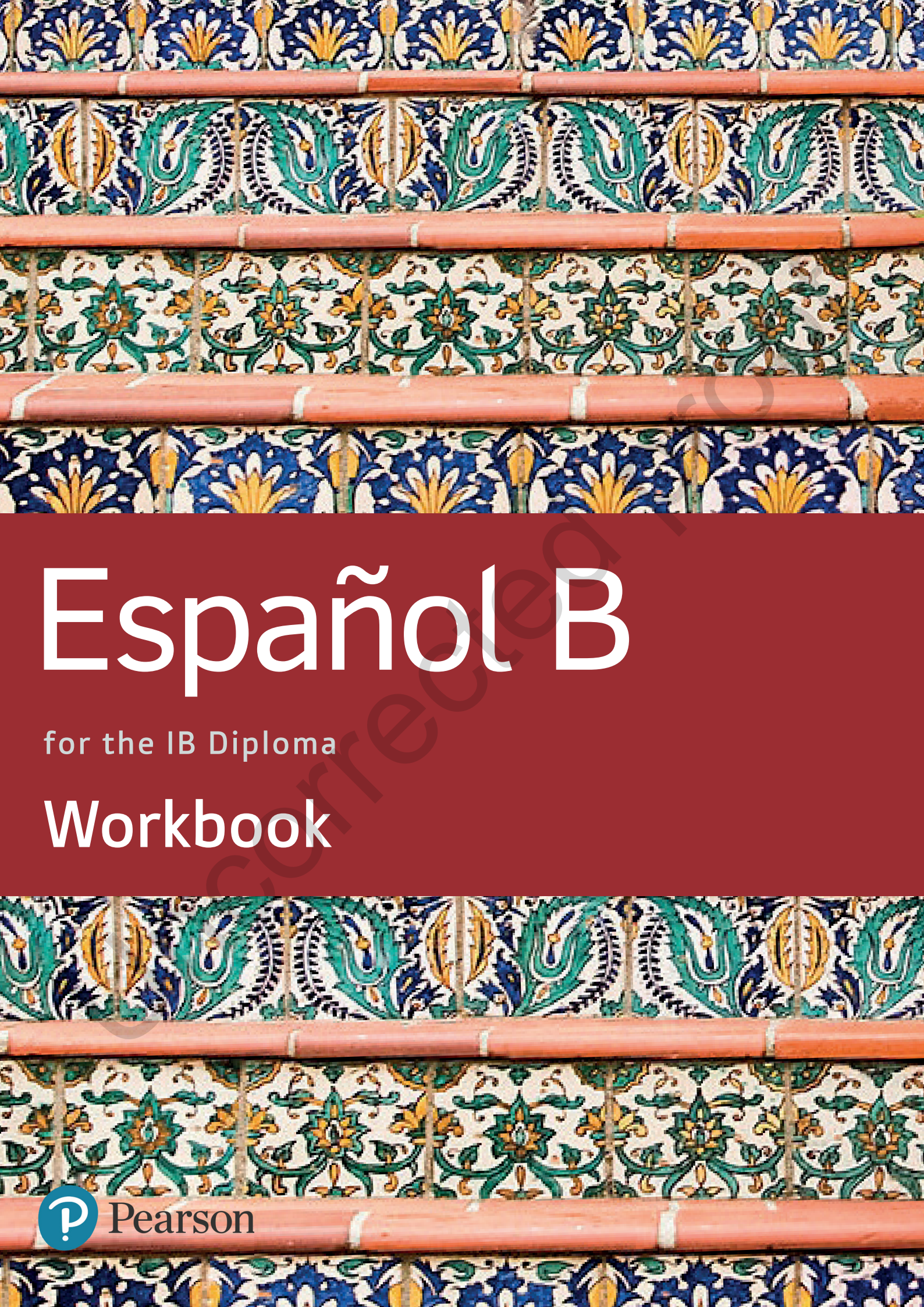




Español B

for the IB Diploma

Workbook



Pearson

The image shows a highly detailed and colorful architectural facade, likely from a historical building. It features several ornate columns and a wall covered in intricate tilework. The tiles are primarily blue, gold, and white, with some red and green accents. The design includes geometric patterns, floral motifs, and arabesques. The columns are decorated with blue and gold bands. The overall style is reminiscent of Islamic or Moorish architecture.

Identities

1

1.1 LA IDENTIDAD

¿A qué llamamos identidad?



