

Práctica para el examen final

1. Mi amiga nunca ___ la verdad

Digo
Diga
Dice
Di

2. Mi abuela se ___ muy temprano

Dorme
Duerme
Dorma
Durme

3. La graduación ___ el 17 de mayo.

Está
Están
Son
Es

4. Los muchachos ___ en la biblioteca

Está estudian
Son estudiando
Están estudiando
Es estudiando

5. Yo ___ el Día de Acción de Gracias con mis amigos.

Paso
Pasaba
Pasé
Pasó

6. Mientras ___ con mi amiga por teléfono, se me ___ mi bebida sobre mi computadora.

Hablo, cayó
Hablé, cayó
Hablaba, cae
Hablaba, cayó

7. Es terrible que no ___ a mi cumpleaños.

Venga
Vengas
Venir
Viene

8. Los doctores ___ las manos antes de la operación.

Está lavando
Está lavan
Son lavándose
Están lavándose

9. Mi computadora no ___ en mi mochila.

Cabe
Quepa
Quepas
Caba

10. Mi perro ___ 15 años cuando _____.

Tuvo, se muere
Tuvo, se murió
Tenía, se murió
Tenía, se murió

11. Mis amigos y yo ___ a una escuela pequeña que ___ cerca de mi casa.

Fuemos, estuvo
Eramos, estuvo
Ibamos, estaba
Estuvimos, estaba

12. Chicos, no ___ que no ___ que la próxima semana tenemos exámenes finales.

Digas, saben,
Digan, sabo
Me digan, supiste
Me digan, sabían

13. ¿Tiene dolor de cabeza?, entonces ___ un rato por el parque.

Camine
Camina
Camino
Caminar

14. No me ___ (tú) nada con esta respuesta tan general.

Está diciendo
Están decir
Estás diciendo
Estais decidiendo

15. Justin Bieber ___ un cantante muy orgullo y me cae muy mal.

Estaba
Es
Está
Eres

16. Me alegra que tú no ___ como este chico.

Sos
Es
Está
Eres

17. A mí me ___ el fin de semana pasado.

Gusto duermo
Encantó dormir
Encanta dormir
Gusta duermo

18. Los estudiantes ___ las noticias para ___ sobre el problema en Barcelona.

Siguen, saber
Seguin, saben
Seguir, saber
Siguen, que sepan

19. ¿Porqué usted no ___ lo que le ___ el doctor?

Oyes, explica
Oigas, explicas
Oigo, está explicando
Oye está explicando

20. Le insisto que (tú) no ___ la prueba si no ___ antes.

Toma, estudia
Tomas, te preparas
Tomes, estudia
Tomes, te preparas

21. Es importante que no ___ si no ___ que ___ listo.

Conducia, siente, es
Conduzca, se sienta, está
Conduzca, se siente, es
Conduzca, se siente, está

22. Dudo que el político nos ___ la verdad.

Diga
Dí
Decir

Práctica para el examen final

Digas

23. Espero que _____ muchos chicos que _____ un 100 en su prueba.

Hay, sacan

Hayan, saquen

Haya, saquen

Hayan, sacan

Práctica para el examen final

Mi Media Naranja

Quiero saber que piensas de la siguiente situación: Tengo 2 buenos amigos que son como mi media naranja. Tienen un noviazgo un poco interesante. Pero sucede un problema. Cada vez que salimos a comer, ellos insisten en visitar lugares de comida chatarra. De entrada piden mucho pan. Siempre evitan comer ensaladas. Durante la comida nunca surgen conversaciones interesantes porque siempre están en el teléfono. Para mi, los vínculos de la amistad son importantes y por eso trato de evitar problemas. Sin embargo, mi comida está ligada a mis sentidos y por lo tanto a mi autoestima. Por lo tanto la comida chatarra definitivamente no suma a las delicias de mi gastronomía. En lugar de intercambiar hábitos de comida, me resigno por comer lo que ellos comen. No puedo impedir que ellos cambien su dieta pero quedo comprometido a comer lo mismo y me resigno por hacer lo mismo. Después de la comida vienen las golosinas y los helados. ¡Qué tragedia! El promedio de personas obesas en los Estados Unidos es de un 36.5%. El potencial de estos resultados surge debido en parte por las comidas que consumimos y muchos otros factores. No quiero descuidar mi peso entonces ¿qué hago para no ser pretencioso con mis amigos o caer mal? Ayúdame a salir de este apuro.

1. ¿Por qué el amigo de la pareja se siente preocupado?
2. ¿Por qué el tipo de vida de la pareja no es saludable?
3. Escribe 2 recomendaciones para la pareja y 2 para el amigo?
4. Den dos opiniones con respecto a la situación.

¿Por qué las penas de amor afectan el apetito?

URL Corta: <http://rbb.cl/7f01> Publicado por [Denisse Charpentier](#)

Una ruptura amorosa no sólo es sinónimo de sufrimiento, cambio y adaptación, también significa -la mayoría de las veces- perder o ganar algunos kilos. Y es que muchas personas sienten que su apetito disminuye o aumenta significativamente cuando pasan por una pena de amor. Pero, ¿por qué ocurre esto?

Las [especialistas del sitio YourTango](#), Marina Pearson -psicoterapeuta y fundadora de Divorce Shift, una organización conocida por apoyar a las mujeres a superar la angustia del divorcio o ruptura amorosa- y Debra Smouse -terapeuta emocional y escritora-, explican lo que pasa en nuestro cuerpo cuando vivimos un dolor emocional significativo.

