



## Guía de ejercicios

Interpretar: Realizar inferencias válidas

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

### TEXTO 1

#### **Marian Rojas Estapé: Una mirada científica al estrés**

Si nuestro cerebro fuera un campo de batalla, el ejército del estrés estaría atacándonos a través de descargas de cortisol y el ejército del bienestar intentando defendernos con oxitocina. En su libro Encuentra tu persona vitamina, la psiquiatra Marian Rojas Estapé explica de modo didáctico y profundo a la vez cómo opera esta bioquímica cerebral.

Con una agenda copada entre su consulta, el cuidado de sus cuatro hijos y la demanda que ha implicado publicar dos libros que se han convertido en best seller durante la pandemia, la psiquiatra española Marian Rojas Estapé nos responde en forma inmediata desde Madrid cuando le escribimos para ponerla al tanto de este reportaje, valorando el trabajo de revista Educar. Y es que muchos de sus encuentros en el último tiempo han sido con profesores. Habla con propiedad de la labor que realizan los maestros ya que ella también trabajó como profesora voluntaria en un colegio del Bronx, en Nueva York, mientras era estudiante universitaria.

Tras titularse como médica, el año 2012 realizó una residencia en un hospital de Londres, para investigar la somatización del estrés, uno de los temas que más afectan a las personas hoy en día y que ella aborda en su segundo libro: Encuentra tu persona vitamina, del cual ofrecemos algunos extractos e ideas.

#### **La batalla de las hormonas**

La autora explica que el cortisol es la hormona del estrés y se segrega fundamentalmente en momentos de alerta o amenaza. Ayuda a hacer frente a desafíos, retos o amenazas, pero siendo tan importante, es perjudicial para el organismo en exceso.

Mientras tanto, aunque la oxitocina es una hormona conocida por su importante papel en la vida reproductiva de la mujer, su función no se ciñe solo al ciclo reproductor. Está presente en aspectos como la empatía, la confianza o las conductas altruistas, y es una sustancia vital en las relaciones humanas, en la familia, el trabajo y la vida social. “La empatía es una cualidad humana maravillosa, hace que el cerebro segregue oxitocina de forma natural activándose el sentimiento de generosidad y compasión. En cambio, en un entorno agresivo, de miedo o incertidumbre, se activa el cortisol”, escribe Marian Rojas en Encuentra tu persona vitamina.

Mientras la oxitocina ayuda a rebajar los niveles de estrés y a tener una actitud más positiva, el cortisol los eleva ante las alertas. Lo notable para reflexionar, escribe Marian Rojas, es que a la vida real estresante que podemos estar llevando, se suma el mundo digital, una fuente inagotable de estados de alerta. “Una persona que vive con altos niveles de cortisol, por un estado de estrés o alerta sostenido en el tiempo, frena la capacidad de su organismo para regular la inflamación y nos volvemos más vulnerables para contraer infecciones”, explica la doctora Rojas. “Un cerebro estresado se inflama. La vida actual es inflamatoria. Cuando nos intoxicamos de cortisol, el organismo permanece alterado y la mente y el cuerpo se ven afectados”.

Marian Rojas se define contraria al determinismo hormonal e insiste en que no somos esclavos de nuestra bioquímica, pero cortar con el círculo enfermizo del cortisol implica entender el proceso y hacer algo para contrarrestarlo. Las



personas que viven preocupadas, estresadas por motivos profesionales o paralizadas por el miedo o la incertidumbre, bloquean la secreción de oxitocina y, por lo tanto, se vuelven menos capaces de empatizar.

### ¿Cómo potenciar el ejército de la oxitocina?

La respuesta explica el título de este libro: Encuentra tu persona vitamina. Las personas despiertan reacciones bioquímicas unas en otras y una mirada científica a las relaciones humanas confirma que aquellas que sonríen, apoyan e inspiran, hacen que los demás puedan segregar más oxitocina y así fortalecer su sistema inmune. “Las relaciones nos fortalecen, o nos debilitan y nos hacen sentir vulnerables. Gran parte de la calidad de nuestra vida depende de cómo nos relacionamos, de cómo somos capaces de querer y de recibir el afecto de otros”, escribe la doctora Marian Rojas.

