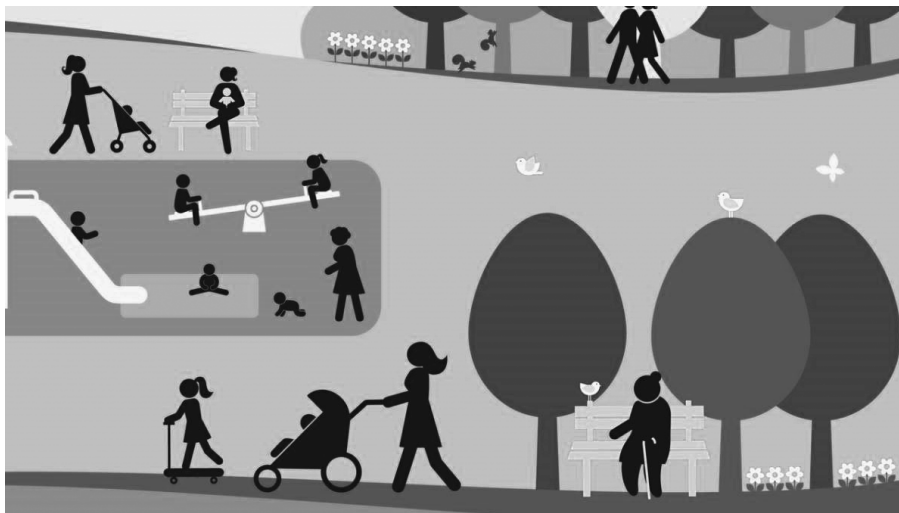


Tekst 6

¿La plaga del siglo XXI?



(1) A sus 66 años, Carmen sigue sintiendo las tardes en la plaza, las reuniones en los portales y las confidencias en las escaleras como algo intrínseco a su carácter. Una manera propia y distinta de vivir la ciudad. Aunque se mudó a Madrid con apenas 10 años, no se ha olvidado de los ritmos y tiempos de su pueblo natal. Una realidad en la que no pierde de vista los rostros de sus vecinos que a diario conviven con la soledad como única compañera. En 2017, según el Instituto Nacional de Estadística (INE), 4 687 400 personas vivían solas en España.

(2) Con las cifras en la mano, esta vecina del madrileño barrio de Trafalgar pide recuperar esa escucha, esas tradiciones y modos de vida que a menudo se pierden por culpa del ritmo de vida de la ciudad. “Quiero que el barrio se convierta en algo más auténtico, en pueblo. Hay que achicarlo, hacerlo más asequible. Aquí cabe todo el mundo. Si creamos el clima de escucha apropiado, nos sentiremos 24. Tenemos que volver a sentirnos, a acercarnos”, asegura.

(3) Según datos facilitados por la aplicación *Nextdoor*, que ya se ha lanzado en 1500 barrios de toda España con especial repercusión en Madrid y Barcelona, un 52% de los españoles ha sentido soledad en ocasiones, mientras que un 13,9% la ha padecido frecuentemente. La parte positiva es que el 52% de los encuestados por el INE “está dispuesto a invertir una hora o más de su tiempo personal al mes en su vecindario”. Un propósito al que no dejan de sumarse iniciativas pasadas, presentes y futuras: desde voluntariados hasta proyectos como *Por una casa para todos*, que organiza talleres intergeneracionales.

(4) Juan Cruz, psicólogo clínico, es el director de esta última iniciativa, que ya lleva existiendo más de 10 años. Convencido de que la calidad de las interacciones sociales beneficia la maduración y salud, sostiene que las personas mayores son, a menudo, las que tienen más necesidad de sentirse integradas en la comunidad al experimentar una mayor soledad ante la pérdida de familiares y amigos. “Con la edad, las capacidades físicas, cognitivas y económicas se debilitan, y esto dificulta realizar actividades cotidianas y de ocio de manera independiente. Por ello, apostamos por un envejecimiento activo en el que se estimulen los apoyos sociales y las relaciones intergeneracionales”.

