

I. Lectura

Lee el siguiente texto

Efectos terapéuticos de la risa

Algunos dicen que la “risa abunda en la boca de los tontos” o que “después de la risa viene el llanto”, sin embargo, reírnos es una actividad que ha demostrado ser muy beneficiosa para nuestra salud.

Según el psicólogo norteamericano, Steven M. Sultanoff, ex presidente de la Asociación Terapéutica del Humor, el sentido del humor influye en nuestra salud de diferentes formas. Él y sus colegas afirman que: “El humor estimula la risa y, como sabemos, la estimulación fisiológica a través de la risa conlleva una serie de beneficios para la salud. Parece reducir el estrés; estimula la producción de inmunoglobulina A y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones”. También reduce los niveles de Cortisol, la hormona del estrés, que puede debilitar la respuesta inmunitaria.

Otras investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes como rabia, depresión o ansiedad, sufren un impacto negativo en su salud debido a dichas emociones. Los estudios más numerosos se han realizado en enfermedades del corazón y muestran que las personas crónicamente enojadas, mal genio y hostiles, vale decir, que sienten como enemigos a quienes los rodean, tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de tener ataques cardíacos que si fueran personas alegres, amables y positivas.

Por otra parte, también se ha comprobado que quienes tienen una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles a padecer enfermedades habituales como resfriados, gripes y problemas digestivos.

La risa, por tanto, es un aporte a la salud de nuestro organismo al producir una estimulación positiva y relajante. Y hay otros científicos, que agregan a lo señalado, que la risa ayuda a activar indirectamente las endorfinas, unas pequeñas proteínas que mejoran el estado anímico en las personas pues al ser ellas los analgésicos naturales de nuestro cuerpo, nos aumentan la tolerancia al dolor.

A. Responde las preguntas que vienen a continuación:

1. ¿Cuál es la tesis del texto? _____

2. ¿Qué argumentos se dan en el texto para apoyar la tesis? _____

3. ¿Cuál es la conclusión? _____

B. Escribe tu opinión sobre lo señalado en la lectura anterior, mencionando dos razones que refuercen la tesis que se plantea. Bázate en el texto.

C. Lee y marca una X en la letra de la alternativa que completa cada pregunta.

1. Según el texto, uno de los efectos terapéuticos de la risa es:
 - a. aumentar la tontera en las personas que se ríen.
 - b. aumentar los problemas digestivos.
 - c. reducir el dolor corporal.
 - d. estimular el estrés.

2. El psicólogo Steven M. Sultanoff en su asociación terapéutica investigó:
 - a. los efectos positivos del humor
 - b. los efectos de las endorfinas
 - c. la actitud pesimista y hostil
 - d. las enfermedades digestivas

3. La risa reduce los niveles de la hormona Cortisol. ¿Cuál significado de la palabra niveles es la usada en el texto?
 - a. Altura a que llega la superficie de un líquido.
 - b. Categoría o rango que alcanzan ciertas personas.
 - c. Grado que alcanzan ciertos aspectos de la vida social.
 - d. Medida de una cantidad con referencia a una escala determinada.

4. Según el texto, ¿cuál de las siguientes No es una consecuencia de la risa?
 - a. Relaja.
 - b. Resfría.
 - c. Reduce el estrés.
 - d. Protege de infecciones.

5. ¿En cuál párrafo se relacionan emociones negativas con resfríos?
- En el segundo.
 - En el primero.
 - En el cuarto.
 - En el tercero.
6. El propósito principal del texto que acabas de leer es:
- Describir por qué les da risa a las personas.
 - Informar sobre los efectos de la risa en las personas.
 - Entretener con las curiosidades que la risa causa en las personas.
 - Argumentar sobre la necesidad de reírse que tienen todas las personas.

II. Lee los tres textos que aparecen a continuación.

Texto Nº 1 **LOBO (CANIS LUPUS)**

Animal carnívoro que se puede confundir fácilmente con algunas razas de perros, con los que a veces se hibrida o cruza. Se distingue, sin embargo, por sus patas largas, cabeza grande y cola corta en comparación con las proporciones de los canes.