A nivel profesional, un buen líder vitamina inyecta oxitocina en todos, agrega y por esta razón es enfática: “No se debe fomentar el acceso a puestos ejecutivos de personas que tengan un historial negativo en lo humano. Si las relaciones son muy competitivas y tóxicas, el resultado es empleados que operan como individuos aislados, desconfiando del trabajo del equipo”.

Así como a nivel laboral son importantes las personas vitamina, que ayudan a segregar oxitocina para contrarrestar el cortisol, ocurre lo mismo y más a nivel familiar. Y aquí es importante repetir algo que la autora señala con todas sus letras: el cerebro de los niños y los adolescentes es absolutamente sensible al cortisol y también se inflama. De ahí que la sonrisa del padre y de la madre, el tono de voz con que ellos hablan y se relacionan, cómo se abordan los problemas, influye en la bioquímica cerebral de toda la familia.

A fin de año, cuando notamos que nos cuesta más sonreír, que no nos detenemos ante las necesidades de los demás, que andamos cortos de amabilidad y paciencia, no hay que pensar solamente en que estamos cansados, sino en que necesitamos un antídoto para el cortisol que nos ha inflado el cerebro.

### Ideas para estimular la oxitocina

Escucha música y disfrútala: Un estudio publicado en la revista Plos One comprobó que la música baja los niveles de cortisol y aumenta los de oxitocina. Disfruta y haz reír a la gente a la que quieres: Cuando estamos con quienes amamos se incrementa esta hormona.

Conecta con la trascendencia: La oración, la meditación y el mindfulness, especialmente si permiten sentir agradecimiento y amor especial, consiguen elevar nuestra oxitocina.

Cuida mucho a las personas de tu entorno: Que sientan que pueden contar contigo. Llama por videoconferencia a las personas importantes de tu vida: La imagen genera mayor vínculo que solo la voz.

Abraza mucho: El contacto físico mejora el sistema inmune y el sistema cognitivo, y apenas pase la pandemia debemos recuperar el contacto físico con los demás. Entra en modo offline cuando estés con los tuyos: Las cosas buenas suceden en la vida real, mientras en el mundo virtual la gratificación es instantánea y volátil.

Ten un animal de compañía: La soledad no es buena y las mascotas incrementan la hormona del apego.

<https://www.grupoeducar.cl/revista/edicion-258/marian-rojas-estape-una-mirada-cientifica-al-estres/>

1. Según el texto, ¿Cuál es la hormona asociada al estrés?

- a) Oxitocina.
- b) Cortisol.
- c) Dopamina.
- d) Serotonina.



2. ¿Cuál es el papel fundamental de la oxitocina según el texto?
  - a) Reducir los niveles de estrés.
  - b) Inducir la inflamación en el cuerpo.
  - c) Regular el ciclo reproductor femenino.
  - d) Estimular la secreción de cortisol.
  
3. ¿Qué consecuencias puede tener vivir con altos niveles de cortisol según la autora?
  - a) Incremento de la empatía y generosidad.
  - b) Aumento de la capacidad de regular la inflamación.
  - c) Mayor vulnerabilidad para contraer infecciones.
  - d) Mejora de las relaciones interpersonales.
  
4. Según el texto, ¿cómo se puede fortalecer el sistema inmunológico mediante la oxitocina?
  - a) Aumentando los niveles de cortisol.
  - b) Manteniendo relaciones tóxicas y competitivas.
  - c) Sonriendo, apoyando e inspirando a los demás.
  - d) Desarrollando una actitud crítica y desconfiada.
  
5. ¿Qué actividades contribuye a reducir los niveles de cortisol y aumentar la oxitocina según un estudio mencionado?
  - a) Escuchar música.
  - b) Practicar la meditación.
  - c) Conectar con la trascendencia.
  - d) Mantener contacto físico con los demás.

