazo. A mí, como cardiólogo, como amante de la vida y como persona del mundo, pues me parece que no debemos demonizar los huevos, pero tampoco debemos defender que un consumo excesivo de huevos es saludable.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=WSJ3-g3NU1I>

Tarea 3

Soluciones: 16 – 22: a, c, e, f, h, j, l.

Transcripción:

Como padres y educadores, necesitamos estar atentos a ciertos signos que pueden indicar que un niño está sufriendo los efectos de la sobreestimulación digital. Estas señales son el SOS que nos envía su cerebro. Primero, problemas de atención y concentración. Si un niño no puede mantener la atención en una actividad durante periodos apropiados para su edad, si se distrae constantemente o necesita estímulos cada vez más intensos para mantenerse interesado, su sistema atencional puede estar desregulado. Segundo, dificultades para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche, pesadillas recurrentes o resistencia extrema a la hora de dormir pueden ser indicadores de que el cerebro está sobreactivado. Tercero, problemas de regulación emocional, rabietas desproporcionadas, cambios de humor extremos, dificultad para calmarse después de un conflicto o una tendencia a la irritabilidad constante. Cuarto, aislamiento social. Si un niño prefiere constantemente las actividades digitales sobre el juego con otros niños, evita el contacto visual o tiene dificultades

MODELO 3

para iniciar o mantener conversaciones, es posible que sus habilidades sociales se estén viendo comprometidas. Quinto, pérdida de creatividad e imaginación. Los niños que han perdido la capacidad de jugar libremente, que necesitan constante entretenimiento externo o que no saben qué hacer cuando se aburren, están mostrando signos de dependencia digital. Pero aquí viene la buena noticia. El cerebro infantil tiene una capacidad extraordinaria de recuperación gracias a lo que llamamos neuroplasticidad. Esto significa que las conexiones neuronales pueden reorganizarse, fortalecerse y crear nuevos patrones más saludables. La neuroplasticidad es especialmente intensa durante la infancia y la adolescencia, lo que significa que tenemos una ventana de oportunidad increíble para revertir los daños causados por la sobreestimulación digital. Sin embargo, esta recuperación requiere tiempo, consistencia y un enfoque muy específico. El cerebro necesita aproximadamente 21 días para comenzar a formar nuevos hábitos neuronales, pero para consolidar completamente nuevos patrones de funcionamiento puede necesitar entre tres y seis meses de práctica consistente. Esto significa que los cambios que implementemos deben sostenerse en el tiempo. Durante este proceso de reorganización neural es común que los niños experimenten lo que yo llamo síndrome de abstinencia digital. Puede mostrar irritabilidad, resistencia al cambio o aparente aburrimiento. Es importante entender que esto es temporal y es una señal de que el cerebro se está adaptando a un funcionamiento más natural y saludable. Ahora vamos a lo práctico. Te voy a dar estrategias específicas y basadas en evidencia científica para ayudar a que el cerebro de tu hijo se recupere y desarrolle de manera óptima. Primera estrategia: Implementa ventanas de desconexión digital. Establece períodos específicos del día completamente libres de pantallas. Comienza gradualmente, tal vez con 30 minutos después del desayuno y 30 minutos antes de la cena. Durante estos períodos, toda la familia debe desconectarse. Esto no solo beneficia al niño, sino que fortalece los vínculos familiares. Segunda estrategia: Crea rituales de calma. El cerebro infantil necesita momentos de tranquilidad para procesar información y regular emociones. Implementa actividades como colorear mandalas, hacer ejercicios de respiración juntos o simplemente sentarse en silencio durante cinco minutos. Tercera estrategia: Fomenta el juego libre y no estructurado. El juego es el trabajo del niño. Cuando un niño juega libremente, está desarrollando funciones ejecutivas, creatividad, habilidades sociales y regulación emocional. Resiste la tentación de estructurar cada momento del día de tu hijo. El aburrimiento es el inicio de la creatividad. Cuarta estrategia: Prioriza las actividades al aire libre. El contacto con la naturaleza tiene efectos neuroterapéuticos demostrados. Mejora la atención y fortalece el sistema inmunológico. Intenta que tu hijo pase al menos una hora diaria al aire libre, preferiblemente en contacto con elementos naturales como tierra, agua, plantas... Quinta estrategia: Establece rutinas de sueños sagradas. El sueño es cuando el cerebro consolida los aprendizajes y se desintoxica. Las pantallas deben apagarse al menos dos horas antes de dormir. Crea un ambiente propicio para el descanso. Habitación oscura, temperatura fresca, ambiente tranquilo.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=oFYEGqTUKh4>

Tarea 4

Soluciones: 23b, 24a, 25c, 26a, 27b, 28a, 29c, 30a.

