

A. Lectura de un texto.

Usted va a leer un texto, después debe contestar a los enunciados que se le plantean. Marque la respuesta correcta (a/b/c) en la parte correspondiente de la Hoja de respuesta.

COSA DE RISA

La risoterapia es, como su nombre indica, una terapia que emplea la risa para producir efectos beneficiosos en las personas. A través de diferentes técnicas, se intenta hacer reír de una manera natural y sincera, tal como lo haría un niño.

La risa como fuente de bienestar no es algo nuevo. De hecho, la existencia de antiguos templos en China y en la India a los que las personas acudían a practicar la risa revela su importancia desde hace miles de años. Sigmund Freud habló de cómo la risa podía liberar la energía negativa de nuestro organismo (hecho que con el tiempo se ha podido demostrar científicamente). Sin embargo, fue en el último cuarto del siglo XX cuando se despertó un gran interés por los efectos terapéuticos de la risa gracias al caso de Norman Cousins, un conocido crítico de una publicación norteamericana.

Cousins padecía un tipo de artritis muy dolorosa para el que no existía cura y que además le provocó una profunda depresión. Ante una situación tan dramática, los médicos le aconsejaron reírse un poco. Cousins siguió el consejo y descubrió que si se “partía” de risa, es decir, se reía con ganas durante diez minutos, conseguía aliviar el dolor durante dos horas. El final de esta historia es que, tras combinar las terapias de risa con las indicaciones de sus médicos, Cousins venció la enfermedad.

Además de este efecto analgésico, la risa posee otros muchos beneficios: ayuda a eliminar el estrés y los estados depresivos o de ansiedad, a reducir el colesterol, a combatir el insomnio y a mejorar problemas cardiovasculares, respiratorios o de cualquier tipo. ¿Por qué es tan saludable reírse? Estudios sobre este tema demuestran que la risa estimula el sistema inmunitario, reduce los niveles de una hormona relacionada con el estrés, pone en funcionamiento casi 400 músculos, estira zonas de la columna y de las cervicales, aumenta la frecuencia cardíaca, mejora la respiración y la oxigenación, provoca vibraciones que relajan el organismo y favorece la producción de sustancias que disminuyen la sensación de dolor.

Son muchos ya los centros y organizaciones médicas que, de una manera u otra, han incorporado la risa a su sistema de trabajo. Quizás el ejemplo más conocido es el de los payasos de hospital o “doctores sonrisa”, que intentan provocar la risa de niños que, en ocasiones, se enfrentan a enfermedades terminales.

Aunque se conocen cada vez mejor los beneficios de la risa, su origen continúa siendo un misterio para los investigadores. Uno de los pocos datos que se tienen es que posee un espacio propio en el cerebro, en la zona donde también residen la creatividad, la capacidad para pensar en el futuro y la moral.

(Adaptado de Aula Internacional 3, *Difusión*).

PREGUNTAS

- 1. La risoterapia emplea técnicas que hacen:**
 - a. que seamos más sinceros.
 - b. que nos sintamos mejor.
 - c. que seamos felices como niños.

- 2. Sigmund Freud fue el primero que demostró científicamente los efectos beneficiosos de la risa.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 3. Cousins comprobó que tras una risa intensa su dolor se calmaba.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 4. La risa produce un efecto directo sobre el dolor pero no activa el sistema inmunitario.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 5. La risa ayuda a dormir cuando no se puede.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 6. Entre los efectos de la risa encontramos que:**
 - a. influye en el funcionamiento de todas hormonas.
 - b. ayuda a superar dolencias de corazón y pulmón.
 - c. activa y ejercita todos los músculos del cuerpo.

- 7. La risa:**
 - a. estimula la creatividad en el cerebro de las personas.
 - b. ayuda a pensar positivamente en el futuro.
 - c. se sitúa en una zona concreta del cerebro.

B. Vocabulario. Elija la opción correcta y escríbala en el espacio correspondiente en las Hojas de Respuesta.

1. Existe un consumo **desenfrenado** de artículos de lujo.
 - a. contenido.
 - b. sin límites
 - c. sin lógica.

2. **Avaro** es lo contrario de:
 - a. tacaño.
 - b. generoso.
 - c. egocéntrico.

3. Mi **asignatura pendiente** es aprender francés.
 - a. El francés es mi idioma favorito.
 - b. No consigo aprobar el francés.
 - c. Me gustaría aprender francés en el futuro.

4. Un **taburete** es...
 - a. un electrodoméstico.
 - b. un mueble.
 - c. un medicamento.

5. El accidente del que hablaron los periódicos fue **un montaje**.
 - a. falso.
 - b. muy grave.
 - c. mortal.

C. Uso de la lengua. A continuación tiene cinco frases con una palabra en negrita que no es adecuada. Sustituya esta palabra por alguna de las que aparecen en la lista de abajo. Escriba la letra de la opción correcta en las Hojas de Respuesta.

1. Busco un piso que hay calefacción, ¿tú conoces alguno?				
2. El frigorífico se ha llevado el técnico.				
3. Me cae muy bien de María.				
4. Cuando llegaré a mi casa me preparo la comida.				
5. Me hago un lío en los verbos.				
a. llego	b. tendrá	c. sobre	d. llegue	e. tenga
f. a	g. se lo	h. haya	i. vaya	j. ----
k. con	l. para	m. le	n. lo	o. tendría

En la siguiente página puede ver la **CLAVE**

CLAVE

A. Lectura de un texto: 1. B 2. F 3. V 4. F 5. V 6. C 7.C

B. Vocabulario: 1, B 2. B 3. C 4. B 5. A

C. Uso de la lengua: 1. E 2. G 3. J 4. D 5. K