**Lee cada situación y responde las preguntas. Explica tu respuesta empleando referencias del texto.**

“Cariño, ¡llegué!” gritó Valentino mientras cruzaba el umbral. Caminó hacia la cocina y dejó su abrigo y su maletín sobre el mueble de cocina, teniendo cuidado de no dañar las flores que traía. “¿Dónde estás, cariño?” Preguntó Valentino. “¡Acá arriba, querido!”, gritó Dulce mientras terminaba de poner la cinta. Valentino puso las flores a su espalda y subió las escaleras. Dulce terminó de atar el moño y disimuló el paquete detrás de su espalda mientras se acercaba al pasillo. Sus ojos se encontraron, y Valentino y Dulce se sonrieron mutuamente”.

1. ¿Cuál es la relación de Valentino con Dulce?

---

---

---

¿cómo lo sabes?

2. ¿Por qué se afirma que este no es un día cualquiera para Valentino y Dulce?

---



---

---

---

¿cómo lo sabes?

“Javiera miró a su hermano Andrés con ojos encendidos. Su odio lo traspasaba. Sintiéndola, Andrés se volvió a ella y sus ojos se encontraron. Andrés conocía bien a su hermana, pero nunca había visto esta expresión en su cara y ello le asustó. Entonces dijo: ‘A ver, no tiene sentido perder un montón de energía peleando, mejor busquémosla. ¿Dónde iría, de todas maneras?’. Javiera bufó ante tal despreocupación. ‘Mira el puzle, Andrés. No puedes no darte cuenta’. Andrés miró al rompecabezas de La Moneda que estaba sobre la mesa. Estaba compuesto por 2.500 pequeñas piezas, bueno, en realidad, solo 2.499. La pieza blanca y roja que iba al medio de la bandera del mástil central del palacio misteriosamente no estaba. Javiera adoptó un aire despectivo y dijo, con una voz virulenta: ‘Te dije que no movieras las piezas, pero insististe. Dijiste que necesitabas un mejor lugar para sentarte. Bueno, espero que estés contento’. Andrés movió su índice por el borde del cuello de su camisa. ‘Eh, mira, Javi... lo siento’, murmuró”.

3. ¿Por qué Javiera está de tan mal humor?

---

---

---

¿cómo lo sabes?

4. ¿Por qué Javiera está enojada específicamente con Andrés?

---

---

---

---

¿cómo lo sabes?

5. La situación representada en la viñeta corresponde a:



---

---

---

---

---

---

¿cómo lo sabes?

6. ¿Por qué la figura central impone la lectura en las redes?

---

---

---

---

---

¿cómo lo sabes?

Lee cada texto y escoge la alternativa que proponga una inferencia válida.

1. "Solía pensarse que el colesterol en la sangre era un problema solo de adultos".

- a) El colesterol en la sangre ya no es más un problema para los adultos.
- b) Solo los niños tienen problemas con el colesterol en la sangre.
- c) El colesterol en la sangre afecta tanto a adultos como a niños.

2. "En todas las culturas, los gestos son utilizados como forma de comunicación. Sin embargo, algunos gestos pueden tener diferentes significados en culturas distintas".

- a) No existen dos culturas que empleen los mismos signos.
- b) Un gesto nunca tendrá el mismo significado en dos culturas distintas.



c) Una persona de una cultura puede malinterpretar los gestos usados por una de otra.

3. "Aunque el pastoreo de ovejas es una actividad más antigua y apreciada, los pastores nunca consiguieron tanta atención de los cineastas estadounidenses como la forma en que los vaqueros lo hicieron".

- a) Existen más filmes sobre vaqueros que sobre pastores.
- b) Las películas sobre pastores fueron populares antes que las de vaqueros.
- c) Los vaqueros son generalmente más jóvenes que los pastores.