Transcripción:

CONVERSACIÓN 1

Vas a escuchar una conversación entre dos compañeros de clase.

CHICO: Hola, Luisa. ¿Qué tal la excursión a los Pirineos?

CHICA: Muy bien. La verdad es que estuvimos en un sitio precioso. Aunque todo tiene sus ventajas y desventajas...

CHICO: ¿A qué te refieres? ¿Qué tienen de malo los Pirineos?

CHICA: Pues que ir a las montañas no es lo mismo que estar en un resort de playa con todo incluido.

CHICO: Es que tú eres una chica muy cómoda, Luisa.

CHICA: Me habría gustado verte a ti en mi situación. Te conozco y sé que no habrías durado ni dos días.

CHICO: A ver, sorpréndeme. Imagino que todo tu sufrimiento se basó en que tuviste que pasar las noches en un albergue, quizás incluso compartiendo cuarto con otras personas. ¿Los colchones eran demasiado duros?

CHICA: Te equivocas. Fuimos de acampada y usamos colchonetas hinchables y sacos de dormir.

CHICO: ¿En esta época del año? ¡Vaya locura!

CHICA: Pues ahora sé que fue un error. Yo tenía que dormir con el anorak puesto.

CHICO: Vale, tienes razón. Yo no habría durado ni dos días. Soy demasiado cómodo.

CHICA: Y yo creo que para mis viajes futuros también voy a pensar primero en la comodidad.

CONVERSACIÓN 2

Vas a escuchar una conversación entre dos familiares.

CHICO: ¡Buenos días!

CHICA: Hola, Pablo. Te veo muy contento hoy.

CHICO: Sí, mira esta foto.

CHICA: A ver... Ese eres tú... Y a tu lado está... ¡Oh! ¡Ese es el cantante Melez González! Se llama así, ¿no?

CHICO: Bueno, creo que utiliza un nombre artístico. Pero sí, sí que es él.

CHICA: ¿Y dónde lo conociste?

CHICO: Fue al cumpleaños de mi tío. Resulta que son viejos amigos de la escuela.

CHICA: Pensaba que era más joven, aquí en la foto parece un cuarentón.

CHICO: Pues era el cuarenta cumpleaños de mi tío. Deben tener la misma edad.

MODELO 3

CHICA: ¿Y cómo es en persona? Debe ser bastante presumido y arrogante.

CHICO: No hablé mucho tiempo con él, pero, a pesar de su fama, me pareció una persona bastante sencilla y modesta.

CHICA: Por favor, no me digas que le cantaste tus canciones allí en la fiesta, delante de todo el mundo.

CHICO: Sí, no podía perder la oportunidad. Una persona tan famosa podría ayudarme mucho en mi carrera musical. Empecé a cantar una canción, pero él me dijo que no tenía tiempo y se despidió de mí.

CHICA: No me extraña...

CONVERSACIÓN 3

Vas a escuchar una conversación entre dos amigos.

CHICA: ¿Qué tal la fiesta del sábado, Mateo? Mi prima me ha dicho que te vio allí.

CHICO: Si te digo la verdad, estuvo un poco apagada. Me esperaba algo más. Sobre todo porque la organizaba Gabriel Moreno.

CHICA: ¿El DJ argentino? ¿El que sale en la tele?

CHICO: El mismo. Es famosísimo.

CHICA: Yo el sábado pasado tenía que estudiar y no podía salir de casa. Pero hoy he terminado mi último examen, así que si se organiza otra fiesta, avísame e iré contigo.

CHICO: Me alegra oír eso porque mi hermano iba a ir, pero me dejó tirado. No hizo acto de presencia en la fiesta.

CHICA: Casi mejor. Con todo el respeto del mundo, tu hermano es un poco aguafiestas. Imagínate la situación con él allí.

CHICO: Tienes razón. El próximo fin de semana inauguran una discoteca de música latina en el centro. ¿Quieres que vayamos juntos?