Navarra, una ciudad española, hace tiempo que no mantiene poblaciones estables de lobos, aunque de manera esporádica suelen presentarse algunos procedentes de áreas próximas causando grandes destrozos en el ganado ovino. En el año 1962 se mató un lobo en las cercanías, el que se conserva embalsamado. Era un ejemplar macho. En el año 1986 fue capturado, por fin, otro lobo que desde finales de invierno había sido detectado en la zona.

El lobo puede recorrer grandes distancias en una sola noche. Esta cualidad, unida a su legendaria astucia, le ha permitido sobrevivir frente a la continua persecución de que es objeto.



Texto Nº 2 **¿HAY QUE PROTEGER A LOS LOBOS?**

Desde hace siglos, el hombre caza al lobo porque lo considera un rival peligroso. En efecto, el lobo caza los mismos animales que el hombre y ataca a los rebaños. Sin embargo, el lobo mata solamente para alimentarse. Es por sus largos periodos de ayuno por lo que puede devorar hasta seis kilos de comida de una sola vez. El odio de los hombres hacia ellos se explica también por el recuerdo de terribles sucesos, como que durante las guerras los lobos devoraran hombres debilitados. Pero estos casos son extremos.

Cuando el hombre se dio cuenta de que el lobo podía transmitir la rabia decidió exterminarlos. Esta es la razón de que hoy queden pocos lobos en el mundo. Ciertas especies como el lobo rojo de Estados Unidos, han sido diezmadas. Y la masacre continúa todavía en muchos países, como en Rusia. Se han convertido en animales tan amenazados que podrían desaparecer. En realidad, ellos son muy útiles en la naturaleza, pues atacan preferentemente a animales debilitados o enfermos. Así, se

produce lo que se llama la “selección natural” donde sólo los animales más fuertes sobreviven y se reproducen.

También se ha constatado que en ciertas regiones donde los lobos han desaparecido, los venados se han multiplicado excesivamente dañando así el equilibrio natural. Detengamos la masacre de los lobos. Es necesario tomar medidas para proteger a este simpático animal salvaje.

Texto Nº 3 **HISTORIA DE UN LOBO**

Un lobo que no era más que piel y huesos encontró un día a un perro que irradiaba salud. Se detuvieron a charlar un rato y el lobo dijo: “¡Cómo lo haces para estar tan bien nutrido, mientras yo, que soy más fuerte que tú, estoy que me caigo de debilidad!”.

El perro respondió: “No se trata de un gran secreto; también tú puedes ser como yo...”.

“¿Y qué es lo que debo hacer?”, le interrumpió el lobo interesado. Y el perro continuó: “Debes servir al hombre: montar guardia en su casa incluso de noche. En suma, debes vigilar contra los ladrones”. “¡Pero entonces resulta muy fácil! Estoy verdaderamente cansado de vivir en el bosque siempre con frío y muerto de hambre. Voy contigo”.

Mientras iban hacia casa, el lobo observó una marca que rodeaba todo el cuello del perro; y le preguntó: “¿Qué es esa huella, amigo mío?”.

El perro respondió: “Nada especial, como me consideran un poco peligroso, durante el día me encadenan, pero después me liberan por la noche y voy donde quiero”.

El lobo, al conocer esta información, se quedó de piedra; inmediatamente se detuvo y dijo: “¡Pero entonces no puedes hacer todo lo que te parece!” “Bueno es cierto que no, pero siempre tengo el estómago lleno.”, le confirmó el perro. “Pues entonces no, ya que con esos requisitos no me avengo”. Con estas palabras, el lobo echó a correr y dejó que el perro disfrutase de todas las ventajas de la cautividad.

A. Responde las siguientes preguntas escribiendo solo el Nº del texto aludido en cada una.

1. ¿En qué texto el lobo es el héroe de una historia imaginaria? _____
2. ¿En qué texto el autor da una definición del lobo? _____
3. ¿En qué texto el lobo es objeto de una discusión? _____
4. ¿En cuál de los tres textos se expresa una opinión personal? _____
5. ¿En qué texto el autor cuenta una historia? _____
6. ¿En qué texto el autor presenta distintos puntos de vista en relación al lobo? _____
7. ¿En qué texto el autor nos da información sobre el lobo? _____
8. ¿En qué texto el autor quiere convencer al lector para que adopte un determinado punto de vista?