4. "La caligrafía ilegible no indica debilidad de carácter, como lo revela un rápido vistazo a la escritura de Washington, Roosevelt o Kennedy".

- a) La caligrafía de una persona revela mucho sobre su personalidad.
- b) Washington, Roosevelt y Kennedy tenían una caligrafía difícil de leer.
- c) El autor cree que Washington, Roosevelt y Kennedy tenían un carácter débil.

Una vez que las baterías de las linternas se agotaron, no pudieron continuar el avance. Comprendieron que sin ver los obstáculos del camino, la posibilidad de peligro se transformaría en una amenaza real. Era necesario detenerse y decidieron descansar hasta que la aurora les permitiera continuar nuevamente el rumbo".

5. Los personajes del texto anterior detienen su marcha debido a (I)

- a) La oscuridad que impide ver los obstáculos.
- b) La dificultad para sortear los obstáculos.
- c) El cansancio generado por la travesía.

6. ¿En qué momento del día se desarrolla la escena del texto anterior?

- a) Durante la mañana.
- b) Durante la noche.
- c) A mediodía.

"Todos los salones del recinto estaban ocupados. Solo el mayor de ellos, el auditorio central, se mantenía vacío mientras realizaban trabajos de mantenimiento de último minuto y aparentemente urgentes".

7. Del texto anterior se puede inferir que

- a) los otros salones eran más pequeños que el auditorio central.
- b) los salones estaban en perfectas condiciones.
- c) el auditorio central era el salón preferido por los asistentes al recinto.

8. En relación con el recinto del texto anterior

- a) se encontraba en perfecto estado.
- b) permite la congregación de personas.
- c) está destinado a actividades comerciales.

"De todos los documentos robados, el que más lamentaba era su pasaporte recién obtenido y por el cual había pagado sin alcanzar a darle uso".

9. Es correcto que el personaje

- a) Perdió todos sus documentos.



- b) Desistirá de su viaje.
- c) Tenía intenciones de viajar.

10. Es válido afirmar que el personaje

- a) Nunca había viajado.
- b) Deberá hacer nuevas gestiones para no cambiar sus planes de viaje.
- c) No lamentó la pérdida de los demás documentos robados.

"Conaf anunció que los días sábado 25 y domingo 26 de mayo, todos los parques nacionales, reservas nacionales y monumentos naturales que están bajo su gestión dispondrán de acceso gratuito. La medida se enmarca en la celebración del Día nacional del Patrimonio Cultural, a realizarse este fin de semana"

11. Los parques nacionales, reservas nacionales y monumentos naturales administrados por Conaf

- a) Generan grandes ganancias.
- b) Están abiertos al público sólo durante el Día del Patrimonio.
- c) Normalmente cobran para su ingreso.

12. Es posible afirmar que

- a) La medida anunciada por Conaf se aplicará el último fin de semana de mayo.
- b) Conaf organiza el Día nacional del Patrimonio Cultural.
- c) Los parques de Conaf no suelen abrir los días sábado ni domingo.

"Es en esa memoria donde veo, como si fuera ayer, a don Francisco de Quevedo al pie de las gradas de San Felipe. Vestía como siempre de negro riguroso, salvo la golilla blanca almidonada y la cruz roja del hábito de Santiago sobre el jubón, al lado izquierdo del pecho; y aunque la tarde era soleada, llevaba sobre los hombros la larga capa que utilizaba para disimular su cojera: una capa oscura cuyo paño se alzaba por detrás, sobre la vaina de la espada en cuya empuñadura apoyaba la mano cori descuido. Conversaba con unos conocidos sombrero en mano, y el lebrél de una dama se movía cerca, llegando a rozarle la diestra enguantada. La dama se encontraba junto al estribo de un coche, en conversación con un par de caballeros, y era linda. Y en una de las idas y venidas del lebrél, don Francisco acarició la cabeza del animal, dirigiéndole al mismo tiempo una rápida y cortés mirada a la dueña. El lebrél acudió a ella como mensajero de la caricia, y la dama recompensó el gesto con una sonrisa y un movimiento del abanico, recibidos por don Francisco con una leve inclinación de cabeza y dos dedos, pulgar e índice, retorciéndose el enhiesto mostacho. Poeta, espadachín y celebradísimo ingenio de la corte, don Francisco era también, en los años de vigor en que lo conocí como amigo del capitán Alatríste, hombre galante que gozaba de predicamento entre las damas. Estoico, lúcido, mordaz, valiente, gallardo incluso en su cojera, hombre de bien pese al mal carácter, generoso con sus amigos e implacable con sus enemigos, lo mismo despachaba a un adversario con dos cuartetas que de una estocada en la cuesta de la Vega, enamoraba a una dama con un detalle gentil y un soneto, o sabía rodearse de filósofos, doctores y sabios que buscaban sus amenos conceptos y su compañía".

