

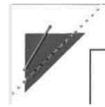
Proves d'accés a la Universitat per als més grans de 25/45 anys

Comentari de Text

Versió en català

Instruccions generals:

1. Heu de separar els fulls tallant-los amb molta cura per la línia de punts. És recomanable que abans els doblegueu per la línia de punts.



2. Emplenau la caràtula amb el número del vostre document d'identitat, nom i cognoms.
3. **ÉS IMPORTANT** que marqueu correctament totes les caselles corresponents al document d'identitat, codi de matèria i opció. La marca ha de quedar com aquesta:

Fixau-vos bé que marcau correctament la fila i la columna corresponents al número que heu de marcar. Un error freqüent és marcar l'1 a la fila 0. Després d'emplenar les caselles del document d'identitat i el codi d'examen, revisau que les heu marcades correctament.

Instruccions per marcar el document d'identitat al full de respostes

	Document	Instrucció								
1	DNI / NIE	Heu de marcar la part numèrica del document. Si el document té menys de 8 dígits numèrics, mirau el punt 3 d'aquesta taula.								
2	Identificadors de més de 8 dígits numèrics	Heu de marcar els primers 8 dígits numèrics del document començant per l'esquerra. Exemple d'identificador: 800A12B7457 <table border="1" style="display: inline-table; margin-top: 5px;"><tr><td>8</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	8	0	0	1	2	7	4	5
8	0	0	1	2	7	4	5			
3	Identificadors de menys de 8 dígits numèrics	Per exemple, si el document té 6 dígits numèrics, heu de marcar 2 zeros començant per l'esquerra i després marcar-ne la part numèrica. Exemple d'identificador: 81A2B745 <table border="1" style="display: inline-table; margin-top: 5px;"><tr><td>0</td><td>0</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	0	0	8	1	2	7	4	5
0	0	8	1	2	7	4	5			

4. Indica a la pàgina 1 el nom de la matèria i marcau-ne el codi, tal com s'indica a la figura:

Codi de la matèria:

003

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Heu de marcar obligatòriament l'opció A, tal com s'indica a la imatge:

Opció / Opción: A

6. Començau a respondre l'examen per la pàgina 2, seguint la numeració i no heu d'escriure fora dels marges superior (per damunt del codi de barres) i inferior (després del peu de pàgina).

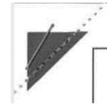
Pruebas de acceso a la Universidad para mayores de 25/45 años

Comentario de Texto

Versión en castellano

Instrucciones generales:

1. Tiene que separar las hojas cortando con mucho cuidado por la línea de puntos. Es recomendable antes doblarlas por la línea de puntos.



2. Rellene la carátula con el número de su documento de identidad, nombre y apellidos.
3. **ES IMPORTANTE** marcar correctamente todas las casillas correspondientes al documento de identidad, código de materia y opción. La marca tiene que quedar como esta:

Verifique que ha marcado correctamente la fila y la columna correspondiente al número que tiene que marcar. Un error frecuente es marcar el 1 en la fila 0. Después de rellenar las casillas del documento de identidad y el código de examen, revise que las ha marcado correctamente.

Instrucciones para marcar el documento de identidad en la hoja de respuestas

	Documento	Instrucción								
1	DNI / NIE	Tiene que marcar la parte numérica del documento. Si el documento tiene menos de 8 dígitos numéricos, mire el punto 3 de esta tabla.								
2	Identificadores de más de 8 dígitos numéricos	Tiene que marcar los primeros 8 dígitos numéricos del documento empezando por la izquierda. Ejemplo de identificador: 800A12B7457 <table border="1" style="display: inline-table; margin-top: 5px;"><tr><td>8</td><td>0</td><td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	8	0	0	1	2	7	4	5
8	0	0	1	2	7	4	5			
3	Identificadores de menos de 8 dígitos numéricos	Por ejemplo, si el documento tiene 6 dígitos numéricos, tiene que marcar 2 ceros empezando por la izquierda y después marcar la parte numérica. Ejemplo de identificador: 81A2B745 <table border="1" style="display: inline-table; margin-top: 5px;"><tr><td>0</td><td>0</td><td>8</td><td>1</td><td>2</td><td>7</td><td>4</td><td>5</td></tr></table>	0	0	8	1	2	7	4	5
0	0	8	1	2	7	4	5			

4. Indique en la página 1 el nombre de la materia y marque el código, como se indica en la figura:

Código de la materia

003

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Tiene que marcar obligatoriamente la opción A, como se indica en la imagen: Opció / Opción: A

A B

6. Comience a contestar el examen por la página 2, siguiendo la numeración y no tiene que escribir fuera de los márgenes superior (por encima del código de barras) e inferior (después del pie de página).

Ningú t'ensenya a transitar per les dificultats que comporten les relacions humanes en cas de pèrdua o de malaltia. Generalment l'amor acostuma a ser –si hi és present– el factor cohesionador clau, ja sigui en famílies més o menys extenses, en parelles o en grups d'amics. Tanmateix, sovint t'has d'espavilar a aprendre a no reproduir patrons familiars que limiten la teva llibertat d'estimar a fons i de debò. Sé que el que dic pot semblar paradoxal, però estic parlant d'aprendre a no condicionar ningú, de no permetre ni exercir cap mena de xantatge emocional o de saber cuidar-te tu, primer de tot. En algun moment pots caure malalt o convertir-te en cuidador dels altres.

