

Tekst 4

La contaminación acústica



(1) El enemigo convive con nosotros. Es invisible, aunque en ocasiones resulta tan molesto que nos impide concentrarnos. La contaminación acústica supone la segunda causa de enfermedad por motivo medioambiental, solo por detrás de la atmosférica. Entre las afecciones que provoca no están solo los problemas
5 auditivos, también destacan el estrés y la ansiedad. Si el ruido no nos permite dormir, se alteran los ritmos biológicos del sueño, lo que deriva en insomnio, cansancio, irritabilidad, reducción del rendimiento y de la capacidad de atención. Los expertos destacan que no existe un método infalible que permita concentrarnos con ruido, pero si este es continuo, nuestro cerebro aprende a
10 trabajar con él.

(2) Todos nos hemos encontrado en la situación de tener que trabajar, leer o estudiar en un entorno en el que existe un excesivo ruido que nos distrae y dificulta la concentración. En la mayoría de los casos, el esfuerzo por conseguirlo es inútil y puede llegar a desesperarnos. Los psicólogos afirman que
15 existe una clara relación entre el ruido de fondo y el estrés. Para 14, algunos expertos recomiendan usar tapones para los oídos, organizar el trabajo de manera que no coincida con las horas en las que se produce el ruido de forma más intensa, aislar el espacio que usamos o tomarnos un descanso.

(3) Jaime Adán, psiquiatra de Ruber Internacional, subraya que es
20 “tremendamente complicado” concentrarse con ruido. En caso de padecerlo, aconseja huir a otro lugar más tranquilo. Los estudiantes acuden a las bibliotecas, espacios donde apenas existen estímulos externos capaces de captar su atención. Adán reconoce que uno de los factores que más influyen en ella es la motivación: “Cuanto más nos interesa lo que hacemos, más atención
25 prestamos”. Por eso, el ruido excesivo puede llegar a distraer a un adolescente que estudia para la Selectividad¹⁾ y, en cambio, ese mismo sonido no le afecta a la hora de jugar a la consola²⁾.

(4) Muchos trabajadores no tienen la posibilidad de cambiar de escenario, por lo que están condenados a realizar su cometido con ruido. Es el caso de los operarios que usan maquinarias o el de los periodistas. 17, estos profesionales logran abordar su tarea con éxito. No es simple azar, sino fruto de la costumbre. Nuestro cerebro es un músculo y a fuerza de ejercitarlo logra evadirse de todo aquello que le resulta incómodo y concentrarse en lo que verdaderamente le importa. Esta capacidad requiere tiempo y práctica, aunque es cierto que hay factores biológicos determinantes. De la misma manera que existen personas con ojos azules o más altas que otras, también hay quien tiene relativa facilidad para concentrarse en ambientes ruidosos.

(5) Quienes busquen una solución rápida pueden probar a escuchar música. Sin embargo, a muchas personas este recurso les resulta insuficiente, bien porque obstaculiza igualmente su concentración o porque las melodías les producen sentimientos que les dificultan mantener la atención. Otra posibilidad es usar lo que en castellano conocemos como ruidos blancos, es decir, los sonidos planos y constantes. Los escuchamos a diario y por eso ni siquiera reparamos en ellos: la lluvia, las olas del mar o el centrifugado de la lavadora.

(6) La Universidad de Chicago realizó en 2012 un estudio que comprobó que un nivel elevado de sonido ambiente perjudica la creatividad. Sin embargo, un nivel moderado, alrededor de los 70 decibelios, favorece la concentración en comparación con un nivel bajo. El motivo: que un nivel moderado de sonido ambiente aumenta la dificultad de procesamiento y esto induce a un nivel de interpretación más alto, lo que conlleva una mayor creatividad.

adaptado de: <https://elpais.com>, 15-09-2019

noot 1 la Selectividad: het Spaanse toelatingsexamen voor de universiteit

noot 2 la consola = de spelcomputer

Tekst 4

Lees alinea 1.

- 2p 13 Welke **twee** aspecten van geluidsoverlast (“contaminación acústica”, regel 2) worden beschreven?
- 1 de oorzaken van geluidsoverlast
 - 2 de lichamelijke klachten die geluidsoverlast kan veroorzaken
 - 3 de mentale problemen die kunnen voortvloeien uit geluidsoverlast
 - 4 de verschillende soorten geluidsoverlast die men kan ervaren
 - 5 de manieren waarop ons brein met geluidsoverlast leert omgaan
- Noteer de twee juiste nummers op het antwoordblad.

- 1p 14 ¿Qué palabra falta en la línea 15?
- A alternarlo
 - B combatirlo
 - C ensayarlo
 - D provocararlo

Lee las líneas 19-23 (“Jaime ... atención.”).

- 1p 15 ¿Qué hace el psiquiatra Jaime Adán en estas líneas?
- A Critica al grupo que sufre mucho la contaminación acústica.
 - B Introduce otro remedio contra la contaminación acústica.
 - C Relaciona la contaminación acústica con trastornos de aprendizaje.
 - D Relativiza el impacto de la contaminación acústica.

Lee las líneas 23-27 (“Adán ... consola.”).

- 1p 16 ¿Qué observa Jaime Adán?
- A Ciertos sonidos molestan menos en un entorno más tranquilo.
 - B El sonido de los videojuegos daña el oído de los jóvenes.
 - C La molestia que provoca cierto ruido puede variar según la situación.
 - D La motivación de los estudiantes es influenciada por los ruidos.

Lee el párrafo 4.

- 1p 17 ¿Qué palabra(s) falta(n) en la línea 30?
- A A pesar de ello
 - B Además de esto
 - C Desafortunadamente
 - D Por consiguiente

- Lees alinea 4.
- 2p **18** Geef van elk van de volgende beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de inhoud van deze alinea.
- 1 In sommige beroepsgroepen is er zo veel omgevingsgeluid dat de kwaliteit van het werk in gevaar komt.
 - 2 Door je hersenen te trainen kun je voorkomen dat de omgevingsgeluiden je concentratie verstoren.
 - 3 In hoeverre iemand zich kan concentreren in een luidruchtige omgeving is mede afhankelijk van aanleg.
- Noteer 'wel' of 'niet' achter de nummers op het antwoordblad.
- 1p **19** Waarom worden “ruidos blancos” (regel 42) als minder hinderlijk ervaren dan andere geluiden?
- Lee el párrafo 6.
- 1p **20** ¿Cuál ha sido una de las conclusiones del estudio de la Universidad de Chicago, según este párrafo?
- A Con ciertos niveles de sonido ambiente la creatividad de las personas puede mejorar.
 - B Cuanto más bajo sea el sonido ambiente, más beneficioso es para la creatividad.
 - C Los sonidos ambiente conocidos hacen que la creatividad sea menor.
 - D Para cada persona, el efecto de los sonidos ambiente en la creatividad personal es diferente.