Vocabulario

Empareja las palabras de la lista con sus definiciones. Marca la letra correcta en la casilla a la derecha:

1 Rasgos		a Que pertenece a un grupo de personas
2 Pertenencia		b Principios éticos para orientar el comportamiento
3 Colectivo		c Bienes culturales que se transmiten de generación en generación
4 Tradiciones		d Características que permiten la identificación
5 Valores		e Clasificación de personas o cosas según un criterio
6 Creencias		f Acción de formar parte de un grupo
7 Categoría		g Principios ideológicos de un grupo social

a Escribe 7 oraciones donde emplees cada una de las palabras propuestas.

b Entonces, explica con tus propias palabras lo que crees que es la identidad y cómo definirla.

c A continuación, busca información y escribe aquellos puntos que consideras más importantes y que confirman o niegan tus ideas previas.

Punto de información

Según el diccionario de la Real Academia Española, identidad viene del latín tardío *identitas*, *-ātis*, y esta deriva del latín *idem* 'el mismo', 'lo mismo':

- 1 f. Cualidad de idéntico.
- 2 f. Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.
- 3 f. Conciencia que una persona tiene de ser ella misma y distinta a las demás.
- 4 f. Hecho de ser alguien o algo el mismo que se supone o se busca.



Identidad personal

a Al hablar de identidad es fácil relacionarlo con algún certificado o cédula de identidad: carné de identidad, pasaporte, etc. ¿Es común en tu país tener un carné de identidad? ¿Si no lo es, cómo se identifica la gente ante una situación oficial? Explica con tus propias palabras de qué forma se identifica la gente en tu país.

b ¿Estás de acuerdo con el uso de carné o cédula de identidad? ¿Crees que existe un riesgo para la protección de datos personales?



c Y tú, ¿cómo te identificas?



Te identificas por:

Tu edad	
Tu color de piel	
La lengua que hablas	
Tu nacionalidad	
El instituto en donde estudias	
La zona en la que vives	
Tu familia	
Tu altura	
Tu peso	
Tu sexo	
Tus gustos musicales	
Tus gustos literarios	
Tus amigos	

Ordena esta lista de características según las consideres más o menos importantes a la hora de definir tu identidad. Compara y discute tu lista con la de un compañero.

Enfoques de aprendizaje

Habilidades de pensamiento y comunicación

Explica otro(s) tipo(s) de clasificación por la que puedes identificarte.

¿Es la identidad algo personal y dependiente solo de nuestra propia decisión, o la gente puede identificarnos como algo distinto a lo que pensamos?

Puesta en común: discútelos resultados en grupos.

Práctica de comprensión auditiva (Prueba 2)

Observa y escucha los siguientes videos de YouTube y después contesta a unas preguntas sobre cada uno de los videos.



Texto A ¿Qué es la identidad

Vas a ver un video de Aníbal Frituras. Contesta a las siguientes preguntas de acuerdo con el video de Aníbal.



Preguntas de comprensión

1 ¿Qué es la identidad?

2 ¿Qué es un documento de identidad?

3 Aníbal propone los siguientes tipos de identidades. Copia su definición en cada una:

La identidad cultural

La identidad nacional

La identidad de género

La identidad personal



Texto B ¿Qué es la identidad social? (Fray Martínez, de México)

Vas a escuchar a un psicólogo hablando sobre la identidad social. Elige la respuesta correcta y márcala en la casilla a la derecha.



Preguntas de comprensión

1 Este video está dirigido a...

- A personas interesadas en el tema de la identidad
- B especialistas en psicología social
- C gente con problemas de identidad

2 Fray Martínez dice que él es psicólogo y...

- A profesor de universidad
- B sociólogo clínico
- C estudiante de filosofía

- 3 Fray Martínez compara la identidad con una....
A actividad
B etiqueta
C autoridad
- 4 Fray Martínez considera que la identidad...
A nos ofrece riesgos y beneficios
B nos puede alejar de los otros
C nos ayuda a relacionarnos con otros
- 5 Según Fray Martínez, la identidad se basa en conceptos que
A proveen información genética
B ayudan a crear vínculos con otros
C suponen un nexo familiar
- 6 De acuerdo con Fray Martínez, la identidad es algo que...
A nosotros creamos y la sociedad confirma
B la sociedad impone y nosotros aceptamos
C cada persona intenta cambiar y modificar
- 7 ¿Qué significado tiene en el video la palabra transaccionar?...
A encontrar a alguien semejante y compartir
B cambiar unos productos por otros
C buscar las diferencias entre personas desconocidas



Texto C: Identidades sociales y liderazgo (Cris Bravo, de Costa Rica)

Vas a ver y escuchar un video sobre las identidades sociales y el liderazgo.
 Completa los espacios en blanco. Usa como máximo tres palabras por espacio.