CHICA: Estaría genial, pero... ¿Tú no tienes exámenes la semana que viene?

CHICO: Sí, es verdad. No voy a poder salir de fiesta.

CHICA: Tranquilo, que ya iré yo con mi prima y te contaré qué tal.

CONVERSACIÓN 4

Vas a escuchar una conversación entre dos estudiantes universitarios.

CHICA: Felipe, hace mucho tiempo que no hacemos cosas fuera del campus. ¿Tienes planes para esta tarde?

CHICO: No son muy importantes, pero sí que tengo. Pensaba ir al nuevo centro comercial que han abierto al lado de mi casa.

CHICA: Vaya, pues yo quería proponerte lo mismo. ¿Vamos juntos después de las clases? Hoy acabamos bastante pronto.

CHICO: Vale, pero no quiero pasarme toda la tarde en las tiendas. Solo necesito un albornoz, o mejor dicho, una bata.

CHICA: Perfecto. Yo te puedo ayudar a elegir el color. Sabes que soy una experta en compras. Podría ser una asistente personal.

CHICO: ¿Y no vas a comprarte nada? Te conozco muy bien, Lorena.

CHICA: Te lo prometo. Bueno, al menos te prometo que no voy a comprarme nada de ropa. Pero sí que hay una cosa que necesito.

CHICO: Oh, no. Ya tengo miedo.

CHICA: Tranquilo, que va a ser algo rápido. Necesito ir a una droguería para comprar laca, gel fijador o gomina.

CHICO: ¿Las tres cosas?

CHICA: No, no. Solo una. Pero ya sabes... Hay que analizar los productos, comparar las marcas... Quizás sí pasaremos toda la tarde en el centro comercial.

Prueba 3. Expresión, mediación e interacción escritas

Tarea 1

Transcripción:

La juventud frente a la política: ¿desenganchada, escéptica, alternativa o las tres cosas a la vez?

Parece obligado que cualquier reflexión sobre jóvenes y política comience haciendo mención a la habitual visión negativa de la relación que los jóvenes mantienen, por lo menos en las tres o cuatro últimas décadas, con la política. La imagen del joven pasivo y desinteresado de todo lo que ocurre en el ámbito político ha adquirido fuerza en el discurso social. Esta percepción, que a veces parece casi unánime entre la opinión pública, también está respaldada por la investigación académica, en la que predominan los análisis sobre el desinterés político juvenil. Se ponga donde se ponga el énfasis, el argumento de fondo suele ser común. La gran mayoría de los jóvenes parece relacionarse con el mundo de la política de una forma distante y desconfiada. De este escenario solamente se escaparía una pequeña minoría, expuesta a unos procesos de socialización muy específicos.

Los ciudadanos de nuestras sociedades democráticas se relacionan con el ámbito político desde puntos de vista bien diferentes de los que predominaban en décadas anteriores. Si antiguamente existía un clima de confianza generalizada en las instituciones representativas y en las autoridades correspondientes, décadas después una de las constantes en todas las democracias es el deterioro de la confianza en líderes y partidos, junto al incremento de las dudas sobre los resultados de las elecciones.

Hoy en día aparecen nuevas formas de relación con la política que, en ocasiones, son interpretadas erróneamente como un abandono de los compromisos políticos. La crisis del modelo tradicional de unirse a un partido político desde la adolescencia es evidente. La forma más común de apoyar unos determinados ideales hoy en día es difundiendo sus mensajes a través de las redes sociales.

MODELO 3

Tener un trabajo, una casa propia, una nueva relación familiar e incluso llegar a tener hijos son formas de integrarse en la sociedad. La etapa de la juventud se puede interpretar, por tanto, como el proceso de adquisición de los recursos necesarios para integrarse en la organización social y asumir nuevas responsabilidades. Así, cuando un joven se integra, deja de ser joven y adopta compromisos de tanto o más peso que los que tenía cuando se limitaba a depender de su familia de origen. Conforme los jóvenes vayan realizando su transición a la vida adulta e integrándose socialmente, irán definiendo unos intereses específicos que los llevarán a interesarse por los temas que se discuten en el espacio de la política, ya que las decisiones que allí se adopten empezarán a afectar a sus intereses.

