

INSTRUÇÕES

- 1 – RESPONDA SEMPRE DE ACORDO COM O TEXTO.
- 2 – UTILIZE RESPOSTAS CLARAS, OBJETIVAS E COMPLETAS.

Darse un respiro

Conseguir que alguien que está desbordado de trabajo se relaje de golpe y su mente se quede en blanco es bastante complicado.

Por eso, quienes viven con prisa deberían quitar el pie del acelerador, mirar el paisaje y dejar que la fatiga se aleje poco a poco, pero de una forma activa. Existen ejercicios que ayudan a desconectar la mente, pero que no eliminan completamente la actividad. Es necesario tomarse de vez en cuando un respiro y salir, moverse y hacer cosas estimulantes para el cuerpo y el espíritu. El mero hecho de pensar en otras actividades y practicarlas, ya sea jugar al golf, leer un libro o ir al cine, elimina la fatiga. Pero, aunque los adictos al trabajo son capaces de hacer otras cosas (están acostumbrados a gestionar los imprevistos, las citas sorpresa y las horas extras a velocidad de vértigo), lo que cuesta es que se decidan a dedicar a ello parte de su tiempo. Es especialmente importante desconectar, sobre todo, antes de irse a la cama. Las mujeres que están desbordadas de trabajo no apagan la luz al acostarse y no dejan caer la cabeza sobre la almohada hasta que el trabajo está hecho, los niños acostados y las mil y una preocupaciones parasitarias solucionadas. ¿Y se sumergen luego en un sueño reparador?

No, se dedican a pasar revista a toda la jornada y a preparar la del día siguiente. El inconveniente de este sistema es una falta absoluta de recompensas, como un relajante baño caliente o salir a tomar una copa. Y es que el cuerpo y el



espíritu necesitan gratificaciones para seguir adelante, incluso cuando están agotados. Un claro ejemplo: si estás tirada en el sofá porque no puedes más pero recibes una llamada invitándote a la fiesta del año, ¡seguro que te levantarás sin esfuerzo! Esto demuestra que tenemos energía y que lo único que hace falta es ponerla en práctica. O encauzarla hacia algo apetecible. Los sistemas cortacircuitos, como beber un trago de agua antes de una cita o de una llamada telefónica, también ayudan a superar la fatiga, porque la deglución desata el estómago, que es el centro del estrés por excelencia. Otras técnicas son la respiración y la contracción vs. relajación. Primero hay que contraer con fuerza puños, mandíbula y glúteos, para después relajarlos, así se provoca un efecto de bombeo que relanza los fluidos sanguíneos y linfáticos. No es extraño que una persona hundida por el peso de sus responsabilidades se quite esa carga de encima simplemente por estirarse a conciencia o por exteriorizar un bostezo. Y, por último, recuerda que la voluntad firme de querer liberarse del estrés y la fatiga ya es dar un gran paso adelante.

ELLE, enero 2003, nº 196, p. 124.

INSTRUÇÕES

RESPONDA AS QUESTÕES 1 E 2 EM ESPANHOL. RESPOSTAS EM PORTUGUÊS NÃO SERÃO ACEITAS PARA ESTAS QUESTÕES.

PRIMEIRA QUESTÃO

Resuma en cuatro líneas y con sus propias palabras el contenido del texto.

SEGUNDA QUESTÃO

Explique con sus propias palabras la situación citada en el texto para ejemplificar la necesidad del cuerpo y del espíritu de recibir gratificación para seguir adelante.

RESPONDA AS QUESTÕES 3 E 4 EM PORTUGUÊS, RESPOSTAS EM ESPANHOL NÃO SERÃO ACEITAS PARA ESTAS QUESTÕES.

TERCEIRA QUESTÃO

Explique el fragmento siguiente, considerando los términos en negrita.

“Conseguir que alguien que está **desbordado** de trabajo se relaje **de golpe** y su mente se quede **en blanco** es bastante complicado”.

QUARTA QUESTÃO

¿A qué están acostumbrados los adictos al trabajo?