Preguntas de comprensión

- 1 Las identidades sociales son posiciones sociales que van desde el privilegio hasta _____
- 2 Las identidades sociales son características nuestras o nos _____
- 3 Cuando entramos a una reunión traemos con nosotros _____
- 4 No se trata de encasillar a la gente, se trata de _____ sociales.
- 5 Las identidades sociales más comunes son _____
- 6 Como líderes debemos acortar la distancia entre _____
- 7 Podemos acortar espacios a través de las relaciones y de la _____
- 8 No es buena idea usar la autoridad como método para movilización de los seguidores cuando la identidad es diametralmente _____
- 9 La autoridad es muy importante cuando la identidad social del equipo es _____ a la nuestra.
- 10 Lo más importante es la creación de _____

Punto de información

Te pueden interesar los siguientes videos, algunos solo con texto.

La identidad personal, su proceso de construcción



Crisis de identidad



Robo de identidad en redes sociales (México)



Ley de identidad de género Argentina



Enfoques de enseñanza y aprendizaje

Habilidades sociales, de comunicación y de investigación

En grupos, prepara una serie de textos sobre los distintos tipos de identidad posibles y analiza las implicaciones que pueden suponer para los individuos.

Compara los resultados con las experiencias personales de cada estudiante en la medida en que deseen compartir sus propias vivencias.



Texto D: Construcción de la identidad (Argentina) Educatina.com

NS

Vas a ver un video. Contesta a las siguientes preguntas:



Preguntas de comprensión

1 ¿Cómo se crea la identidad?

2 ¿Cuál es el momento más importante de esa creación de identidad?

3 Identifica los 6 tipos de identidad en el orden que se mencionan en el video. Después escribe la definición para cada uno.

4 ¿En qué consiste la teoría del espejo, que mencionan en el video?

5 Según el video, en qué época de la vida se intenta modificar la identidad?

6 ¿Se termina de crear la identidad al terminar la adolescencia?

CAS y lengua B

- En grupos, puedes organizar un debate en el instituto sobre la identidad y sus características invitando a miembros de la comunidad local que representen distintas identidades.
- En grupos organiza un concurso de historias, cuentos o videos, presentando historias personales diversas sobre la identidad y sus posibles cambios.



Práctica de comprensión de lectura (Prueba 2)

Texto A: Texto literario: Mi país inventado NS

Lee el siguiente texto de Isabel Allende:

Nostalgia... según el diccionario es «la pena de verse ausente de la patria, la melancolía provocada por el recuerdo de una dicha perdida». La pregunta me cortó el aire, porque hasta ese instante no me había dado cuenta de que escribo como un ejercicio constante de añoranza. He sido forastera durante casi toda mi vida, condición que acepto porque no me queda alternativa. Varias veces me he visto forzada a partir, rompiendo ataduras y dejando todo atrás, para comenzar de nuevo en otra parte; he sido peregrina por más caminos de los que puedo recordar. De tanto despedirme se me secaron las raíces y debí generar otras que, a falta de un lugar geográfico donde afincarse, lo han hecho en la memoria; pero ¡cuidado!, la memoria es un laberinto donde acechan minotauros.

Si me hubieran preguntado hace poco de dónde soy, habría replicado, sin pensarlo mucho, que de ninguna parte, o latinoamericana, o tal vez chilena de corazón. Hoy, _____ (1) _____, digo que soy americana, _____ (2) _____ porque así lo atestigua mi pasaporte, o _____ (3) _____ esa palabra incluye a América de norte a sur, o porque mi marido, mi hijo, mis nietos, la mayoría de mis amigos, mis libros y mi casa están en el norte de California (...) Esta tragedia me ha confrontado con mi sentido de identidad; me doy cuenta de que hoy soy una más dentro de la variopinta población norteamericana, tanto como antes fui chilena.

Isabel Allende 2003

Preguntas de comprensión

1 Basándote en el primer párrafo, elige las dos palabras que demuestran que la autora ha vivido lejos de su país:

2 Basándote en el primer párrafo, encuentra las expresiones que significan...

a Dejar sin respiración _____

b Cortar con el pasado _____

c Perder los orígenes _____

3 Basándote en el primer párrafo, completa el cuadro siguiente, indicando a qué se refieren las palabras en negrita:

En las expresiones...	la(s) palabra(s)...	Se refiere(n)...
De los que puedo recordar	Los (línea 6)	
Se me secaron	Se (línea 7)	
Lo han hecho	Lo (línea 8)	

4 Basándote en el segundo párrafo inserta las palabras que faltan en los espacios en blanco. Escoge las palabras de la casilla y escríbelas en los espacios correspondientes:

a pesar de que sin embargo sino que no solo por eso porque cuando

1 _____

2 _____

3 _____

TDC

¿Hasta qué punto nuestra identidad puede modificarse a lo largo de nuestra vida?

¿Es posible mantener una identidad toda la vida, o hay que modificarla y adaptarse a posibles cambios?

5 Basándote en segundo párrafo responde a las siguientes preguntas:

a ¿De dónde se siente la autora?

b ¿Cómo ha evolucionado su sentido de la identidad?