Práctica para el examen final

“Teniendo en cuenta que el cuerpo y la mente están conectados, tiene sentido que si estás alterado tu cuerpo se verá afectado”, dice Pearson, quien explica lo que sucede a nivel químico cuando tenemos pensamientos estresantes.

“Lo primero que el cuerpo hace es crear más adrenalina, que fluye en el cuerpo, lo que aumenta nuestros niveles de cortisol. Demasiado cortisol de forma continua en el organismo puede conducir a elevaciones sostenidas de azúcar en la sangre, pérdida sustancial de calcio de los huesos, depresión importante de la respuesta inmune, presión arterial alta, pérdida de masa muscular, aumento de la acumulación de grasa, e incluso pérdida de la función cognitiva. En resumen, afecta a nuestro sistema inmunológico, y como nuestro sistema inmunológico se encuentra en el intestino, ¿hay alguna duda de que el apetito se ve afectado por una ruptura?”, señala la especialista.

Por otro lado, Smouse añade que aunque algunas personas recurren a alimentos altos en azúcar como consuelo, otros se sienten muy mal cuando tratan de comer. “Es como si existiera una conexión entre el estómago y el corazón, y cualquier alimento que cruza nuestros labios nos provoca dolor físico. No podemos tragar, nos obligamos a comer algo, e inmediatamente vuelve a subir (sensación de reflujo)” y muchas veces para evitar esta sensación, la persona se abstiene de comer.

“Cuando nuestros corazones están sufriendo, es lógico que nuestros cuerpos, también” añade Pearson.

Si bien perder algunos kilos pueden hacernos sentir bien, Smouse advierte que esto puede ser peligroso. Por ejemplo, cuenta que una de sus pacientes, a quien identificó como Ann, “se volvió casi esquelética después de su divorcio” y que pese a que después se le sometió a un tratamiento para ganar un poco de peso, la mujer ya presentaba un trastorno alimenticio.

“Ella estaba convencida de que su marido tenía una aventura con otra mujer porque ésta era flaca, por lo que lo que empezó como una reacción por la ansiedad de la separación con el tiempo se convirtió en su forma de demostrar a su ex que podía ser delgada, y por lo tanto deseable”, explicó Smouse.

Una de las mejores maneras de recuperarse tras un quiebre amoroso es cuidando de sí mismo, tanto emocional como físicamente, aconseja la terapeuta, indicando que bajar de peso puede ser parte de esa recuperación, pero, “morirse de hambre no es cuidar de ti mismo, incluso si tienes kilos de más”.

Pearson sugiere alejarse de los pensamientos aterradoros, que aunque puedan parecer reales no lo son. Una vez que superes tus demonios emocionales y mentales -dejaste de creer que nunca encontrarás el amor o que no te sanarás- Smouse recomienda disfrutar del autocuidado.

Práctica para el examen final

“En primer lugar, permítete sentir todo. Aunque ignorar (tus emociones) parece una buena solución, cuanto más tiempo postergues el procesar tus sentimientos, más tiempo tomarás en recuperarte. Recuerda que una ruptura implica el duelo por la pérdida de la relación, así como también la idea de lo que representa la relación”, explica Pearson dice que tampoco es bueno comer desesperadamente para compensar el dolor emocional. Comer en exceso es sólo otra manera de evitar la realidad.

Además, Smouse recomienda definir tu relación con la comida y el papel que juega en tu vida. “¿Es una recompensa? ¿Es parte de la celebración? ¿Es sostenible o pasional?”. Pearson insta a cambiar el proceso de pensamiento antes que los hábitos alimenticios. “Escapar de la manera en que te sientes en torno a tu quiebre sólo recreará tus patrones de pensamientos negativos y te mantendrá sumido en el desconcierto. Sin embargo, si eres capaz de ver que son tus pensamientos los que crean los sentimientos y comportamientos, entonces tu apetito no se verá afectado”, explica.

Por otro lado, Smouse recomienda salir a almorzar con amigos, porque esto ayudará a reírte y hablar de lo que sientes tras la pérdida amorosa.

Y es que en gran medida son los pensamientos estresantes lo que suprimen el apetito o bien, lo aumentan.

Responde a las preguntas en frases completas **en tus propias palabras**:

1. ¿Qué efecto tiene en una persona perder a su pareja?
2. ¿Por qué ocurre esto? Da detalles.
3. ¿Qué efectos tiene para algunos la comida?
4. ¿Por qué es peligroso perder peso según Smouse?
5. ¿Por qué algunas personas dejan de comer?
6. ¿Cómo podemos continuar y adoptar una alimentación saludable después de que se termine una relación?
7. ¿Por qué la gente come demasiado?
8. ¿Qué recomienda Smouse que hagamos? Usa el subjuntivo y verbos diferentes.

Audio 1: <https://www.youtube.com/watch?v=37b7QvPZjYg>

1. ¿Cuáles son algunas recomendaciones que sugiere el padre para resolver problemas, afrontar conflictos y generar relaciones positivas?
2. ¿Por qué el padre quiere hablar con la chica (conflicto)?
3. El error de la chica fue asumir respuestas. ¿Qué fue lo que ella asumió? 4. ¿Qué tiene que ver la comunicación con esta situación?

Audio 2

<http://www.univision.com/los-angeles/kmex/estilo-de-vida/relaciones-personales/que-hacer-cuando-tu-pareja-no-le-agrada-a-tu-familia-a-video>

1. ¿Qué problema presenta este video? ¿Por qué ocurre esto?
2. ¿Qué recomienda que haga la pareja?
3. ¿Qué puede ser mal interpretado?
4. ¿Qué sugiere el doctor que hagamos?
5. ¿Qué les paso tanto al doctor como a la entrevistadora con referencia a este tema?

Práctica para el examen final