Adaptado de www.injuve.es

MODELO 4

VOCABULARIO Y MODELO 4

1. rotulador, plancha, hacha, erizo, espada, caries, cazo, bandeja, barandilla, sacapuntas, botiquín, taladro, tornillo, percha, taburete, red, nave, lancha, remolque, insolación, pasarela, terreno, trigo, remolino, persiana, carroza, garra, sótano, cerradura, mejilla, ático, incendio, trapo.

2. 1 Trepó, 2 planear, 3 acudiera/acudiese, 4 festejé/festejamos, 5 distribuir, 6 sentó, 7 veraneaba/veraneábamos, 8 desemboca, 9 resuelvas, 10 reforeste.

Prueba 1. Comprensión de lectura y uso de la lengua

Tarea 1

1b, 2c, 3a, 4a, 5c.

Tarea 2

6c, 7a, 8b, 9a, 10c, 11d.

Tarea 3

12c, 13a, 14b, 15b, 16c, 17c, 18a, 19b, 20a, 21c, 22a.

Tarea 4

23c, 24b, 25a, 26c, 27b.

Tarea 5

28c, 29f, 30d, 31a, 32e.

Prueba 2. Comprensión auditiva y uso de la lengua

Tarea 1

Soluciones: 1c, 2f, 3h, 4a, 5d, 6i, 7e.

Transcripción:

PERSONA 1

Hace poco se mudó una pareja a mi edificio. No hablan mucho, al menos con los vecinos. Yo me los cruzo en el ascensor o en la escalera y ni me saludan. Sin embargo, en su casa hay un alboroto y un griterío que no veas. Los que queremos un poco de calma después del trabajo ya estamos hartos.

PERSONA 2

Hace unos años pedimos un crédito para reparar la fachada del edificio. Lo estamos devolviendo en varios plazos. Lo que pasa es que ahora tenemos un problema con los vecinos del segundo. No están al día con la cuota de la comunidad y eso nos perjudica a todos. Si no abonamos los intereses del crédito, el banco nos puede penalizar.

PERSONA 3

La familia que vive en mi planta es encantadora, pero sus perros no tanto. Pasean por el rellano como si fuera su casa. Hay muchísima suciedad por su culpa, especialmente los días de lluvia. Además, yo creo que hacen sus necesidades en la escalera. Últimamente incluso tengo que taparme la nariz cuando salgo de casa.

PERSONA 4

Mis vecinos del entresuelo se han comprado un vehículo con remolque. Yo no tengo ningún problema con eso, pero, por el amor de Dios, que lo dejen bien. Bloquean el acceso a la rampa y ocupan plazas que no son suyas. En la próxima reunión de vecinos pienso quejarme a la administración.

PERSONA 5

Hace poco se ha mudado una pareja al edificio. Ambos son ortopedas y tratan a los pacientes en su casa. El problema es que el ascensor es pequeño y muchos de estos pacientes van en sillas de ruedas. No me molesta tener que esperar para que suba o baje uno de ellos, sino que hay muchas marcas, rayajos y rozaduras que han provocado las sillas de ruedas.

PERSONA 6

Los únicos que dan problemas en mi bloque son los del ático. Ya les hemos dicho varias veces que deberían solucionar el problema de humedades que tienen en el baño. Por su culpa ya hemos tenido que pintar las paredes de nuestra casa tres veces. Y ellos siguen sin querer hacer la reforma.

MODELO 4

PERSONA 7

Lo que han hecho los del quinto me parece increíble. Son extranjeros y entiendo que quieran ver la televisión de su país, pero es que se han instalado una antena gigante en la terraza común del edificio. Todos tenemos derecho a usar la terraza para tender o tomar el sol, pero ahora la mitad está ocupada por su antena.

Tarea 2

Soluciones: 8a, 9c, 10b, 11a, 12b, 13a, 14c, 15b.

Transcripción:

BERNA: ¿Por qué elegiste, en general, para tu serie, esa época, el Siglo de Oro, esos personajes? ¿Por qué te fuiste hasta ese momento histórico?

ARTURO: Las razones son varias. No se explica el español sin entender la España de entonces. Éramos lo que nadie fue nunca. Ni siquiera hoy Estados Unidos es lo que era España entonces. Éramos la potencia más poderosa del mundo. El español era la lengua que todo el mundo quería hablar, como ahora el inglés. Éramos la gran referencia.