Práctica expresión escrita (Prueba 1)

250-400 palabras NM

450-600 palabras NS

Recientemente fuiste a una conferencia sobre identidad y realidad virtual. El tema de la conferencia era: "Nuestra identidad virtual es más importante que nuestra realidad".

Escribe un texto en el que describas la experiencia de asistir a esta conferencia, opines sobre el papel de la realidad virtual en la vida actual y expliques a otros jóvenes por qué es importante asistir a ese tipo de conferencias.

Completa la tarea. Elige entre las opciones dadas un tipo de texto apropiado para la tarea elegida.

Folleto

Reseña

Blog

Antes de elegir el formato, ten en cuenta:

- Cuál es más adecuado para la tarea
- Cuál es el contexto
- Cuál es el propósito del texto
- Quién es el receptor
- Cómo deben ser el tono y el registro



Oral (evaluación interna)

Descripción de un estímulo visual

Contextualizar dentro del área temática al que pertenezca

Después de observar las cinco fotos a la izquierda, analiza las características que identifican a cada grupo de personas y explica qué te sugiere a ti cada foto. Intenta descubrir a qué país corresponde cada una de las fotos e indaga todo lo que puedas sobre lo que representan las imágenes en cada país y cultura.

Elige dos fotografías y descríbelas. Ten en cuenta lo siguiente: ¿Qué es importante? ¿Quiénes están? ¿Dónde están? ¿Qué sacas en conclusión?

Explica el contenido de las fotografías en el contexto de cómo se presentan las diferentes formas de identidad.

Indica tus opiniones ilustrándolas con ejemplos y justificándolas.



Identidad en las redes sociales

Observa los siguientes dibujos tomados de distintas campañas acerca de la importancia de conocer con quienes hablamos a través de las redes sociales y sobre la posibilidad del robo de identidad.



Vocabulario

Busca el significado de las siguientes palabras y expresiones:

Tomar medidas	
Hacerse pasar por alguien	
Robar	
Confiar(se)	
Verificar	

Gramática en contexto

Basándote en la foto: Robo de identidad observa la estructura usada para dar consejos y prevenir el robo de identidad:

• No entregues • No te confíes • No aceptes • Verifica • Da (aviso)

¿A qué modo verbal corresponden?

¿Cómo se forma este modo en las formas afirmativa y negativa?



Práctica expresión escrita (Prueba 1)

250–400 palabras NM

450–600 palabras NS

Eres el presidente del consejo estudiantil de tu instituto y, con motivo de la semana de “Identidad y confianza en sí mismo” quieres advertir a tus compañeros sobre los peligros y tentaciones a los que están expuestos en la era de la tecnología.

Escribe un texto en el que describas los retos a los que nos enfrentamos, expliques cómo actuar con responsabilidad y des consejos sobre cómo mantener la identidad personal a toda costa.

Completa la tarea. Elige entre las opciones dadas un tipo de texto apropiado para la tarea elegida.

Manual de instrucciones

Diario

Artículo

Antes de elegir el formato, ten en cuenta:

- Cuál es más adecuado para la tarea
- Cuál es el contexto
- Cuál es el propósito del texto
- Quién es el receptor
- Cómo deben ser el tono y el registro

1.2 LENGUA E IDENTIDAD

Consideras que la lengua es parte de tu identidad? Explica tus razones.

¿Crees que tienes la misma identidad que todos los compañeros de tu instituto que hablan la misma lengua que tú? ¿Puedes identificarte con compañeros que hablen otra lengua?

¿En qué momento o situación crees que la lengua se convierte en una parte importante de tu identidad? ¿Puedes considerar tu identidad monolingüe o plurilingüe? ¿Hasta qué punto puede tener implicaciones el pasar de esa identidad monolingüe a una plurilingüe?

Enfoques de enseñanza y aprendizaje

Habilidades de investigación, sociales y de comunicación

- En grupos, busca información sobre la importancia de la lengua en la identidad.
- Comparte tus hallazgos y discute con los compañeros hasta qué punto la lengua puede identificarnos y también separarnos.
- Considera si es posible transformar nuestra identidad en una plurilingüe.



Práctica de comprensión de lectura (Prueba 2)

Texto A: Lenguas habladas en España

El latín llegó a la península Ibérica en el año 280 A.C. entonces llamada provincia de Hispania; así, bajo el dominio del Imperio romano, el latín vulgar utilizado por los soldados imperiales, se difundió rápidamente hasta que se convirtió en la lengua común para los diversos pueblos ibéricos. El tiempo transcurrió y con la caída del Imperio romano las lenguas se diversificaron.

Entre los siglos IX y XII surgió una serie de lenguas modernas derivadas del latín (a las que se denomina romances), producto de la mezcla de este con las lenguas propias de cada región peninsular. De este modo nacieron, entre otros, el galaico-portugués, el leonés, el castellano, el navarro-aragonés, el catalán y el mozárabe.