Durant els darrers anys m'ha tocat viure uns quants episodis de malalties familiars i d'estrès. Si ets una persona sensible, és fàcil que et confonguis i adoptis un paper massa empàtic, que t'identifiquis amb el que et passa a tu o als qui estimes. Això és ben poc eficaç. L'equilibri vital requereix saber posar una mica de distància. Aquest és un factor que he hagut d'assajar repetidament. Ara m'agrada pensar en un «egoisme generós» que canvia el concepte d'empatia pel d'una mirada respectuosa que permet acompanyar l'altre sense «assistir-lo» més del compte, des de la fermesa personal. En aquest sentit, saber dir que estàs cansat, posar límits o expressar com et sents, acaba essent essencial quan has de fer un acompanyament.

D'un temps ençà, ha augmentat l'interès per les pràctiques de meditació [...]. M'agradaria veure com s'implanten aquestes pràctiques en escoles i instituts [...]. Parar la voràgine mental per autoindagar en el silenci és una de les pràctiques que pot donar eines alliberadores als alumnes, sempre que les vulguin aplicar a la seva vida personal. Potser amb més recursos i ajuda psicològica als joves, l'alcohol i altres drogues no anirien tan associats a l'hora de divertir-se.

Núria Esponellà (*El Punt Avui*, 31/08/2021)

Qüestions:

1. Posau un títol al text que n'expressi la idea principal i justificau-lo (màxim: 5 línies). (1,5 punts)
2. Feu un resum del contingut del text (màxim: 5 línies). (2 punts)
3. Identificau-ne les idees principals i les secundàries. (1,5 punts)
4. Responen les qüestions següents **relacionant-les amb els continguts del text i argumentant-ne** les respostes: (3 punts)
 - a. Explicau el significat d'aquesta frase: «Sé que el que dic pot semblar paradoxal, però estic parlant d'aprendre a no condicionar ningú, de no permetre ni exercir cap mena de xantatge emocional o de saber cuidar-te tu, primer de tot.»
 - b. Quines considereu que són les eines essencials a l'hora d'acompanyar l'altre sense «assistir-lo»?
5. Feu una valoració crítica del text. (2 punts)

Nadie te enseña a transitar por las dificultades que conllevan las relaciones humanas en caso de pérdida o enfermedad. Generalmente el amor suele ser –si está presente– el factor cohesionador clave, ya sea en familias más o menos extensas, en parejas o en grupos de amigos. Sin embargo, a menudo tienes que espabilarte en aprender a no reproducir patrones familiares que limitan tu libertad de amar en profundidad y de verdad. Sé que lo que digo puede parecer paradójico, pero estoy hablando de aprender a no condicionar a nadie, de no permitir ni ejercer ningún chantaje emocional o de saber cuidarte tú, ante todo. En algún momento puedes caer enfermo o convertirte en cuidador de los demás.

Durante los últimos años me ha tocado vivir varios episodios de enfermedades familiares y de estrés. Si eres una persona sensible, es fácil que te confundas y adoptes un papel demasiado empático, que te identifiques con lo que te ocurre a ti o a los que quieres. Esto es poco eficaz. El equilibrio vital requiere saber poner algo de distancia. Éste es un factor que he tenido que ensayar repetidamente. Ahora me gusta pensar en un “egoísmo generoso” que cambia el concepto de empatía por el de una mirada respetuosa que permite acompañar al otro sin “asistirle” más de la cuenta, desde la firmeza personal. En este sentido, saber decir que estás cansado, poner límites o expresar cómo te sientes, acaba siendo esencial cuando tienes que hacer un acompañamiento.

De un tiempo a esta parte, ha aumentado el interés por las prácticas de meditación [...]. Me gustaría ver cómo se implantan estas prácticas en escuelas e institutos [...]. Parar la vorágine mental para auto indagar en el silencio es una de las prácticas que puede ofrecer herramientas liberadoras a los alumnos, siempre que quieran aplicarlas en su vida personal. Quizás con más recursos y ayuda psicológica a los jóvenes, el alcohol y otras drogas no irían tan asociados a la hora de divertirse.

Núria Esponellà (El Punt Avui, 31/08/2021)

Cuestiones:

1. Ponga un título al texto en el que se exprese la idea principal y justifique su elección (máximo 5 líneas). (1,5 puntos)
2. Haga un resumen del contenido del texto (máximo 5 líneas). (2 puntos)
3. Identifique las ideas principales y las ideas secundarias. (1,5 puntos)
4. Responda a las siguientes cuestiones **relacionándolas con los contenidos del texto y argumente** las respuestas: (3 puntos)
 - a. Explique el significado de la frase: “Sé que lo que digo puede parecer paradójico, pero estoy hablando de aprender a no condicionar a nadie, de no permitir ni ejercer ningún chantaje emocional o de saber cuidarte tú, ante todo”
 - b. ¿Cuáles considera que son las herramientas esenciales a la hora de acompañar al otro sin “asistirle”?
5. Haga una valoración crítica del texto. (2 puntos)