9. ¿Cuál de los tres textos elegirías como fuente de información para hacer una tarea?

10. ¿Y cuál texto elegirías para entretener a un niño pequeño? _____

11. Une con una línea los títulos con los tipos de textos correspondientes.

TÍTULO	TIPO DE TEXTO
Lobo	Texto literario
¿Hay que proteger a los lobos?	Texto informativo
Historia de un lobo	Texto argumentativo

B. Marca una X en la letra de la alternativa que completa cada pregunta relacionada con “Historia de un lobo”.

- Lo que más le gustó al lobo de la vida del perro fue que este...
 - tenía que cuidar la casa de noche.
 - obtenía la comida fácilmente.
 - correteaba por la noche.
 - dormía todo el día.
- El lobo se arrepintió de ir con el perro porque no toleró...
 - tener que trabajar.
 - comer en exceso.
 - perder su libertad.
 - cuidar las casas.
- El perro le dijo al lobo que podría estar igual de bien alimentado que él si ...
 - viviese bajo techo.
 - cazara en abundancia.
 - fuese un buen guardián.
 - fuese algo menos inquieto.
- El lobo era...
 - alto.
 - flojo.
 - robusto.
 - curioso.
- La secuencia del texto con respecto a lo que sucede con el lobo, es la siguiente:
 - Se encuentra con el perro / escucha las bondades de su vida / decide servir a su mismo amo / prefiere seguir con su vida actual / descubre la marca del perro en el cuello.
 - Escucha las bondades de la vida del perro / se encuentra con él / decide servir a su mismo amo / descubre la marca del perro / prefiere seguir con su vida actual.
 - Escucha las bondades de la vida del perro / decide servir a su mismo amo / se encuentra con él / descubre la marca del perro / prefiere seguir con su vida actual.
 - Se encuentra con el perro / escucha las bondades de su vida / decide servir a su mismo amo / descubre la marca del perro en el cuello / prefiere seguir con su vida actual.
- La idea central de este texto es...
 - que el hambre hace cambiar.
 - el arrepentimiento de un lobo.
 - que la libertad es algo muy valioso.
 - el valor que tiene un buen perro guardián.

III. Observa, lee y responde

Barritoco Combatiente buscarrona. Diseño del Prof. Ardiles Soria*

Rango de viento: 0 a 15km/h

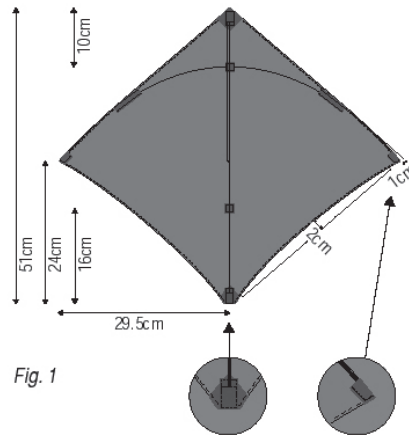


Fig. 1

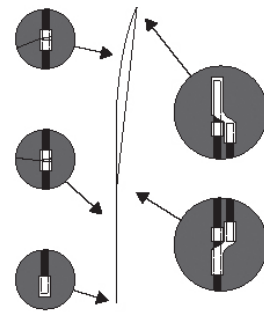


Fig. 2

Materiales

- 50x50 cm Icarex P31 (vela)
- 50cm varilla carbon 2mm (espina)
- 25cm varilla carbon 2mm (doble espina)
- 69cm varilla carbon 2mm (arco)
- 5 cm cano cristal 2mm ø interno (conectores)
- 10 cm cinta Dacron 50 mm (bolsillos)
- 70cm Spectra/Dacron/Poliester de 10 kg (tiros)

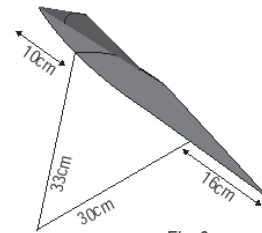


Fig. 3

Instrucciones

Figura 1. Una vez cortada la vela, coser los refuerzos de las puntas con Icarex. Los bolsillos de la espina y el arco, con Dacron.

Figura 2. La espina es doble en la mitad de arriba, para permitir un arco, que se varía de acuerdo al rango de viento. Hacer los conectores con tubo cristal, siguiendo los dibujos.

