

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA**

**AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU CURRICULUM ȘI
EVALUARE**

Raionul _____

Localitatea _____

Instituția de învățământ _____

Numele, prenumele elevului _____

TESTUL Nr. 2

LIMBA SPANIOLĂ

TEST PENTRU EXERSARE
CICLUL LICEAL

Profil real, umanist, arte, sport
februarie, 2023
Timp alocat: 180 de minute

Rechizite și materiale permise: *pix cu cerneală albastră.*

Instrucțiuni pentru candidat:

- Citește cu atenție fiecare item și efectuează operațiile solicitate.
- Lucrează independent.

Îți dorim mult succes!

Punctaj acumulat _____

Dominio Comunicación

I. Evaluación de la competencia de la comunicación lingüística. Comprensión escrita – 30 puntos.

Lee el texto y haz las tareas siguientes.

Nuestro mejor amigo somos nosotros mismos

Cuidar el mundo interior de cada uno es muy importante. El poder de las palabras es infinito, tanto que si nos damos órdenes, nos exigimos y nos hablamos de una manera dura, nuestro cerebro se cierra y las emociones que nos rodearán serán negativas. Por el contrario, hablarnos de una forma amable nos hará sentir felices y nos dará apoyo y consuelo cuando lo necesitemos.

La relación con nosotros mismos es a veces complicada. Es la asignatura pendiente de toda la vida, el intentar sentirse bien. La relación con uno mismo es un viaje que dura toda la vida en el que pasamos por diferentes momentos: hay temporadas que te sientes mejor y piensas que vas por buen camino y otras que deseas que acabe.

Es importante conocernos. Se habla mucho de autoestima, siendo, por supuesto, la clave del bienestar emocional, pero la autoestima no es solo querernos, porque no puedes algo que no conoces. Así que, el primer paso es el autoconocimiento para poder saber qué te gusta, cómo te sientes y qué necesitas. Y eso pasa por escucharnos, conocernos y luego abrazarnos y cuidarnos.

Hay que aprender a saber qué información nos están dando las emociones, validarlas y darnos permiso de sentir de una forma u otra. ¿Cómo podemos empezar este proceso? Es complicado, pero dentro de nosotros hay algo muy auténtico, una brújula interna, que son nuestras emociones. El primer paso es pararnos para bajar el volumen interno y escuchar nuestras emociones. Al final estas nos muestran algo que necesitamos y, cuando nos honramos a ello, es mucho más sencillo sentir ese bienestar.

Primero, escuchamos, después gestionamos. Claro, hay que aprender a saber qué información nos están dando las emociones, validarlas y darnos permiso de sentir de una forma u otra, porque muchas veces parece que solo validamos la alegría que es la más agradable e intentamos dejar en una esquina la tristeza. Pero esta nos da mucha información y hace que aprendamos mucho de nosotros mismos y de la vida en general.

Seguimos creyendo que no podemos estar mal. Es una forma de invalidarnos a nivel interno: “no llores”, “ahora no puedo estar triste”, “tengo que ser fuerte”... Pues, hay momentos en los que uno no tiene las mismas fuerzas, y no pasa nada. Está bien estar mal, porque ahí también se coge mucha información e impulso para tirar hacia adelante o acercarte a la persona que quieres ser. Por ello, la validación es muy importante, con los otros, pero sobre todo con nosotros mismos. A veces nos cuesta darnos a nosotros mismos lo que ofrecemos a los demás.

A la hora de hablar con nosotros mismos, es mejor escribirlo. Eso nos sirve para ordenar las ideas. Se habla de la escritura terapéutica como una parte del desahogo, pues no es lo mismo pensarlo, que escribirlo. Cuando escribes te estás dissociando, estás poniendo enfrente de ti ese dolor o eso que llevas dentro; de alguna forma lo haces un poco tangible y es más sencillo buscar una solución o ver que hay una salida.

(Adaptado de: <https://www.abc.es/>)

No.	Preguntas /Ítems	Puntaje	
I.	Elige la variante correcta para completar la afirmación. Marca con un círculo la letra que corresponde a la variante correcta.	4 puntos	
	1. Según el texto, olvidar de tu mundo interior es ...	F	F
	a. impactante;	0	0
	b. importante;	1	1
	c. útil.		

