

Texto

Los humanos no dormimos de la manera en que la naturaleza pretendía. El número de episodios de sueño, su duración y los momentos en que deberíamos dormir se han visto comprensiblemente distorsionados por la modernidad.

En las naciones desarrolladas, la mayoría de los adultos duermen actualmente según un patrón monofásico, es decir, tratamos de completar un solo sueño prolongado durante la noche, cuyo promedio de duración es de menos de siete horas. Si visitas culturas a las que no haya llegado la electricidad, seguramente verás algo bastante diferente. Las tribus cazadoras-recolectoras, como los gabras en el norte de Kenia o los san en el desierto de Kalahari, cuya forma de vida ha cambiado muy poco en los últimos milenios, duermen siguiendo un patrón bifásico. Ambos grupos duermen un período bastante largo durante la noche (pasan de siete a ocho horas en la cama, durmiendo unas siete horas), y después, por la tarde, hacen una siesta que dura entre 30 y 60 minutos.

También hay indicios de una combinación de los dos patrones de sueño en función de la época del año. Algunas tribus preindustriales como los hadzas, del norte de Tanzania, o los san, de Namibia, siguen un patrón bifásico en los meses más calurosos del verano, con una siesta de entre 30 y 40 minutos al principio de la tarde. Luego, durante los meses más fríos del invierno, cambian a un patrón de sueño en gran parte monofásico.

Sin embargo, el sueño bifásico no tiene un origen cultural. Es profundamente biológico. Todos los humanos, independientemente de su cultura o de su ubicación geográfica, sufren a media tarde un declive genéticamente codificado de su estado de alerta. Fíjate en cualquier reunión después de la hora de comer alrededor de una mesa de juntas y esto se te hará evidente. Como marionetas cuyos hilos se sueltan y luego vuelven a tensarse rápidamente, las cabezas comenzarán a caer y a levantarse de golpe. Estoy seguro de que has experimentado alguna vez uno de esos ataques de somnolencia que parece apoderarse de ti, como si tu cerebro se fuera a dormir a una hora inusualmente temprana.

La sociedad moderna nos ha apartado de lo que debería ser una organización preestablecida del sueño bifásico, el que nuestro código genético trata de reavivar cada tarde. El abandono del sueño bifásico empezó cuando pasamos de una existencia agrícola a otra industrial, o tal vez incluso antes. El verdadero patrón de sueño bifásico —para el cual existe evidencia antropológica, biológica y genética, y sigue siendo medible en todos los seres humanos hasta la fecha— es el que consiste en un episodio más largo de sueño continuado por la noche, seguido de una siesta corta a media tarde.

En esencia, cuando abandonamos la práctica innata del sueño bifásico, nuestras vidas se acortan. Tal vez por eso no es sorprendente que en los pequeños enclaves de Grecia donde la costumbre de la siesta permanece intacta, como en la isla de Ikaria, los hombres tengan casi cuatro veces más probabilidades de llegar a los 90 años que los hombres estadounidenses. Las sociedades que han incorporado la siesta a sus hábitos se han descrito como "los lugares donde las personas se olvidan de morir". La práctica del sueño bifásico natural y una dieta saludable parecen ser las claves para una larga vida.

