

01Entrevistador: Vivimos tiempos difíciles. Hay personas que viven situaciones realmente complicadas como el desempleo. Hoy tratamos con una experta, que nos va a dar las claves para poder afrontar mejor este momento. ¿Qué tal, Carmen?

04Carmen: Encantada de estar aquí.

05Entrevistador: Decíamos que el paro provoca que la persona que lo sufre se encuentre en un estado de ánimo bajo, que muchas veces vea todo negro. Carmen, ¿cómo podemos atajar este bloqueo?

08Carmen: Lo primero es darnos cuenta de cómo nos sentimos de dónde nos vienen estas emociones. En muchas ocasiones, nos vienen porque hemos tenido otras entrevistas que no han salido como nosotros pensábamos, o porque hemos tenido muy pocas entrevistas en relación con el volumen de currículos que hemos enviado. Lo que ocurre es que realmente no estamos en la época que vivíamos hace diez años, estamos en otra época. El nivel de personas que buscan trabajo es mucho mayor que el nivel de puestos que ahora mismo hay, pero es importante que no perdamos el foco que es que al día de hoy hay personas a las que se las está contratando. Lo importante es centrarse en qué es lo que tengo que hacer para llegar a ser una de esas personas. Por lo tanto, una de las primeras cosas es cambiar nuestro estado emocional. ¿Y cómo hacerlo? Pues cambiando nuestra perspectiva sobre dónde nos estamos enfocando. Muchas veces nos centramos en lo que no conseguimos, pero no nos fijamos en las cosas positivas que sí tenemos.

19Entrevistador: Propones que al irnos a dormir hagamos una lista de las cinco cosas positivas que nos han pasado en el día...

21Carmen: Sí, porque cuando nosotros nos ponemos a pensar en cosas positivas realmente no las encontramos casi, solo vemos las cosas negativas, pero tenemos que obligarnos a hacer una pequeña lista y a escribirlas en un papel. Una cosa positiva no tiene que ser necesariamente *salvar el mundo*. Es decir, puede ser tan sencillo como que me tomé un café y en ese momento me sentí bien. Habitualmente, nos centramos en que no tenemos no sé cuánta cantidad de dinero en el banco, no tenemos esas vacaciones que sé que merezco y no he logrado o no tenemos un montón de cosas. ¿Pero qué es lo que tenemos? Muchas veces, no nos damos cuenta de esas cosas que sí tenemos y no nos paramos a valorarlas.

28Entrevistador: ¿Cómo podemos cambiar nuestro estado de ánimo para afrontar esa situación?

29Carmen: Pues lo primero es cambiar ese estado emocional. Algunas de las sugerencias que podemos dar es utilizar la música. Todos tenemos alguna canción que nos anima más. Utilicemos música alegre para cambiar ese estado. Levantemos las persianas. Estemos con luz natural. La luz del sol es muy positiva para cambiar ese estado de ánimo. Uno mismo sabe qué cosas le alegran: meterse en otro entorno o medio y oír unos chistes....cualquier cosa que nos haga reír.

34Entrevistador: Otra recomendación que tú das es que tengo que llevar muy claro lo que yo puedo ofrecer y dar y lo que la otra persona espera de mí.

36Carmen: Yo me atrevería a decir que es incluso más importante lo que la otra persona quiere. Por lo tanto en una entrevista el que ahí manda es el que dirige. Desde el momento en que nosotros seamos capaces de hacerle ver que lo que él busca, su necesidad, nosotros se la podemos cubrir, será lo adecuado. Muchas veces esa necesidad no la cubrimos con el currículum, con la carrera, con los títulos. La cubrimos con cosas mucho más sutiles como son la actitud, la predisposición....Nosotros tenemos nuestros problemas, nuestros miedos, nuestras situaciones económicas, pero esa persona que está allí delante, también las tiene. Ahora mismo tiene que conseguir probablemente con menos recursos, los mismos objetivos, o más, de los que tenía antes. Por lo tanto, ¿somos nosotros la persona que va a ayudarlo?

45Entrevistador: Dices que una de las claves es proponértelo.

46Carmen: Decía mi madre, cuando yo era pequeña, que el que quiere estudiar estudia hasta en una banqueta y, por circunstancias de mi vida, lo he podido comprobar Cuando quieres realmente algo, cuando te lo propones, predispones tu cabeza y tu cuerpo a buscar opciones y, como decía Aníbal el Cartaginés: "Encontraremos un camino o lo crearemos". Yo invito a eso, a que creemos nuevos caminos, nuevas posibilidades donde antes no la veíamos, porque lo que está claro es que tenemos que hacer las cosas de una manera distinta. Si las hacemos como las hemos hecho hasta ahora, llegaremos a los mismos sitios a los que también hemos llegado hasta ahora.