13. A partir lo planteado en el texto, es posible inferir que Quevedo

- a) Representa la integración de las armas y las letras.
- b) Presenta un comportamiento calificable como machista.
- c) Pondera por igual el valor de la filosofía y la poesía.

14. El momento de enunciación del discurso del fragmento leído es

- a) Anterior a los hechos.
- b) Contemporáneo a los hechos.
- c) Posterior a los hechos.



15. En relación con la cojera de Quevedo, se infiere que
- Le avergüenza pese a que la lleva con hidalguía.
  - Fue producto de una herida en un duelo singular.
  - Le enorgullecía por representar su galantería.

"En la guerra de las trincheras, la combinación de la pala, la ametralladora y el alambre de espino habían creado un monstruo. Era una posición defensiva extraordinaria que convertía el frente en algo estático e inamovible, terminando con la guerra de movimientos y maniobras. Ahora, sólo eran posibles los ataques frontales. Las trincheras se habían convertido en la defensa perfecta. El único problema era que los dos bandos la poseían. Nadie sabía qué hacer a continuación"

16. Del fragmento anterior se deduce que la guerra de las trincheras
- careció de estrategias ofensivas eficientes.
  - se extendió por muchos años a causa de las defensas.
  - fue una batalla con armas rudimentarias.

"De la pequeña industria fotográfica, sacaba Omicrón el dinero suficiente para sostenerse. Le llevaban veintitrés duros por la habitación alquilada en la casita de Vallecas. Comía en restaurantes baratos platos de lentejas y menestras extrañas. Pero días tuvo en que se alimentó con una naranja, enorme, eso sí, pero con una sola naranja. Y otros en que no se alimentó".

17. ¿Por qué hubo días en los que Omicrón no se alimentó?
- La naranja satisfacía por largos períodos su necesidad de alimentarse.
  - Su negocio no le había rendido las ganancias suficientes para comprar comida.
  - Estaba aburrido de comer todos los días platos de lentejas y menestras extrañas.

"En estas circunstancias, un hombre que una noche de lluvia pasaba corriendo ante la casa de la mujer oyó un gemido áspero el ronco gemido de las fieras que, aun recién nacidas, sobresaltan al ser humano. El hombre se detuvo bruscamente, y mientras buscaba a tientas el revólver, golpeó la puerta".

18. ¿Por qué el hombre saca el revólver?
- Quiere prevenir a la mujer del peligro de albergar una fiera.
  - Cree que puede salvar a la mujer del ataque de una fiera.
  - Aprovecha la lluvia para cometer un delito contra la mujer.

"Sus aventuras en la búsqueda de su identidad fueron variadas, probó suerte en un gallinero, en donde lo picotearon hasta que salió huyendo aterrorizado; también fue a la casa de los flamencos, pero en seguida se dio cuenta que no encajaba en ese lugar de aves tan altas... Hasta que llegó a un estanque escondido entre arbustos y los vio: Un ave preciosa nadando en el estanque, seguida por dos polluelos idénticos a él, en seguida supo que él formaba parte de esa especie. Se lanzó como pudo al estanque, y por instinto comenzó a nadar hacia ellos. La sorpresa y la alegría de la mamá cisne fue inmensa, por fin tenía de vuelta a su preciado bebe. El pequeño cisne vivió feliz y se convirtió en un ave hermosa y majestuosa".