1. La idea principal del texto es:
 - a) La siesta ha desaparecido porque se considera una pérdida de tiempo.
 - b) La longevidad de la población está asociada a la práctica del sueño en dos partes.
 - c) **El sueño bifásico tiene origen en la cultura y folklore de cada sociedad.**
2. El uso de la segunda persona gramatical (*visitas, verás, fíjate*) sirve al autor para:
 - a) Organizar y estructurar el texto.
 - b) Dotar de objetividad al texto.
 - c) **Captar la atención del lector e implicarlo en el texto.**
3. En el fragmento "Todos los humanos, independientemente de su cultura o de su ubicación geográfica, sufren a media tarde un declive genéticamente codificado de su estado de alerta" los elementos subrayados son deícticos:
 - a) **Personales**
 - b) Espaciales
 - c) Temporales
4. Los conectores "sin embargo" y "en esencia" sirven al autor para:
 - a) **Contraargumentar y recapitular, respectivamente.**
 - b) Argumentar y ejemplificar, respectivamente.
 - c) Rectificar y explicar, respectivamente.
5. Selecciona la opción con palabras que contienen prefijos:
 - a) Prolongar y probabilidad
 - b) Comprensible y combinación
 - c) **Preestablecida y preindustrial**
6. Desde el punto de vista morfológico, las palabras "monofásico" y "bifásico" comparten su proceso de formación porque:
 - a) Contienen un prefijo cuantificativo
 - b) **Son derivadas por sufijación mediante el sufijo "ico"**
 - c) Son palabras simples.
7. En el fragmento " hacen una siesta que dura entre 30 y 60 minutos", el elemento subrayado es:
 - a) Una conjunción completiva
 - b) **Un pronombre relativo**
 - c) Un pronombre personal
8. En la oración " También hay indicios de una combinación de los dos patrones de sueño en función de la época del año" el fragmento subrayado es:
 - a) **Complemento directo**
 - b) Sujeto
 - c) Complemento predicativo
9. Elija la opción en la que solo hay adverbios
 - a) casi, luego, cuyo
 - b) rápidamente, durante, ambos
 - c) **muy también, actualmente**
10. En la oración " Como marionetas cuyos hilos se sueltan y luego vuelven a tensarse rápidamente", el autor utiliza el recurso de la:
 - a) metonimia

b) metáfora

c) hipérbole

11. En el texto "patrón" es sinónimo de:

a) Jefe

b) Suceso

c) Pauta

12. El significado de "enclave" en el texto es:

a) Territorio dentro de otro

b) Conjunto de reglas y correspondencias que explican un código

c) Noticia o idea por la cual se hace comprensible algo

Bloque 2 (texto argumentativo, 2 puntos)

A. Elabore un breve texto argumentativo sobre "los beneficios de incorporar la siesta en el horario laboral y escolar". Argumentos a favor o en contra.

La siesta es una tradición muy arraigada en España. Pese a no estar incorporada en el horario laboral y escolar es una práctica que, de hecho, se hace muy habitualmente por muchísima gente.

Incorporarla de manera legal supondría aceptar y prolongar una costumbre que la ciencia ya demuestra que es muy saludable. Una siesta de no más de una hora al día ayuda a afrontar la tarde con mucha más energía, así como el resto de días.

Sin embargo, algo que también afecta de manera muy nociva al cansancio de las personas es la famosa jornada partida que tenemos en España. Debido a esto prolongamos la jornada de trabajo más horas durante el día, esto, unido a la falta de una siesta en condiciones, disminuye la productividad de los trabajadores y trabajadoras y el alumnado en general.

En conclusión, se podría establecer jornadas intensivas en los trabajos y aulas de manera que la siesta fuera una elección personal, de esta forma no habría que legislar nuevamente, sino actualizar las leyes que ya fueron escritas.

B. Elabore un breve texto argumentativo sobre que "recuperar las tradiciones y costumbres del siglo pasado es beneficioso para la sociedad". Argumentos a favor o en contra.

Las tradiciones siempre han convivido con nosotros en nuestra sociedad. Mantenerlas ayuda, en gran medida, a que los lazos de la civilización con la historia no se pierdan. También genera lazos con las diferentes sociedades que conviven en el mundo. Pero, mantenerlas y seguir practicándolas, ¿es algo necesario hoy en día?

La sociedad española tiene un bagaje histórico respecto a su folclore, cultura y tradiciones que permite que a día de hoy muchas se mantengan. La gran mayoría se asocian al propio folclore de los respectivos pueblos que componen la península. Mantenerlas permite seguir estrechando lazos con nuestros antepasados y ofrece una pátina de arraigo territorial que impregna de épica a la existencia de las propias tradiciones.

Sin embargo, muchas de ellas atentan directamente contra los animales o incluso contra derechos fundamentales. Esto no convierte las tradiciones en algo malo per se, pero mantenerlas sin hacer una revisión de ellas y en muchos casos sin adaptarlas a nuestro tiempo, perpetua comportamientos y privilegios que a día de hoy se requiere abandonar.