El castellano es la lengua oficial del Estado español. Sin embargo, no es la única lengua oficial española; en la actualidad existen otras lenguas españolas que constituyen un patrimonio lingüístico singularmente rico.

La Constitución española reconoce el derecho de las comunidades autónomas de usar sus propias lenguas. Las lenguas españolas oficialmente reconocidas por los estatutos de las comunidades autónomas son: el euskera o vascuence (País Vasco y Navarra), gallego (Galicia), catalán (Cataluña, Islas Baleares y Comunidad Valenciana, donde la variedad de catalán recibe el nombre de valenciano, mallorquín y otros según el lugar) y el castellano o español que se habla en todas las comunidades autónomas.

Otros estatutos dan especial protección a las siguientes lenguas españolas: el bable en Asturias y la diversidad lingüística de Aragón (fablas aragonesas).

El idioma español, o castellano, es una lengua romance del grupo ibérico. Es uno de los seis idiomas oficiales de la Organización de las Naciones Unidas.

El español es la segunda lengua más hablada del mundo por el número de hablantes como lengua materna tras el chino mandarín. Lo hablan como primera y segunda lengua entre 450 y 500 millones de personas. Es el tercer idioma más hablado contando a los que lo hablan como primera y segunda lengua. Además, el español es el segundo idioma más estudiado en el mundo.

Preguntas de comprensión

1 Basándote en los párrafos 1 y 2 del texto, busca las palabras que significan:

a Popular, del pueblo _____

b Se expandió _____

c Se transformó _____

d Se diferenciaron _____

2 ¿Cómo se llamaba la España actual en la época del Imperio romano?

3 En proceso de transformación del latín al romance, ¿qué **seis** lenguas surgieron?

4 Basándote en los párrafos 3 y 4, decide si los enunciados son verdaderos (V) o falsos (F) y justifícalo con la expresión correcta:

a El castellano es producto de la mezcla de las lenguas ibéricas.

V F

Justificación _____

Enfoques de aprendizaje

Habilidades de investigación,
sociales y de comunicación

Mira un mapa político de
España e identifica las diferentes
comunidades autónomas.

Después descubre cuántas
regiones bilingües puedes
identificar. Comparte tus
hallazgos y compara con tus
compañeros.

b La Constitución española contempla cuatro lenguas oficiales.

V F

Justificación _____

c El valenciano puede considerarse un dialecto del catalán.

V F

Justificación _____

5 Finalmente, basándote en el párrafo 5, completa las siguientes oraciones con palabras del texto:

a El español como lengua materna _____

b Es el segundo idioma _____

c Es el tercer idioma _____



Práctica para la Prueba 1

Uso de registro

Ahora, como un ejercicio de práctica para la prueba 1, escribe entre 450 y 600 (NS) o 250–400 (NM) palabras para explicar la influencia que la lengua tiene en tu identidad, pero teniendo en cuenta la audiencia a la que va a ir dirigido este texto.

1 Primero escribe un diario en el que la audiencia eres tú mismo.

2 Después escribe un artículo para la revista del instituto, en el que la audiencia son tus compañeros.

3 Por último, escribe un ensayo en el que propongamos tus teorías sobre la influencia de la lengua en la identidad; en este caso, la audiencia es un grupo de personas desconocidas.

Práctica expresión escrita (Prueba 1)

250–400 palabras NM

450–600 palabras NS

Un amigo tuyo se fue a estudiar al extranjero en una lengua desconocida y tuvo una experiencia desagradable. En el instituto al que asistió, no recibió ningún tipo de ayuda con la lengua que no dominaba y le resultó muy difícil hacer amigos, pues le consideraban extraño y diferente.

Escribe un texto en el que describas qué le pasó, sugiere soluciones a esa situación y expliques por qué es necesario pensar en estudiantes que no dominan la lengua de comunicación del instituto. Elige entre las opciones dadas un tipo de texto apropiado para la tarea elegida.

Artículo

Reseña

Discurso

Completa la tarea. Elige entre las opciones dadas un tipo de texto apropiado para la tarea elegida.

Antes de elegir el formato, ten en cuenta:

- Cuál es más adecuado para la tarea

- Cúal es el contexto
- Cuál es el propósito del texto
- Quién es el receptor
- Cómo deben ser el tono y el registro



1.3 ESTILOS DE VIDA

Actividad

a ¿Cómo definirías el estilo de vida?

b ¿Qué factores intervienen para configurar un estilo de vida?

c La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estilo de vida como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes". ¿Estás de acuerdo con esta definición? Razónalo y explícalo.

d Basándote en la definición de la OMS, explica tu estilo de vida: ¿Cómo te comportas cotidianamente? ¿Qué hábitos o conductas desarrollas? ¿Cuáles son tus expectativas? ¿Y tus inquietudes? ¿Crees que tienes buena calidad de vida?