19. Es posible inferir que el protagonista
- No estaba satisfecho con su identidad.
  - Era de la especie más pequeña de aves.
  - Idealizaba la belleza de los cisnes.



"Cindy Holland, vicepresidenta de los contenidos digitales de Netflix, dio su declaración acerca del nuevo proyecto: 'En la búsqueda de un material fantástico que atraiga tanto a padres como a hijos, la primera parada es Una Serie de Catastróficas Desdichas. El mundo creado por Lemony Snicket es oscuro, único, divertido y no se puede identificar. Estamos ansiosos por llevarlo a las vidas de los usuarios de Netflix"

20. Del fragmento se desprende que

- a) no existe material fantástico apto para la familia.
- b) Cindy Holland es asidua al mundo creado por Snicket.
- c) Netflix busca satisfacer a un público amplio.

"La temporada navideña es un buen momento para contar historias, y, si estás escuchando la historia de un candelabro que permaneció encendido por más de una semana o de un bebé nacido en un granero sin la debida supervisión médica, estas historias a menudo hablan de milagros. Los milagros son como los granos, porque, una vez que comienzas a buscarlos, encuentras muchos más de los que jamás soñaste ver, y esta historia navideña cuenta con un gran número de milagros, dependiendo de tu punto de vista".

21. A partir del fragmento, es posible afirmar que para el emisor

- a) los milagros en la época de navidad no existen.
- b) los milagros resultan algo desagradable.
- c) la percepción de los milagros depende del interés.

"Locke critica la teoría absolutista del derecho divino del monarca y formula su teoría del contrato social. En la situación previa a la constitución del Estado, el hombre vive en el estado de naturaleza. En este marco, la razón natural le muestra al hombre que todos son iguales y que nadie puede dañar a otro en su vida, libertad o propiedad. Locke también defiende la tolerancia religiosa".

22. Del fragmento se infiere que para Locke

- a) la igualdad es un constructo ajeno a la humanidad.
- b) la desigualdad no es natural a la especie humana.
- c) el derecho a la propiedad es consecuencia del Estado.

"La propiocepción es la percepción físico-espacial de uno mismo. Funciona como un sexto sentido latente que nos permite realizar actividades. Hacer ejercicios en terrenos irregulares bajo supervisión es una forma de entrenarla. El simple hecho de estar descalzo mejora la calidad en la percepción de los estímulos que recibimos a través de nuestros pies, o bien, haciendo alguna actividad con los ojos cerrados. De ahí que, ante la pregunta de qué calzado deberían usar los niños en las primeras etapas de su vida, la respuesta sea unánime: descalzos".

23. ¿Por qué los niños deberían andar descalzos?

- a) Porque así endurecen sus pies y no sienten las anomalías del terreno.
- b) Porque es la forma natural en que el ser humano se desarrolla.
- c) Porque de esa manera tendrían mayor conciencia de su cuerpo.

"No ha de ser casual el hecho de que el primer uso del sintagma ciceroniano studia humanitatis en Castilla se deba a Alonso de Cartagena, el célebre obispo burgalés de origen converso (1385-1456). Ejemplo conspicuo de necesidad histórica, el introductor de la expresión emblemática del humanismo habla de ser quien más activamente contribuyera a la difusión de las aportaciones humanísticas en Castilla en la primera mitad del siglo xv, el hombre de letras castellano que gozara de mayor prestigio intelectual en los cenáculos italianos".



24. Del fragmento se deduce que

- a) Alonso de Cartagena es el creador del concepto studia humanitatis en la Castilla medieval.
- b) Cicerón creó el concepto studia humanitatis y Alonso de Cartagena lo divulgó en su región.
- c) Alonso de Cartagena fue el humanista más importante del siglo XV en Castilla e Italia.