BERNA: Y es que tú has encontrado un terreno literario que es el terreno real, que es el choque entre las ambiciones de esos hombres, sus principios, sus valores, y la cruda realidad, que no les llegan las pagas, lo que acabas de describir. ¿Es un territorio literario que has elegido? ¿Es un territorio real? ¿Cuánto hay de literario y de real?

ARTURO: Es muy español. O sea, el español al que no se le pagan las pagas, al que se deja abandonado cuando vienen los desastres, el español que se siente lejos del Estado, lejos de los poderes, que se siente librado de su suerte y la de sus compañeros, es la historia de España desde Aníbal hasta ahora mismo, hasta la DANA, hasta la inundación, o hasta los incendios de este verano. Te cabreas con los españoles y contigo mismo y con lo que hay, pero de pronto hay eso, hay una DANA, hay una pandemia, hay unos incendios, y te das cuenta de que esa gente que estaba ahí y tal, a la que ni siquiera mirabas, el tío que está apoyado en la barra del bar, la señora que está tal, sacan de sí mismos una grandeza, una generosidad, una valentía, una solidaridad que no se veía antes. Y resulta que en las tragedias los españoles somos mejores que en las bonanzas. Y es una desgracia, es una paradoja, pero es verdad. Las desgracias nos hacen mejores. Cuando hay una tragedia, los españoles reaccionan con una lealtad y una solidaridad extraordinaria.

BERNA: Arturo, ¿cómo te hiciste lector?

ARTURO: Tuve mucha suerte, crecí en una casa con biblioteca. Mis padres eran lectores, crecí rodeado de libros. De hecho, yo recuerdo que yo jugaba con soldaditos de plomo y de plástico, y usaba los libros de la biblioteca de mi padre o de mi abuelo para hacer casas, calles y tal, y ciudades en el suelo, y entre ellos mover los soldaditos. Leí desde niño, entonces, claro, pues eso es... Descubrí que la lectura te ayuda a comprender. Después tuve la suerte de que hice el bachillerato de Letras, latín y griego. De latín hice nueve años de latín y cuatro de griego. Y, claro, te da una visión, te acerca a mitos, te acostumbra a recurrir a los libros como explicación del mundo.

BERNA: ¿Alguna vez en electrónico? ¿O siempre papel? ¿Alguna vez audio?

ARTURO: Mi hija me regaló una vez un libro electrónico, pero aguanté... Yo soy de papel, necesito el papel, el peso del libro en la mochila, llevarlo en las manos, poder anotar, subrayar; necesito eso para mí. Yo soy de un mundo... No estoy despreciando el moderno, pero es que yo nací en el 51 y mis abuelos nacieron en el siglo XIX. O sea, yo vengo de allí. Mi mundo ya se está extinguiendo, de una manera apacible se está extinguiendo. Bueno, el exterior no tan apacible.

BERNA: ¿Tú cómo defines tu literatura?

ARTURO: Bueno, yo cuento historias. Yo no pretendo... Yo no tengo ningún objetivo moral de hacer mejor al mundo, ni quiero... No, no, no, no. Yo cuento historias. Me gusta contar historias. Cuando era niño, en el colegio, me ponía con los compañeros y les contaba historias. Me gusta contar historias. Entonces, pues es una forma de contarlas. Yo soy un escritor profesional. Yo cuento historias y los lectores las leen. No pretendo nada más. No quiero cambiar la historia de la literatura ni hacer mejor el mundo. Evidentemente, en mis libros hay un principio moral, pero es el lector quien tiene que ver si lo hay o no lo hay. Es el que tiene... Yo no doy lecciones de nada. Cuento, cuento.

Adaptado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5OgJFNJxJ6M>

Tarea 3

Soluciones: 16 – 22: b, d, e, f, h, j, k.