Comprensión de lectura (Prueba 2)



Texto A: Mi es o de vida es...

Al voltear a ver a nuestros amigos, familiares o compañeros podemos ver que hay ciertos aspectos demográficos que compartimos: sexo, rango de edad, el nivel socioeconómico o el grado académico, entre otros. Sin embargo, el que seamos iguales demográficamente no significa que pensemos de la misma manera o que tengamos el mismo estilo de vida.

El estilo de vida es un conjunto de comportamientos y/o actitudes que determinan la manera de vivir de las personas, esto hace que podamos segmentarlas o agruparlas según su comportamiento, independientemente de características demográficas.

Gracias a la identificación y segmentación de los estilos de vida, hoy encontramos muchas actividades, medios de comunicación y productos que van dirigidos específicamente a estas personas.

Actualmente existen muchísimos estilos de vida que van desde los tradicionales a los extremos, pasando por los “adictivos” (por mencionar algunos).

El hogareño... un estilo de vida muy tradicional

Son buenos anfitriones ya que disfrutan recibiendo gente en su casa, además de que les encanta cocinar. Se preocupan por su salud y los alimentos que consumen. Las actividades que lleva a cabo en su mayoría están enfocadas a la mejora del hogar como decoración del mismo o clases de cocina. De hecho, para tomar una decisión de compra sobre productos del hogar y alimentos, la radio y la publicidad a domicilio son buenas fuentes de información. Hay más posibilidad de que estos hogareños sean mujeres, que sean mayores a 35 años y por lo general casados o divorciados.

Los “extremes”... amantes del riesgo y la aventura

Tienen un sentido aventurero y quieren emprender una vida llena de aventuras. No solo son impulsivos en su forma de ser sino también en sus compras, donde les gusta ser los primeros en probar productos nuevos. Suelen ser muy activos y realizan diversas actividades como ir al teatro, hacer deporte o ir a restaurantes y bares. En su mayoría son teens y jóvenes. Tienden a consumir bebidas energizantes, bebidas alcohólicas (mayores de 18 años) y preservativos. En lo que se refiere a gustos de programación, ven programas deportivos además de películas de terror y suspenso.

Workaholic... ¿Qué es más importante que el trabajo?

Son adictos al trabajo y para ellos es más importante cumplir con el deber que disfrutar la vida. Afines a tener seguro de vida y tarjetas de crédito, se basan mucho en la experiencia previa para poder tomar una decisión sobre el tema financiero y de seguros, de la misma manera, ellos son referencia obligada del tema con sus amigos. Muchos de ellos compraron su primer automóvil, viajaron por primera vez al extranjero o se casaron el año pasado. Aunque tratan de cuidar lo que comen, su estilo de vida tan agitado no les permite alimentarse de manera saludable. Son propensos a sufrir de insomnio, condiciones estomacales o del corazón. Si bien cualquier persona puede caer en esta definición, hay más hombres workaholicos que mujeres.

Como los ejemplos anteriores, hay más estilos de vida y segmentaciones psicográficas muy interesantes para analizar. Posiblemente haya quienes tengan muchos matices de diferentes estilos.

Esto confirma que cada cabeza es un mundo.

<https://www.merca20.com/mi-estilo-de-vida-es>

Preguntas de comprensión

1 Basándote en la introducción, completa las oraciones eligiendo las palabras según la información del texto:

a Compartir ciertos aspectos demográficos no significa...

b Definir un estilo de vida permite...

c Debido a la identificación de los estilos de vida, pueden encontrarse

2 Basándote en el estilo "Hogareño" busca las palabras o expresiones que significan:

a Persona que recibe a sus invitados _____

b Realizar una acción _____

c Cambio o modificación _____

d Casa, lugar para vivir _____

e Serie de anuncios _____

3 Basándote en el estilo "Extremes" elige 3 adjetivos que los definan:

4 Basándote en el estilo "Workaholic" responde a lo siguiente:

a ¿Qué expresión indica que la obligación es lo más importante?

b ¿En qué se basan antes de tomar una decisión?

c ¿Por qué no llevan un estilo de vida saludable?

e ¿Qué trastornos físicos los caracterizan?

Enfoques de aprendizaje

Después de leer el texto A señala con cual estilo de vida te identificas mejor, recuerda que puedes identificarte con los rasgos presentados en más de un solo estilo.

Busca ejemplos de otros estilos de vida y explica sus características

Finalmente, en grupos, compartir las opiniones y debatirlas.