Dos pedacitos de tubo en las puntas de la espina evitan que la varilla traspase los bolsillos.

Figura 3. Los tiros se hacen con un arco de 63cm con el arraigo a 33cm de arriba.

* Autor de "El espíritu conforme".

¿Qué tipo de texto es el que acabas de leer?

Pauta de corrección

I. EFECTOS TERAPÉUTICOS DE LA RISA

A. LECTURA / Preguntas abiertas: 3 pts.

Tesis:	1 pto.
Argumentos que apoyan tesis:	1 pto.
Conclusión:	1 pto.

B. ESCRITURA: 19 pts.

Opinión sobre lo señalado en la lectura, mencionando dos razones que refuercen la idea de que reírse es bueno para la salud y basándose en lo señalado en el texto.

ESTABLECER COHERENCIA INTERNA ENTRE LAS IDEAS Y EL TEMA DE TEXTOS PRODUCIDOS	
Escribe estableciendo coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones. No comete ningún error.	4 puntos
Escribe estableciendo casi siempre coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones. Comete hasta tres errores en las dos razones que escribe.	1 punto
Escribe sin establecer coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones, o solo lo hace a veces, pues comete cuatro o más errores entre las dos razones que escribe.	0 punto
ESCRIBIR ORACIONES CON DISTINTOS TIPOS DE SUJETO ESTABLECIENDO CONCORDANCIA GRAMATICAL INTERNA ENTRE TODOS LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA ORACIÓN	
Escribe oraciones con distintos tipos de sujeto, estableciendo concordancia gramatical interna entre todos los elementos que conforman la oración. No comete ningún error.	4 puntos
Escribe oraciones con distintos tipos de sujeto, estableciendo casi siempre concordancia gramatical interna entre los elementos que conforman la oración. Comete hasta tres errores en las dos razones que escribe.	1 punto
Escribe sin establecer concordancia gramatical interna entre los elementos que conforman las oraciones, o solo lo hace a veces, pues comete cuatro o más errores entre las dos razones que escribe.	0 punto
ARTICULAR DE MANERA LÓGICA LAS IDEAS MEDIANTE EL USO DE PREPOSICIONES, ADVERBIOS Y NEXOS	
Utiliza preposiciones, adverbios nexos para articular de manera lógica las ideas de sus textos.	2 punto
No utiliza preposiciones, adverbios nexos para articular de manera lógica las ideas de sus textos.	0 punto
TILDAR CORRECTAMENTE PALABRAS AGUDAS, GRAVES, ESDRÚJULAS Y SOBRESDRÚJULAS	
Tilda la mayoría de las palabras mencionadas. Puede cometer hasta dos errores en las dos razones que escribe.	3 punto
Tilda muchas de las palabras mencionadas. Puede cometer hasta 4 errores en las dos razones que escribe.	1 punto
No tilda la mayoría de las palabras mencionadas en su texto escrito.	0 punto
UTILIZA REGISTRO CULTO	
Utiliza registro culto al dar sus dos razones.	2 punto
No utiliza registro culto al escribir sus textos.	0 punto
USAR PUNTO PARA SEPARAR ORACIONES Y PÁRRAFOS Y AL TÉRMINO DEL ESCRITO	
Usa punto para separar oraciones y párrafos y al término del escrito. No hay errores.	2 punto
No siempre usa punto para separar oraciones, párrafos o al término del escrito. Comete uno o más errores.	0 punto
USAR MAYÚSCULAS EN NOMBRES PROPIOS Y EN INICIO DE ORACIONES	
Usa mayúscula al inicio de oraciones y en nombres propios, si los hay. No hay errores.	2 punto
No siempre mayúscula al inicio de oraciones y en nombres propios, si los hay. Comete uno o más errores.	0 punto

C. LECTURA / Selección múltiple: 14 puntos

- | | |
|------|---------|
| 1. D | 2 ptos. |
| 2. A | 2 ptos. |
| 3. D | 2 ptos. |
| 4. B | 2 ptos. |
| 5. C | 3 ptos. |
| 6. B | 3 ptos. |