54Entrevistador: Me quedo con eso: "Encontraremos un camino nuevo o lo crearemos". Muchas gracias, Carmen. (www.sermadridsur.com. Adaptado).

TEXTO 2:

01La sociedad de la información y del conocimiento no para de crecer, pero su ritmo no es seguido
02por la sociedad: no solo persiste un creciente desinterés juvenil por las carreras científicas y
03técnicas, sino que cada año desciende el número de matriculaciones universitarias. Solo el 8% de
04los jóvenes españoles eligen para estudiar carreras científicas y el 14% opta por carreras técnicas.
05Pero la realidad es que en Europa del 2020 el 35% de los puestos de trabajo requerirá una
06cualificación de alto nivel: solo en TIC (Tecnología de la Información y Comunicación), el déficit
07de ingenieros puede alcanzar los 670.000 en cuatro años.

08Según un informe, esta situación es el resultado de una reacción en cadena: en primer lugar el
09desinterés de los estudiantes por estas disciplinas. En segundo lugar, de los pocos estudiantes que
10optan por estas carreras, solo una pequeña parte se dedica a la enseñanza. Por último, muchos
11profesores de estas materias abandonan la docencia después de pocos años de magisterio. La raíz
12del problema se remonta a que el desinterés de los alumnos por las Matemáticas y las Ciencias se
13origina desde la enseñanza primaria, por lo que se han puesto en marcha las más diversas
14iniciativas para atraer el interés de los niños hacia estas materias desde los primeros años de su
15formación.

(I) LEER el TEXTO 1 y TRADUCIR el párrafo comprendido entre las líneas 08 y 18.

(II) Marcar ÚNICAMENTE la opción correcta

Según el TEXTO 1:

1. La entrevista dice que:

- a) Cuantos más currículos enviemos, menos ansiedad sentiremos.
- b) Las emociones negativas vienen del bloqueo por dos causas frecuentes.
- c) Cuando un desempleado se bloquea, es siempre porque ha tenido muchas entrevistas de trabajo anteriormente.

2. En esta entrevista leemos que:

- a) Debemos focalizarnos en las personas que han encontrado trabajo.
- b) Las entrevistas de trabajo que salieron mal pueden provocarnos emociones negativas.
- c) Hace diez años había las mismas personas que ahora buscando trabajo.

3. Según Carmen:

- a) En la actualidad hay menos empleos que candidatos.
- b) Tenemos que escribir en un cuaderno las cinco cosas que deseamos.
- c) Aunque pensemos las cosas positivas, si no las escribimos, no se cumplen.

4. Carmen afirma que:

- a) En una semana podemos encontrar más de cien cosas buenas en nuestra vida.
- b) El nivel de puestos de trabajo depende de la focalización de las personas que lo buscan.
- c) Tenemos que tener un pensamiento positivo a la hora de buscar trabajo.

5. En la entrevista se cuenta que:

- a) La música clásica influye en nuestros pensamientos positivos.
- b) Valoramos demasiado las cosas que perdemos.
- c) No solemos fijarnos en las cosas buenas que nos pasan en la vida.

6. La entrevistada informa de que:

- a) En una entrevista laboral importa menos nuestra formación académica que la emocional.
- b) Convencer al entrevistador de que nosotros podemos ayudarle a levantar la empresa es una forma de solucionar las crisis emocionales.
- c) Tenemos que seguir los caminos creados, según Aníbal el Cartaginés.

d) Explica con tus palabras (en PORTUGUÊS) la conclusión final de la entrevistada (líneas 46 a 53). NO es traducción.

8. Escribe 5 (cinco) sugerencias dadas por la entrevistadora para levantar el ánimo.

TIENEN QUE CONSTAR EN EL TEXTO.

1

2

3

4

5

9. Encontrar sinónimos en PORTUGUÉS de las siguientes palabras que constan en el TEXTO 1.

1. paro (línea 05):

2. atajar(línea 06:

3. sencillo (línea 24):

4. banqueta (línea 47):

5. sitios (línea 52):

10. LEER el TEXTO 2 y responder a las preguntas:

1. ¿Por qué motivos está descendiendo el número de estudiantes de carreras de ciencias en España?

2. ¿Qué síntoma se observa en el área de la docencia entre los profesores españoles? Comenta.

3. ¿Cuál será la exigencia de Europa en el futuro con relación a los puestos de trabajo?

4. ¿De qué estrategias ha echado mano la educación para estimular el interés en las ciencias exactas?

5. **Cita y comenta** algunos de los datos estadísticos que aparecen en el texto.