Transcripción:

Hoy en Memorias de Dolly hablamos sobre el plástico. Aunque son relativamente nuevos, los plásticos son omnipresentes en nuestras vidas, y si no, mira a tu alrededor, todo lleva plástico. Es muy difícil encontrar un objeto producido por el hombre que no esté hecho o contenga plástico, y si no lo está, seguro que se ha necesitado algo con plástico para fabricarlo y que llegue hasta tus manos. Los plásticos son polímeros, es decir, conjuntos de moléculas repetidas muchas veces. Hay varios tipos, dependiendo de con qué moléculas se sintetizan. En función de cuáles sean estas moléculas, el plástico tendrá diferentes propiedades. Las moléculas que forman los plásticos convencionales se

MODELO 4

obtienen del petróleo o del gas natural, pero también hay plásticos de origen biológico, los llamados bioplásticos, que ya se forman a partir de productos vegetales o microbianos. Estos plásticos suelen ser más sostenibles y en muchos casos biodegradables, o sea que desaparecen por acción de microorganismos o de factores ambientales. Además de sus moléculas básicas, los plásticos suelen llevar aditivos, productos químicos que se añaden para dar diferentes propiedades, como mayor flexibilidad o resistencia a la temperatura. Los plásticos convencionales tienen una cosa en común, su estructura química es superestable, y esto los hace muy recalcitrantes, es decir, que cuesta muchísimo que se degraden en la naturaleza. La cosa cambia dependiendo del plástico y del entorno, pero pueden tardar cientos o incluso miles de años en descomponerse del todo. Y lo que es aún peor, en el proceso se rompen en plásticos muy pero que muy pequeños, sí, los famosos microplásticos. Se consideran microplásticos las partículas plásticas de menos de 5 milímetros. Cuando son menores de un micrómetro, hablamos de nanoplásticos. Pues bien, resulta que los microplásticos, al ser tan pequeños, se extienden muy fácilmente, hasta el punto de que están casi en cualquier sitio que se te ocurra. Se han encontrado en todo tipo de ecosistemas, incluso hasta en el hielo ártico. También en un montón de alimentos como el azúcar, la miel, la leche, la cerveza, el agua embotellada, pescado, marisco y diversos cultivos. Hay estudios que han encontrado microplásticos incluso en leche materna y en placentas de mujeres embarazadas. Hay bebés que aún no han nacido y ya están en contacto con el microplástico. Vamos, que aunque los plásticos son superútiles para un montón de cosas, también son un problemón, usamos muchísimos, están por todos lados y no hay dios que se libre de ellos. Se estima que para 2060 habrá unas mil millones de toneladas de plástico residual en el mundo. Por si fuera poco, la mayoría no se recicla, sino que acaba en vertederos o directamente tirado por ahí. Ahora, la pregunta del millón. ¿Qué consecuencias tiene vivir rodeados de plástico? ¡Ay, amigos! Pues aquí viene la movida. Para empezar, esto es desastroso para el medioambiente por varios motivos. Los plásticos afectan a los ciclos biogeoquímicos, es decir, al movimiento de nutrientes fundamentales para la vida como el nitrógeno, el carbono o el fósforo, y esto repercute directamente en el crecimiento de microorganismos y plantas. Además, muchas plantas pueden absorberlos por sus raíces y muchos animales se los comen por accidente, y esto les causa diversas enfermedades como problemas en el crecimiento, esterilidad o incluso la muerte. Tenemos hasta una enfermedad nueva descrita en aves, la plasticosis, en la que la ingesta de plástico produce daños en los órganos internos. Y no solo hablamos de comer, también se pueden encontrar microplásticos en el aire. Ya no se puede ni respirar tranquilo. Como veis, los plásticos entran en la cadena trófica de varias formas, así que pueden acabar dentro de un montón de organismos, incluidos nosotros. En conclusión, la contaminación por plásticos es un problemón ambiental porque altera los ecosistemas a muchos niveles. ¿Y qué pasa con nosotros? ¿Son malos para nuestra salud? Pues en realidad no estamos seguros, aunque tenemos motivos para preocuparnos. El mayor problema para nosotros serían los microplásticos y los nanoplásticos. Entran a nuestro cuerpo principalmente con la comida, y algunos son suficientemente pequeños como para penetrar en nuestros tejidos y órganos, donde podrían acumularse. Sabemos que esto pasa en otros animales, como en ratones y peces. Algunos estudios comprueban que ciertos microplásticos pueden acumularse en el hígado, riñones e incluso en el intestino de ratones. Incluso pueden atravesar la barrera hematoencefálica de los ratones y llegar a su cerebro. Y, bueno, esto es muy chungo. Aún no tenemos datos para humanos, pero hay que tener en cuenta que este problema es reciente y se ha empezado a estudiar hace poco. De momento ya tenemos ensayos de laboratorio que prueban la toxicidad de estos plásticos para varios tipos de células, incluidas cerebrales, y las evidencias se siguen acumulando día tras día. Así que, aunque no tengamos toda la evidencia necesaria, la cosa no tiene buena pinta.

