

PRUEBA DE CCESO  
A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR  
JUNIO 2015  
Parte Común. Apartado A1 LENGUA Y LITERATURA (CASTELLANO)  
Duración 1 hora 15 min.

El PAÍS. Edición impresa. Miriam Subiran. 5 /2/ 2012

### Menos acción, más meditación

Las prisas y los continuos ruidos que provienen del exterior distraen nuestra atención y energía. Reservar unos momentos para meditar nos aporta beneficios cognitivos y psicológicos.

La meditación es el camino para aquietar y silenciar las maquinaciones de la mente complicada. Meditar es restaurar el estado de nuestra verdadera naturaleza interior para vivir en **armonía**. Nos abre a la comprensión intuitiva y a un alto grado de concentración, que no se basa en el **pensamiento racional**. Ésta es una forma de acallar los ruidos que distraen nuestra atención y energía constantemente.

La **meditación** ofrece múltiples beneficios comprobados científicamente. Un equipo de psiquiatras, liderado por el hospital General de Massachusetts, realizaron un estudio que documenta cómo la práctica de la meditación afecta positivamente a nuestro cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, seguir un programa de meditación durante ocho semanas puede provocar considerables cambios positivos en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la **empatía** y el estrés. Lo que hasta ahora pertenecía al ámbito espiritual nos transforma físicamente y puede mejorar nuestro bienestar y salud.

"Aunque la práctica de la meditación está asociada a una sensación de tranquilidad y relajación física, los médicos han afirmado que la meditación también proporciona beneficios cognitivos y psicológicos que persisten durante el día", explica la psiquiatra Sara Lazar, autora principal del estudio.

Meditar nos da la experiencia de serenidad y concentración esenciales para la construcción de una auténtica **autoestima** y para afianzar la confianza en uno mismo y en los demás.

#### Preguntas:

- 1- Este texto es parte de un reportaje. Diga a qué género pertenece, cuál es la intención comunicativa y señale los rasgos lingüísticos de este tipo de textos.
- 2- Señale los elementos de cohesión que encuentre en el texto.
- 3- Explique las palabras del texto señaladas en negrita:  
*armonía, pensamiento racional, meditación, empatía, autoestima.*
- 4- Basándose en los ejemplos del texto, explique la diferencia entre estilo directo e indirecto.
- 5- Escriba una carta al director tomando como referencia el tema tratado en el texto. (Mínimo 15 líneas).

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

La calificación de esta Parte o Apartado se adaptará a lo establecido en la RESOLUCIÓN de 5 de marzo de 2015, de la Dirección General de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial, por la que se convocan pruebas de acceso a los ciclos formativos de Formación Profesional (DOCV 18-03-2015).