El paso hacia adelante como sociedad tiene que contemplar las tradiciones pasadas, pero con el objetivo de aprender de ellas; adaptar las que requieran ser adaptadas; abandonar las que no comulguen con los valores alcanzados actualmente y mantener las que nos ayuden a progresar y a estrechar lazos entre nosotros y nosotras.

Bloque 3 (tema de literatura, 3 puntos)

A. Desarrolle el siguiente tema de literatura: El ensayo en la primera mitad del s. XX. Principales tendencias, autores y obras.

El ensayo es uno de los géneros literarios más populares y cultivados en la actualidad que se caracteriza por **permitir desarrollar un tema determinado de una manera libre y personal.**

En el ensayo, al igual que el artículo periodístico, el autor expone libremente sus opiniones acerca de temas de interés político, histórico, filosófico, literario o científico. Es un escrito en prosa, ágil, generalmente poco extenso, con una interpretación personal y subjetiva de cualquier tema, sin profundizar en él, con una finalidad divulgativa.

Se caracteriza por su originalidad, estructura libre y la multiplicidad de los asuntos que puede abordar. Hay ensayos históricos, filosóficos, científicos, literarios, estéticos...

Se trata de un género cuya difusión en España se ha visto enormemente favorecida por la **agitada y convulsa historia de nuestro país** en los siglos XIX y XX y que refleja la situación del país y las inquietudes de sus pensadores.

Se considera un género literario, al igual que la poesía, la narrativa y el drama.

EVOLUCIÓN DEL ENSAYO EN ESPAÑA

El autor francés del siglo XVI, **Michel de Montaigne**, es considerado como el creador del estilo ensayístico. En España el honor corresponde a Antonio de Guevara que reflexiona sobre los problemas nacionales y especula acerca de la esencia e identidad de la cultura.

En España alcanzó importancia en los siglos XVI y XVII con la prosa satírica, doctrinal y política.

En el siglo XVI Francisco de Quevedo reflexiona sobre Europa y el atraso de España, lo que lo conduce a escribir textos ensayísticos morales y políticos donde asume posiciones intelectuales radicales.

A comienzos del siglo XVIII con los ilustrados, surgió como un género literario cuya intención es la indagación sobre diversos temas desde una actitud crítica y un método experimental.

LOS AUTORES MÁS REPRESENTATIVOS

- **Benito Jerónimo Feijoo** (s. XVIII) fue un religioso benedictino y ensayista español. Con su obra *Teatro crítico universal* quiere erradicar la superstición, eliminar las falsas creencias y desterrar el error común. El estilo de Feijoo se caracteriza por la sencillez y la naturalidad.

- **Gaspar Melchor de Jovellanos** (s.XVIII), autor con la intención de contribuir al progreso a partir de la sabiduría. Jovellanos intentó resolver de un modo práctico los problemas del momento, ya fueran de agricultura de educación o de política. Sus obras intentan ser didácticas aunque con una prosa elegante. Destaca el *Informe sobre la Ley Agraria*.

En el siglo XIX se vincula a los problemas sociales y se convierte en un medio de expresión habitual entre los distintos movimientos. Fue el vehículo de expresión de los debates ideológicos de la época. En España fue especialmente intenso el enfrentamiento entre tradición y modernidad, condicionado por las luchas políticas. Los autores se centran en el cultivo de textos críticos y polémicos.

Mariano José de Larra será el ensayista de más influencia en el siglo XIX. Describe en sus ensayos la corrupción y el vacío de la sociedad española pre-romántica. Son textos que difunde en los periódicos *El duende satírico* y *El pobrecito hablador*.

Clarín, Galdós o Emilia Pardo Bazán exponen sus puntos de vista desde periódicos o revistas.

En el siglo XX encontramos una preocupación constante por el tema de España.

Los Regeneracionistas se proponen sacar adelante el país, y en sus escritos analizan los problemas más acuciantes del momento y postulan soluciones prácticas. Ángel Ganivet (1865-1898), Joaquín Costa (1846-1911) y Ramiro de Maeztu (1875-1936) se convierten en las principales voces de este movimiento.

Con la Generación del 98 en el ensayo se refleja la preocupación política por España, las inquietudes espirituales y la angustia sobre el sentido de la vida.