Adaptado de <https://www.youtube.com/watch?v=FCf9Lkq9osw>

Tarea 4

Soluciones: 23c, 24a, 25b, 26b, 27a, 28c, 29a, 30c.

Transcripción:

CONVERSACIÓN 1

Vas a escuchar una conversación entre dos familiares.

CHICO: Hola, cuñada. ¡Cuánto tiempo sin verte! ¿Qué tal estás?

CHICA: Pues muy liada. ¿Sabes que he montado un negocio?

CHICO: Sí, eso me dijo mi hermano. Un club de CrossFit, ¿no?

CHICA: Bueno, no puedo utilizar ese nombre porque está registrado, pero en la práctica hacemos lo mismo, sí. Organizo entrenamientos para pequeños grupos de adultos, adolescentes y niños.

CHICO: Muy bien. Me alegro por ti. ¿Y cómo empezaste? ¿Tuviste que pedir un préstamo?

CHICA: Quería evitar eso a toda costa, por eso empecé de una forma muy humilde. Poco a poco, ya sabes.

CHICO: Tienes razón, es mejor no meterse en líos. Además, me ha dicho mi hermano que estás haciendo bastante caja. Te has montado un negocio redondo.

CHICA: No me puedo quejar, pero todo lo he conseguido a base de sudor y esfuerzo. Estoy en el club de ocho de la mañana a nueve de la noche casi a diario.

MODELO 4

CHICO: ¿Y tienes grupos para gente como yo?

CHICA: ¿Gente como tú?

CHICO: Sí, los que preferimos ver un deporte en la televisión en vez de entrenar.

CHICA: ¡Oh! Podrías ser uno de mis mejores clientes. Pagas la mensualidad, pero no vas a entrenar.

CONVERSACIÓN 2

Vas a escuchar una conversación telefónica entre dos desconocidos.

CHICO: Buenos días. Tablones Martínez. ¿En qué puedo ayudarle?

CHICA: Buenos días. Mi nombre es Mayte Gómez. Me gustaría hablar con Cristóbal Martínez, el dueño.

CHICO: Lamento comunicarle que Cristóbal está de baja. ¿Quiere que le deje un mensaje?

CHICA: Bueno, en realidad lo que quiero es que termine de amueblar mi habitación. Empezó hace una semana, pero ha dejado el trabajo a medias.

CHICO: Lo siento muchísimo. Como ya le he comentado, el señor Gómez está de baja. ¿Qué falta por hacer en su domicilio?

CHICA: Casi nada. Cristóbal estaba instalando los últimos estantes y creo que tenía que pintar o barnizar algo. Nos comentó que le faltaba un tablón y eso fue lo último que supimos de él.

CHICO: ¿Puede repetirme su nombre?

CHICA: Mayte Gómez. Hice el pedido y pagué todo el día veintinueve de febrero.

CHICO: ¿De qué año?

CHICA: ¿De verdad me hace esa pregunta?

CHICO: Ups, perdón. Aquí tengo su ficha. Efectivamente, está todo pagado. Hoy mismo un compañero se pondrá en contacto con usted y terminará la faena.

CHICA: Muchas gracias.

CHICO: A usted.

CONVERSACIÓN 3

Vas a escuchar una conversación entre dos amigos.

CHICA: Juan, ¿te acuerdas de Ernesto?

CHICO: ¿A qué Ernesto te refieres? ¿Al cirujano que vivía al lado de mi casa?

CHICA: No, el antiguo director de nuestra escuela, Ernesto Palacios.

CHICO: ¡Ah! Sí, claro. Pero hace muchísimo tiempo que no lo veo. Pensaba que se había mudado a otra ciudad.

CHICA: No, sigue viviendo aquí en el barrio. Me lo encontré ayer en una parada de autobús y estuvimos hablando un rato.

CHICO: ¿Te contó por qué dejó la escuela? Parecía que era el trabajo de sus sueños.

CHICA: Sí, así era. Pero la verdad es que su historia es una auténtica tragedia.

CHICO: ¿Qué le pasó?

CHICA: Hace unos años tuvo un accidente de tráfico y perdió la vista. Ahora tiene que ir por la calle con un bastón.