Puntaje Lectura (Preguntas abiertas + selección múltiple): 17 puntos

II. 3 TEXTOS SOBRE LOS LOBOS**A. LECTURA / Preguntas abiertas . 1 punto por respuesta correcta. Total: 11 puntos**

1. ¿En qué texto el lobo es el héroe de una historia imaginaria? **Historia de un lobo**
2. ¿En qué texto el autor da una definición del lobo? **Lobo (canis lupus)**
3. ¿En qué texto el lobo es objeto de una discusión? **¿Hay que proteger a los lobos?**
4. ¿En cuál de los tres textos se expresa una opinión personal? **¿Hay que proteger a los lobos?**
5. ¿En qué texto el autor cuenta una historia? **Historia de un lobo.**
6. ¿En qué texto el autor presenta distintos puntos de vista en relación al lobo? **¿Hay que proteger a los lobos?**
7. ¿En qué texto el autor nos da información sobre el lobo? **Lobo (canis lupus)**
8. ¿En qué texto el autor quiere convencer al lector para que adopte un determinado punto de vista? **¿Hay que proteger a los lobos?**
9. ¿Qué texto elegirías como fuente de información para hacer una tarea? **Lobo (canis lupus)**
10. ¿Qué texto elegirías para entretener a un niño pequeño? **Historia de un lobo**
11. Une con una línea los títulos con los tipos de textos correspondientes:
Historia de un lobo: texto literario
¿Hay que proteger a los lobos: texto argumentativo
Lobo: texto informativo

B. SELECCIÓN MÚLTIPLE. 10 puntos

- | | |
|------|---------|
| 1. B | 1 pto. |
| 2. C | 1 pto. |
| 3. C | 1 pto. |
| 4. D | 2 ptos. |
| 5. D | 3 ptos. |
| 6. C | 2 ptos. |

Puntaje Lectura textos sobre los lobos (Preguntas abiertas + selección múltiple): 21 puntos

III. TEXTO SOBRE EL BARRITOCO

A. LECTURA / Preguntas abiertas

¿Qué tipo de texto es el que acabas de leer? 1 pto.

B. ESCRITURA

¿Cómo lo sabes? Fundamenta tu respuesta. 10 puntos

ESTABLECER COHERENCIA INTERNA ENTRE LAS IDEAS Y EL TEMA DE TEXTOS PRODUCIDOS	
Escribe estableciendo coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones o argumentos. No comete ningún error.	4 puntos
Escribe estableciendo casi siempre coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones o argumentos. Comete hasta tres errores en las dos razones que escribe.	1 punto
Escribe sin establecer coherencia interna entre las ideas y el tema de sus razones o argumentos, o solo lo hace a veces, pues comete cuatro o más errores entre las dos razones que escribe.	0 punto
ESCRIBIR ORACIONES CON DISTINTOS TIPOS DE SUJETO ESTABLECIENDO CONCORDANCIA GRAMATICAL INTERNA ENTRE TODOS LOS ELEMENTOS QUE CONFORMAN LA ORACIÓN	
Escribe oraciones con distintos tipos de sujeto, estableciendo concordancia gramatical interna entre todos los elementos que conforman la oración. No comete ningún error.	4 puntos
Escribe oraciones con distintos tipos de sujeto, estableciendo casi siempre concordancia gramatical interna entre los elementos que conforman la oración. Comete hasta tres errores en las dos razones que escribe.	1 punto
Escribe sin establecer concordancia gramatical interna entre los elementos que conforman las oraciones, o solo lo hace a veces, pues comete cuatro o más errores entre las dos razones que escribe.	0 punto
ARTICULAR DE MANERA LÓGICA LAS IDEAS MEDIANTE EL USO DE PREPOSICIONES, ADVERBIOS Y NEXOS	
Utiliza preposiciones, adverbios nexos para articular de manera lógica las ideas de sus textos.	2 punto
No utiliza preposiciones, adverbios nexos para articular de manera lógica las ideas de sus textos.	0 punto

PUNTAJES TOTALES EVALUACIÓN

LECTURA:

Efectos terapéuticos de la risa 17 puntos

Textos sobre los lobos 21 puntos

Texto sobre el barritoco 1 punto

Total lectura: 39 puntos

ESCRITURA:

Efectos terapéuticos de la risa 19 puntos

Texto sobre el barritoco 10 puntos

Total escritura 29 puntos