Unamuno escribe sobre las inquietudes espirituales y angustiadas sobre el sentido de la vida, el temor a la muerte o el deseo de inmortalidad; Pío Baroja sobre temas políticos, patrióticos, intelectuales y anarquistas, cargados de tintes autobiográficos; Azorín se vuelca en reflexiones paisajísticas, literarias y culturales sobre los pueblos de España; Antonio Machado sobre las preocupaciones filosóficas y estéticas.

Unamuno abarca diversos temas. Entre sus ensayos destacan: *Del sentimiento trágico de la vida*, *En torno al casticismo español*, *Vida de Don Quijote y Sancho*.

Ramiro de Maeztu escribió muchos artículos y libros de ensayo entre los que destacan: *Hacia otra España* o *Defensa de la Hispanidad*.

Azorín desarrolló el ensayo en: *Los pueblos*, *La ruta de Don Quijote*, *España*, *Castilla*.

Con los autores del **Novecentismo** el ensayo y el artículo periodístico se convierten en los géneros más explotados por estos intelectuales universitarios, que dan rienda suelta a sus preocupaciones políticas, de cualquier ideología, y analizan los problemas del país a la vez que proponen soluciones inmediatas.

Sus escritos se publican en las numerosas revistas, semanarios y diarios de la época. Destacan **Manuel Azaña** con sus reflexiones políticas, **Gregorio Marañón** con sus estudios científicos, **Claudio Sánchez Albornoz** con sus históricos, **Ramón Menéndez Pidal** con sus trabajos filológicos, **Américo Castro** publicó numerosos libros relacionados con la **Historia y la Literatura**, y **Blas Infante** con sus escritos reformistas.

Con **Ortega y Gasset** el ensayo alcanza su máxima expresión. Se muestra partidario de la integración de España en Europa. Sus escritos se caracterizan por un estilo oratorio y con un lenguaje metafórico y con expresiones coloquiales. Entre sus obras destacan *La deshumanización del arte*, *La rebelión de las masas* y *La España invertebrada*

Gregorio Marañón con sus estudios científicos fue uno de los ensayistas españoles más destacados. Destacan sus interpretaciones de la historia y de los mitos literarios. Señalamos, entre otros títulos *Tres ensayos sobre la vida sexual*, *Ensayos liberales* y *Don Juan*.

Después de la guerra civil cultivaron el ensayo en el exilio, Claudio Sánchez Albornoz y Américo Castro.

El ensayo adquiere con la **Generación 27** un carácter literario, ya que casi todos sus integrantes colaboraron en diversas revistas. Las revistas más importantes fueron: la *Revista de Occidente* fundada por Ortega y Gasset; *Cruz y Raya* y la *Gaceta Literaria*.

Entre sus figuras más relevantes dentro de este género literario sobresalen: **Gerardo Diego, Luis Cernuda, Pedro Salinas, Jorge Guillen, Dámaso Alonso.**

La dictadura no fue una época propicia para el ensayo. A partir de los años 60 empiezan a publicarse ensayos de carácter social y político en diferentes revistas. En ellas publicaron con cierta asiduidad Pedro Laín Entralgo, **Agustín García Calvo, José Luis López Arangure y Julio Caro Baroja.**

Con la llegada de la democracia se vuelve a cultivar el ensayo político, especialmente desde las páginas de los periódicos, en las que aparecen artículos de **Enrique Tierno Galván, Gregorio Peces Barba, Manuel Fraga,** etc.

La tendencia actual es el cultivo del ensayo largo, en forma de libros. En los últimos años han tenido un gran éxito libros como la *Ética para Amador* del filósofo Fernando Savater, *Las semillas de la violencia* del psiquiatra **Luis Rojas Marcos,** o *La ética para naufragos* de José Antonio Marina.

B. Desarrolle el siguiente tema de literatura: La poesía española posterior a 1939 (hasta 1980). Principales tendencias, autores y obras.

Nos encontramos ante un periodo claramente marcado por los acontecimientos económicos, políticos y sociales derivados de la Guerra Civil Española, de la dictadura de Franco y del inicio del periodo democrático. En poesía supone un “año cero” por la muerte, exilio y silencio de los poetas de la brillante etapa anterior.