CHICO: Pobrecito. No lo sabía.

CHICA: Pero eso no es lo peor. En el mismo accidente falleció su esposa.

CHICO: Uff, qué mal. ¿Y ahora vive solo? Si no recuerdo mal, ellos no tenían hijos.

CHICA: Vive solo, pero me dijo que sus vecinos lo ayudan mucho.

CHICO: Menos mal. Podríamos ir un día a visitarlo.

CHICA: Es una idea genial.

CONVERSACIÓN 4

Vas a escuchar una conversación entre dos estudiantes universitarios.

CHICA: Buenos días, Fran. Estoy muy emocionada con la fiesta de fin de curso. ¿Has visto el menú?

CHICO: Hola, Eva. Sí, lo he visto y estoy un poco decepcionado.

CHICA: ¿Decepcionado? ¿Por qué lo dices?

CHICO: Porque vamos a ir a uno de los mejores restaurantes de la ciudad, voy a pagar treinta y cinco euros y no voy a poder comer casi nada por lo de mi alergia.

CHICA: ¡Ay! Es verdad. No me había fijado en que la ensalada lleva nueces.

CHICO: Sí, la ensalada lleva nueces y el postre tiene almendras y avellanas.

MODELO 4

CHICA: Seguro que pueden hacerte algo especial para ti. Mi hermana también es alérgica y cada vez que vamos a un restaurante le preparan su paella sin gambas ni langostinos.

CHICO: Bueno... Quizás tengas razón. Voy a hablar con la persona que organiza la cena para ver si puede cambiar mi menú. ¿Sabes quién lo hace este año?

CHICA: Fran, este año soy yo la que organiza la cena de fin de curso.

CHICO: Oh, ¡qué suerte tengo! Por favor, una ensalada sin nueces y, si es posible, otro postre.

CHICA: Eso está hecho.

Prueba 3. Expresión, mediación e interacción escritas

Tarea 1

Transcripción:

¿Podría apagarse Internet?

Es la mañana siguiente a la caída de Internet y, aunque te gustaría pensar que estás encantado, lo más probable es que te estés preguntando qué hacer. Podrías comprar comida con dinero en efectivo, si es que tienes. Podrías llamar al trabajo con el teléfono fijo, si es que tienes. Después de eso, podrías conducir a algún lugar, siempre y cuando sepas cómo orientarte sin un navegador.

Un fallo en un centro de datos la pasada semana nos recordó que lo improbable no es imposible. Puede que Internet se haya convertido en un eje irremplazable de la vida moderna, pero también es una red de programas obsoletos y una infraestructura física vulnerable, lo que lleva a algunos a preguntarse qué haría falta para tumbarlo todo.

La respuesta podría ser tan simple como una buena dosis de mala suerte, unos pocos ataques dirigidos o ambas cosas. Un fenómeno meteorológico extremo deja fuera de servicio varios centros de datos. Una línea de código escrita por la inteligencia artificial provoca un fallo de software. Alguien corta un par de cables submarinos.

Las cenas se queman, las reproducciones de vídeos se bloquean. Trabajadores de todo el mundo no pueden acceder a sus correos electrónicos.

El tráfico de Internet se redirigiría entonces a centros de datos secundarios, que, al igual que las carreteras, se volverían rápidamente inutilizables por el exceso de tráfico.

Todavía peor, el aumento del tráfico podría activar un error en la infraestructura interna de Internet, reescrita por inteligencia artificial hace meses.

Las redes sociales dejarían de funcionar. También las televisiones y los teléfonos. Los robots aspiradores se volverían locos y las cerraduras inteligentes fallarían.

Los bancos, los hospitales, los servicios financieros y la mayoría de las plataformas de comunicación quedarían fuera de servicio. Algunas infraestructuras gubernamentales de Internet seguirían funcionando, como los sistemas de mensajería segura.

Que suceda algo así es extremadamente improbable: sería una situación de emergencia total, y el protocolo es muy resistente. Si no lo fuera, ya habría fallado hace tiempo.

Eso sí, si Internet se cerrara por completo, no está claro si se podría volver a poner en marcha con facilidad. Nadie ha apagado Internet después de haberlo encendido. Nadie sabe con certeza cómo se podría volver a encender.

Adaptado de www.eldiario.es