5 Finalmente, explica el significado de la última frase "cada cabeza es un mundo".

Estilo de vida saludable

Vocabulario

Empareja las siguientes palabras de la lista con su definición, escribe la letra en la casilla a la derecha:

1 Dieta equilibrada		a Cuidados de limpieza y aseo del cuerpo
2 Adelgazar		b Falta de ejercicio físico
3 Engordar		c Estado físico y mental de tranquilidad
4 Hacer ejercicio		d Perder peso
5 Ocio		e Estado de agitación o intranquilidad
6 Relajación		f Falta de sueño
7 Higiene personal		g Sistema de alimentación que incluye todos los nutrientes
8 Estrés		h Ganar peso
9 Insomnio		i Actividades de tiempo libre
10 Sedentarismo		j Realizar actividades físicas

¿Qué ideas asociamos con un estilo de vida sano? Mira las imágenes e identifícalas. Después, organízalas en categorías: Estilo de vida saludable/ Estilo de vida **sedentario**.

Estilo saludable	Estilo sedentario

Entre los estilos de vida que afectan la salud y con ello la calidad de vida de las personas, se encuentran los siguientes:

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas
- Sedentarismo, falta de ejercicio
- Insomnio
- Estrés
- Dieta desequilibrada
- Falta de higiene personal
- Errada manipulación de los alimentos
- No realizar actividades de ocio o aficiones
- Falta de relaciones interpersonales
- Contaminación ambiental

<https://prezi.com/tngcbqr8sf4t/diferentes-estilos-de-vida/>



 Mira la lista y señala cuáles de estos factores que afectan a la salud sigues en tu vida diaria y cuáles no. Después ordénalos según los que consideres más o menos peligrosos. Discute los resultados con un compañero.

A continuación, escribe una lista de factores que promueven la buena salud y una buena calidad de vida.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Práctica de comprensión de lectura (Prueba 2)

Texto B: Los estilos de vida que nos hacen más felices

La salud mental y física tiene mucho que ver con las acciones que llevamos a cabo cada día, con los hábitos que tenemos y las pautas que seguimos. Es decir, que nuestros estilos de vida determinan en mayor medida nuestro bienestar y nuestra felicidad.

Comer bien, hacer deporte, relajarse, tener tiempo para el ocio, etc., tiene un efecto en nuestro bienestar. Pero, ¿cuáles son los estilos de vida que nos hacen más felices? En las siguientes líneas te los explicamos.

1 Mindfulness o atención plena

El mindfulness es una enseñanza que proviene del budismo, y que se ha hecho muy popular en occidente por sus beneficios para la salud emocional y general. Su popularidad en el mundo occidental se debe a Jon Kabat-Zinn, creador del programa de Reducción de Estrés basado en mindfulness (MBSR). Es tal el poder del mindfulness, que incluso los psicólogos lo emplean en sus consultas para mejorar el bienestar de sus pacientes.

El mindfulness consiste en dirigir la atención y observar la propia experiencia interna y externa de manera no enjuiciadora, con compasión y aceptación. Para ello, suele utilizar la meditación, aunque también otros ejercicios. Esta práctica permite aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos, y se convierte en un método de afrontamiento más saludable ante las situaciones desagradables.

2 Dieta saludable

Existen diferentes tipos de dietas, y algunas, aunque parezcan saludables porque ayudan a perder peso, en realidad no lo son. Las dietas saludables aportan la cantidad de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, ya que se ingieren una gran variedad de alimentos nutritivos, que contienen elementos saludables como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes y no va acompañada de la obsesión por contar calorías.

Ahora bien, esta dieta no se debe realizar durante un tiempo limitado, sino que debería ser un estilo de vida, es decir, que debemos de ser constantes y tener unos hábitos alimenticios sanos a lo largo del tiempo.

3 Dieta mediterránea

La dieta mediterránea es un tipo de dieta saludable que tiene su origen en una porción de tierra llamada la cuenca del Mediterráneo, un lugar históricamente muy rico, en el que han habitado diferentes civilizaciones.

Los estudios científicos afirman que es especialmente saludable para nuestro corazón, pues es una dieta equilibrada que enfatiza el consumo variado de alimentos, como frutas, hortalizas, cereales, pescado y carne. Ahora bien, la mayor cantidad de calorías deben venir de alimentos ricos en hidratos de carbono.

Sin duda, uno de los alimentos esenciales de la dieta es el aceite de oliva, una gran fuente de grasas insaturadas. es decir, saludables. La cantidad de comida a consumir no debe ser excesiva, y esta dieta sugiere cocinar a la plancha, hervido o consumir los alimentos crudos y frescos. Es decir, que deben evitarse las frituras.

4 Estilo de vida activo y deportivo

Para que el estilo de vida sea lo más saludable posible es necesario que la persona sea activa, es decir, que no sea sedentaria. En la actualidad, el ritmo de vida de la sociedad lleva a muchas personas a trabajar en una oficina, y cuando salen de ella, no realizan ningún tipo de deporte ni ejercicio físico. Esto tiene serias consecuencias para su salud no solo física, sino también emocional.

