



Lengua & Literatura  
Tomás León  
Lunes 9 de Noviembre 2020

### **Actividades Novenos y Décimos**

Leer detenidamente estos textos y responder los cuestionarios que se encuentran al final de cada uno de ellos.

## **TEXTO N° 1**

Se ha demostrado que el **baile** es uno de los mejores antídotos contra el **estrés** y el mal humor. No en vano es un gran estimulante en la producción de **endorfinas**, las hormonas del bienestar.

Bailar es una especie de meditación activa que permite alejar de la mente las preocupaciones y tensiones, otorgándole al cuerpo una libertad que habitualmente le negamos. Todos podemos conectarnos con nuestra más íntima esencia si dejamos que sea el cuerpo quien asuma su capacidad sanadora, aunque esto nada tiene que ver con los diez minutos de gimnasia que podamos practicar a diario.

Las investigaciones confirman que el baile aumenta la creatividad y la autoestima. La persona se siente más relajada, receptiva y llena de energía. Entonces, al regresar del trabajo o del estudio, baile en casa. No importa el tipo de música que prefiera, porque a veces no se necesita de una canción para dejar que su cuerpo se libere a través del baile.

Hablamos de la música interior, del ritmo que su cuerpo es capaz de expresar tarareando o cantando a pleno pulmón para liberar lo que siente. Todos tenemos una melodía interna que la mente reconoce como una partitura con la cual liberar los sentimientos atrapados. Quizás sea una canción entera o unas notas sueltas. No importa solo necesita dejar que suene en su interior y que su cuerpo siga el **son**.

### **ACTIVIDAD 1**

**1. Subrayar las oraciones principales y pintar con diferentes colores las ideas secundarias del texto anterior.**

**2. ¿Qué título expresa mejor la idea central del texto?**

- A) Que el cuerpo siga el ritmo musical.
- B) Con el baile en el cuerpo.
- C) El baile es mejor que el ejercicio.
- D) Baile en casa al regresar del trabajo.
- E) Más salud con el baile.

**3. El texto no evidencia que el baile garantice la:**

- A) felicidad.
- B) relajación.
- C) autoexpresión.
- D) creatividad.
- E) autoestima.

**4. El autor destaca del baile su:**

- A) superioridad sobre todo ejercicio físico.
- B) condición de antídoto contra el estrés y el mal humor.
- C) bondad en la estimulación de las hormonas del bienestar.



- D) capacidad sanadora de cuerpo y mente.
- E) virtud de aliviar tensiones y preocupaciones.

**5. ¿Cuál de los siguientes términos tienen una mayor aproximación al sentido en el que se emplea la palabra baile?**

- A) ejercicio
- B) endorfinas
- C) bienestar
- D) creatividad
- E) reflexión

**6. El autor recomienda sobre todo que**

- A) se haga más ejercicios físicos con música.
- B) se cante o se tararee para reforzar los sentimientos.
- C) cada quien siga el ritmo de su música.
- D) la música domine nuestra esencia más íntima.
- E) se medite activamente mediante el baile.



## TEXTO N° 2

### Autoestima es...



En nuestro país tenemos una percepción del concepto de **autoestima** exactamente al revés de lo que significa realmente. Todas aquellas personas que aparecen con desplante o 'fuertes de carácter' son, en realidad, todo lo contrario: tienen una autoestima baja.

Una persona con autoestima sana no necesita alterarse ni levantar la voz para decir lo que tiene que decir.

Si opinamos distinto no le afecta, no necesita que los demás lo aprueben para mantener su comodidad interior. Cuando una persona se muestra alterada, revela algo de su mundo interior: nos dice, en el fondo, que algo lo afecta y no tiene el temple necesario para lidiar con la fuente de su miedo o aprensión.

La expresión bien conocida "Compréndanme, tengo un carácter fuerte" no es más que un recurso lingüístico para tapar nuestro mal genio y está lejos de representar un carácter verdaderamente fuerte, sino más bien un carácter débil.

Es el miedo lo que nos hace buscar protección con estrategias de defensa: gritar, golpear la mesa, ofender a quienes queremos. Muchas veces recurrimos a la violencia como forma de protegernos, y necesitamos crear una ilusión de autoestima, cuando estamos manipulados por ese miedo.

Ese miedo está relacionado a hechos de nuestro entorno que no podemos controlar por carecer de la fortaleza de ánimo necesaria para ello. Elevar realmente nuestra autoestima nos permite disminuir la cantidad de cosas que aparecen amenazantes allá afuera. Esto implica pensar en el fenómeno de la consciencia, pues debemos estar conscientes de los hechos que nos producen reacciones de miedo.

Si queremos elevar nuestra autoestima, es conveniente comprender los hechos tal como se producen sin interpretación. Así, el primer paso para obtener una autoestima sana es el despertar, cobrar consciencia de los factores que vemos potencialmente peligrosos.

Es útil aclarar que lo contrario de la autoestima no es la heteroestima o estima de los otros, sino la desestima propia. Cada uno de nosotros es valioso por existir. Somos seres completos, disponemos de todos los recursos internos para proyectarnos, y contemplar el mundo tal como es. Si llegamos a ser conscientes de esto, nuestra autoestima mejorará y, verdaderamente, tendremos un carácter fuerte.



## **ACTIVIDADES**

**1. En el texto, TEMPLE significa**

- A) violencia.
- B) pasividad.
- C) deseo.
- D) brega.
- E) aplomo.

**2. Medularmente, la autoestima se considera como:**

- A) La fortaleza de carácter en el sentido de reaccionar enérgicamente frente a los juicios de personas del entorno familiar.
- B) La atención permanente a las opiniones ajenas para modificar una conducta que pueda ser considerada incorrecta.
- C) El sentimiento de comodidad interior frente al entorno y a los demás, basado en la consciencia del real valor de la persona.
- D) La reacción violenta, rápida y efectiva en contra de las críticas que tratan de desprestigiar lo que uno hace en la vida.
- E) La sensación de poder hacerlo todo, hasta lo imposible, sin importar la infracción de las normas de convivencia social.

**3. Se infiere que una persona con verdadera autoestima.**

- A) Siempre creará que es el único que merece un premio.
- B) Se desespera cuando recibe críticas de las demás personas.
- C) Se enfrenta con calma a las adversidades del entorno.
- D) Trata con desdén a las personas que no conoce bien.
- E) Suele exhibir cierto desplante en sus comportamientos.

**4. Si una persona sustenta su estima personal en lo que dicen los demás:**

- A) confunde autoestima con heteroestima.
- B) demuestra una autoestima suficiente.
- C) aplica un carácter realmente fuerte.
- D) tiene una autoestima de índole social.
- E) revela un análisis correcto de la autoestima.

**5. Resulta incompatible con el texto decir que una personalidad verdaderamente fuerte se caracteriza por:**

- A) una voluntad de querer hacer las cosas bien, aún con muchas dificultades.
- B) expresarse siempre con un volumen alto de voz y con frases malsonantes.
- C) hablar con cordialidad, incluso, a las personas que se muestran descorteses.
- D) no intimidarse frente a los problemas que pueda haber en el difícil entorno.
- E) sentir que posee un real valor que no depende de la estima de los demás.

**6. subraye la oración principal y las oraciones secundarias en cada párrafo.**