	<p>2. Tenemos que hablarnos ...</p> <p>a. rigurosamente;</p> <p>b. de una manera dura;</p> <p>c. de una forma amable.</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>3. Para ser feliz necesitamos ...</p> <p>a. buena comunicación ;</p> <p>b. paz;</p> <p>c. seguridad.</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>4. La calidad de las emociones que sentimos dependen ...</p> <p>a. del trabajo que hacemos;</p> <p>b. de las personas que encontramos;</p> <p>c. de las palabras que oímos.</p>	F 0 1	F 0 1
II.	Identifica en el texto el significado de las palabras y expresiones propuestas. Marca con un círculo la letra que corresponde a la variante correcta.	2 puntos	
	<p>1. La palabra “asignatura” en el texto significa:</p> <p>a. materia;</p> <p>b. información;</p> <p>c. plan;</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>2. La palabra “gestionar” en el texto significa:</p> <p>a. mantener;</p> <p>b. obligar;</p> <p>c. dirigir;</p>	F 0 1	F 0 1
III.	Contesta brevemente a las preguntas. Busca las respuestas correctas en el texto y escríbelas en el espacio reservado.	4 puntos	
	<p>1. ¿Qué tipo de relación se crea a lo largo de la vida con nosotros mismos?</p> <p>_____</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>2. ¿Por qué momentos pasamos durante toda la vida?</p> <p>_____</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>3. ¿Cuál es el pilar del bienestar emocional?</p> <p>_____</p>	F 0 1	F 0 1
	<p>4. ¿Cómo tenemos que autoconocernos?</p> <p>_____</p>	F 0 1	F 0 1
IV.	Relaciona las dos columnas para formar frases. Escribe la letra correspondiente en la tabla de abajo. ¡Ojo, una respuesta está de sobra!	4 puntos	

	<p>1. Debemos entender 2. Es más sencillo actuar 3. Hay que permitirnos 4. Primero es necesario</p>	<p>a. si conocemos cuando hay que parar. b. sentir de una forma u otra. c. la información que nos dan las emociones. d. aprender. e. escucharnos.</p>	<p>F 0 1 F 0 1</p>	<p>F 0 1 F 0 1</p>		
	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>F 0 1</p>	<p>F 0 1</p>
	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>...</p>	<p>F 0 1</p>	<p>F 0 1</p>
<p>V.</p>	<p>Identifica las respuestas correctas. Marca con un círculo la letra A si la afirmación es verdadera, marca la letra B si la afirmación es falsa. Justifica la respuesta con frases del texto en el espacio reservado.</p>				<p>6 puntos</p>	
	<p>1. En nuestro cuerpo actúa un reloj que cuenta el tiempo. A. Verdadero B. Falso</p> <hr/> <hr/> <hr/>				<p>F 0 1 2</p>	<p>F 0 1 2</p>
	<p>2. A veces reconocemos solo la alegría que es la más agradable. A. Verdadero B. Falso</p> <hr/> <hr/> <hr/>				<p>F 0 1 2</p>	<p>F 0 1 2</p>
	<p>3. Nos conocemos toda la vida y pasamos por diferentes situaciones. A. Verdadero B. Falso</p> <hr/> <hr/> <hr/>				<p>F 0 1 2</p>	<p>F 0 1 2</p>
<p>VI.</p>	<p>Pon en orden las ideas más importantes del texto (según la sucesión en el texto) . Escribe en la tabla de abajo la letra que corresponde a la variante correcta (A,B...).</p>				<p>8 puntos</p>	
	<p>A. Siempre creemos que nunca estaremos mal. B. Si nos hablamos amablemente, nos sentimos apoyados y consolados. C. Un buen consejo es notar tus ideas. D. Es más fácil ayudar a los demás que a nosotros mismos.</p>				<p>F 0 2</p>	<p>F 0 2</p>
					<p>F 0 2</p>	<p>F 0 2</p>