El estilo de vida activo incluye la práctica deportiva al menos tres días por semana. Lo ideal, es realizar tanto ejercicio aeróbico como trabajo de fuerza. La dieta saludable unida al ejercicio físico debería estar en la agenda de todas las personas, pues a la larga, de no ser así, el cuerpo y la mente lo sufren.

5 Desarrollo personal

Si bien los anteriores ejemplos tenían mucho que ver con el autocuidado, la alimentación y la actividad física, un estilo de vida que ayuda a las personas a ser muy felices es aquel en el que la persona busca su autorrealización y cada día trabaja para ello.

Tener un objetivo de vida y llevar a cabo un plan de acción ayuda a las personas a estar motivadas cada día y a vivir más felices. Eso sí, la persona debe ser realista, y los objetivos deben cumplirse paso a paso, por lo que es necesario tener metas a corto, medio y largo plazo.

<https://psicologiymente.com/vida/estilos-de-vida-personas-felices>

Preguntas de comprensión

1 Basándote en la introducción responde a la pregunta con palabras del texto:

¿Qué dos conceptos determinan un buen estilo de vida?

2 Basándote en el apartado 1, identifica las ideas que aparecen en el texto, escribe tus respuestas en las casillas a la derecha: ☐ ☐ ☐

- a La atención plena beneficia la salud emocional.
- b El mindfulness se utiliza de forma limitada.
- c Los psicólogos rechazan esta enseñanza.
- d El mindfulness permite aceptarnos como somos.
- e El mindfulness permite enjuiciar tu comportamiento.
- f Esta práctica permite afrontar las situaciones desagradables.

3 Basándote en los apartados 2 y 3 decide si estos enunciados son verdaderos o falsos y justifica tu respuesta con elementos del texto:

- | | V | F |
|---|--------------------------|--------------------------|
| a Todas las dietas saludables favorecen la pérdida de peso. | ☐ | ☐ |
| b Justificación _____ | ☐ | ☐ |
| c Una dieta saludable permite contar las calorías. | ☐ | ☐ |
| d La dieta saludable debe ser un estilo de vida a largo plazo. | ☐ | ☐ |
| e La dieta mediterránea favorece el buen funcionamiento cardíaco. | ☐ | ☐ |
| f El aporte calórico de esta dieta procede de los carbohidratos. | ☐ | ☐ |
| j En la dieta mediterránea dominan las frituras. | ☐ | ☐ |

4 Basándote en el apartado 4, responde a las siguientes preguntas:

- a ¿Qué palabra significa lo contrario de **activo**?

- b ¿Qué consecuencias tiene no realizar actividades físicas?

- c ¿Con qué frecuencia debe practicarse el deporte?

- d ¿Qué palabra indica el objeto donde se organizan y planean actividades?

5 Basándote en el apartado 5, haz dos listas que incluyan factores para el autocuidado y para la autorrealización

para el autocuidado	para la autorrealización

6 Finalmente identifica las expresiones de tiempo que aparecen en el último párrafo y explícalas.

Expresiones de frecuencia:
a menudo, de vez
en cuando, a veces,
frecuentemente, siempre,
nunca

V

Práctica de Expresión escrita (Prueba 1)

250–400 palabras NM

450–600 palabras NS

Has observado que los jóvenes de tu generación no llevan un estilo de vida saludable y para ti es una situación preocupante. Escribe un texto donde tratas de persuadirlos y convencerlos de que deben cambiar su comportamiento y seguir los consejos que les propones. Elige entre las opciones dadas un tipo de texto apropiado para la tarea elegida.

Cartel

Discurso

Artículo

Antes de elegir el formato, ten en cuenta:

- Cuál es más adecuado para la tarea
- Cuál es el contexto
- Cuál es el propósito del texto
- Quién es el receptor
- Cómo deben ser el tono y el registro

Gramática en contexto

Estructuras gramaticales para dar consejos:

1 Verbo modal (deber, poder, tener que, hay que) + infinitivo

2 Imperativo

3 Verbos de sugerencia (sugerir, recomendar, aconsejar) + presente de subjuntivo)

Ejemplos:

1 Debes practicar deporte con más frecuencia.

2 Come mucha fruta, bebe agua y duerme al menos siete horas.

3 Te recomiendo que hagas actividades al aire libre.



Oral (Evaluación interna)

Descripción de un estímulo visual

Contextualizar dentro del área temática al que pertenezca

Describe esta fotografía: ¿Qué es importante? ¿Quiénes están? ¿Dónde están? ¿Qué sacas en conclusión?

Explica el contenido de la fotografía en el contexto de estilos de vida saludable.

Indica tus opiniones ilustrándolas con ejemplos y justificándolas.