Década de los cuarenta

Se caracteriza principalmente por una negativa situación tanto al nivel nacional de una dura posguerra como de la internacional (II Guerra Mundial). En esta década se produce un aislamiento internacional y una división nacional que se traduce a su vez en una división de la cultura en dos; una poesía **arraigada** de aquellos poetas afines al franquismo que evitan en sus poemas cualquier crítica o visión negativa en la que destacan Leopoldo Panero y Luis Rosales, y una poesía **desarraigada** de aquellos que marcharon al exilio y claramente influida por el existencialismo filosófico, abogando por una poesía más directa, menos retórica y más comprometida con el ser humano. Destacamos así a autores como **Miguel Hernández,** con obras como *El rayo que no cesa, Viento del pueblo* (de estilo popular) y su libro póstumo *Cancionero y romancero de ausencias* (sobre la cárcel y la angustia por el destino de su familia). Otros autores de gran importancia, los cuales sobresalen por su ruptura temática y formal y una gran presencia del existencialismo, son **Vicente Aleixandre** con *Sombra del paraíso,* en la que el autor manifiesta su dolor ante el alejamiento del humano de la naturaleza y **Dámaso Alonso** con *Hijos de la ira,* donde el autor vuelca todo el dolor de aquella época.

Década de los cincuenta

Durante los **años cincuenta** se inició una cierta apertura al exterior y un desarrollo económico que mejoró las condiciones de vida que se vio reflejado en el auge de la **poesía social,** la cual pretende mostrar la verdadera realidad del ser humano y del país denunciando las injusticias y usándola como un instrumento para transformar el mundo. Se pasa así del *yo* al *nosotros.* Como tema principal destaca la preocupación por España y el recuerdo y la superación de la Guerra Civil, dirigiéndose así a la “inmensa mayoría” con un lenguaje directo y coloquial. Destacamos a poetas como **Blas de Otero,** con *Pido la paz y la palabra,* **José Hierro** que escribe *Cuanto sé de mí* y **Celala** con su obra *Cantos iberos.*

Década de los 60

La más dura etapa de la posguerra consiguió trazar profundas amistades entre los considerados “*los niños de la guerra*” destacando entre ellos a **Claudio Rodríguez,** con *Salmos al viento,* **Ángel González,** con *Poemas Póstumos,* **Gil de Biedma,** con *Diecinueve figuras de mi historia civil.* Los poetas sociales fueron una gran influencia para los libros de estos autores y se comenzó a ver a **Machado** como un modelo político y estético. Durante estos años la poesía pretendió mostrar a la sociedad un punto de vista más personal para dar a conocer la realidad de la sociedad. Los

temas se inclinaron hacia la experiencia personal y los aspectos cotidianos del día a día al mismo tiempo que desaparece la exaltación del lenguaje intentando sumir a los lectores en una versión de la poesía más íntima y acogedora. Vuelve a haber, sin embargo, una preocupación artística del lenguaje poético.

Democracia (70 -2000)

Por último, la **década de los 70** en España se vive desde la perspectiva del agotamiento de la dictadura y la preparación de la **transición (1975)**, por lo que hace que sea de gran influencia la literatura extranjera al producirse un mayor aperturismo político y social.

En el ámbito literario, destaca la generación de los **Novísimos**, que supone un gran cambio con respecto a la poesía anterior, cuyos poetas, que se conciben a sí mismos como aristócratas e intelectuales cuyas manifestaciones principales se transmiten por medio de la **poesía**, entendida como una exhibición cultural y recogida en antologías, influidas temáticamente por los medios de comunicación y la poesía extranjera, así como por los **experimentos vanguardistas** (escritura automática, collage) y por el **Modernismo**, en el que sobresale el ritmo del lenguaje y el léxico culto. Sobresaldrían poetas como Gimferrer, Panero, Ana María Moix, José María Álvarez. Se produce una gran diversificación **de tendencias y corrientes**: *culturista*, con Antonio Colinas; *clasicista*, destacando a Antonio Carvajal;; *experimental*, con Fernando Millán; *metapoética*, con Guillermo Carnero; *íntimista* , con Álvaro Savador; *épica*, con Julio LLamazares etc.