(5) Según explica Blanca Lozano, profesora del Departamento de Antropología Social y Psicología Social de la Facultad de Ciencias Políticas de la Universidad Complutense de Madrid, el sentimiento de pertenencia a una comunidad contribuye a satisfacer una serie de necesidades psicológicas y sociales. Además, “ayuda a conseguir objetivos y a obtener conocimientos a los que no podríamos acceder de otro modo”, así como a “experimentar una sensación de seguridad contra enemigos comunes y a adquirir una identidad social positiva que se hace parte de nuestro autoconcepto”, sentencia. Contraria a quienes definen la soledad como “la plaga del siglo XXI”, Lozano insiste en la necesidad de delimitar el significado que tiene esta para cada uno: “No es buena ni mala; la forma de interpretarla, de asumirla y de saber de dónde surge es lo que determina el impacto que tiene en nuestra vida”.

(6) En esta misma línea, mantener y cuidar las relaciones con la familia, retomar el contacto con amistades o buscar espacios de ocio compartidos son algunas de las rutinas que el psicólogo clínico Juan Cruz enumera para combatir la soledad no deseada. “La soledad consciente y equilibrada es muy saludable para mantener la estabilidad mental y emocional. Sin embargo, cuando se lleva a un cierto extremo, puede crear un aislamiento social y ser perjudicial para la salud”, asegura Cruz. Por eso, concluye lo siguiente: “Si nos viene impuesta por circunstancias de la vida para las que no estamos preparados, puede llegar a ser un gran problema, pero si es querida, buscada y aprovechada, es sinónimo de libertad y no de aislamiento social porque nos permite, en muchos casos, conocernos a nosotros mismos y disfrutar y entender el significado de las cosas”.

adaptado de: www.elmundo.es, 22-12-2018

Tekst 6

- 1p 23 ¿Qué problema se introduce en el primer párrafo?
- A el despoblamiento de los pueblos pequeños
 - B la adaptación problemática a la vida en un pueblo
 - C la falta de contacto entre la gente en las ciudades
 - D la vida demasiado ruidosa en las ciudades

Lee el párrafo 2.

- 1p 24 ¿Qué palabra falta en la línea 14?
- A débiles
 - B estresados
 - C independientes
 - D unidos

Lees alinea 3.

- 2p 25 Geef van elk van de volgende beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de inhoud van deze alinea.
- 1 Volgens *Nextdoor* is het aantal gevallen van eenzaamheid het hoogst in Madrid en Barcelona.
 - 2 *Nextdoor* beweert dat sinds de lancering van hun app de eenzaamheid in Spanje is afgenomen.
 - 3 Uit onderzoek door het INE is gebleken dat mensen bereid zijn om iets voor hun buurt te doen in hun eigen tijd.
 - 4 Het project *Por una casa para todos* probeert mensen van verschillende leeftijden bij elkaar te brengen.
- Noteer 'wel' of 'niet' achter de nummers op het antwoordblad.

Lee el párrafo 4.

- 1p 26 ¿Qué sostiene Juan Cruz?
- que
- A la gente mayor debería aprovechar más las iniciativas que le ayudan a vivir sola
 - B la sociedad niega su responsabilidad para prevenir problemas de soledad entre la gente mayor
 - C para superar las dificultades de la vejez la gente mayor necesita contactos con otras personas

Lee el párrafo 5.

1p 27 ¿Cómo se relacionan las líneas 32-39 (“Según ... sentencia.”) con el párrafo 4?

En las líneas 32-39

- A se confirma lo dicho en el párrafo 4.
- B se pone en duda lo dicho en el párrafo 4.
- C se relativiza lo dicho en el párrafo 4.
- D se saca una conclusión de lo dicho en el párrafo 4.

1p 28 ¿Cuál es la opinión de Blanca Lozano sobre la soledad?
Opina que

- A la soledad es difícil de aceptar.
- B la soledad no siempre es algo negativo.
- C la soledad se puede comparar con una epidemia.
- D la soledad suele provocar problemas mentales.

Lee el párrafo 6.

1p 29 ¿Cómo se puede resumir este párrafo?

- A Existe una gran diferencia entre la soledad deseada y no deseada.
- B Falta mucho para que se elimine del mundo la soledad no deseada.
- C También la soledad deseada es peligrosa para la gente mayor.