



DESAFÍO 8: MINIENSAYO 1 EVALUADO, PORCENTAJE 30%



OA 3: Evaluar críticamente textos de diversos géneros no literarios (orales, escritos y audiovisuales), analizando cuando corresponda: Intenciones explícitas e implícitas del texto. Tratamiento de temas y veracidad de la información. Presentación de ideologías, creencias y puntos de vista. Posicionamiento del enunciador frente al tema y el rol que busca representar ante la audiencia.

INSTRUCCIONES

- ✓ REALIZA ESTE DESAFÍO EN UN LUGAR TRANQUILO Y SILENCIOSO.
- ✓ LEE MUY BIEN ANTES DE RESPONDER.
- ✓ APLICA LAS ESTRATEGIAS DE LECTURA.
- ✓ EN CASO DE CONSULTAS, NO DUDES EN ESCRIBIR A LOS SIGUIENTES CORREOS:

GRUPO1 roberto.jury@colegiosancarlosquilicura.cl

GRUPO2 rita.delarivera@colegiosancarlosquilicura.cl

I LEE CON ATENCIÓN Y MARCA LA ALTERNATIVA CORRECTA

1.- ¿Cuál es el propósito de esta infografía?

- A.-Advertir sobre dónde acudir si se encuentra con una fragata portuguesa.
- B.-Informar sobre los mecanismos de ataque de una fragata portuguesa.
- C.- Explicar cómo disminuir los efectos de la picadura de una fragata portuguesa.
- D.- Persuadir a la población de que evite viajar a los lugares donde se encuentran las fragata portuguesa.
- E.-Prevenir sobre los riesgos de contacto con una fragata portuguesa.

2.- En la infografía, el respaldo de instituciones públicas permiten

- A.- Dar credibilidad a la infografía.
- B.- Informar quién creo la infografía.
- C.- Complementar la información médica.
- D.- Recordarnos quiénes no están a cargo de la prevención.



COLEGIO SAN CARLOS DE QUILICURA/ DEPARTAMENTO LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

E.- Indicar quienes conocen a la fragata portuguesa.

3.- ¿Qué relación tiene la imagen de la fragata portuguesa con el resto de la infografía?

- A.- Profundiza la idea principal de la infografía.
- B.- Complementa la idea principal de la infografía.
- C.- Explicar qué hacer en caso de picadura.
- D.- Complementar el cuadro RECUERDE.
- E.- Ejemplificar los pasos que se deben realizar en caso de picadura.

LEE CON ATENCIÓN Y RESPONDE LAS PREGUNTAS 4, 5, 6 Y 7.

Aprender es el mejor ejercicio para el cerebro

«Para sacarle lustre a este noble órgano no es necesario ponerse a tomar vitaminas ni medicamentos. Tampoco comprarse un programa de ejercicios mentales o de entrenamiento cerebral, que los hay. Basta con darle lo que más le gusta: nuevos saberes.

Por PAMELA ELGUEDA

Vitaminas, ejercicios mentales, videojuegos, infusiones, pasas o suplementos alimenticios. De todo se promociona y vende bajo la promesa de mejorar el funcionamiento del cerebro y sus capacidades cognitivas. Una oferta que se vuelve de lo más tentadora cuando se trata de hacerle frente a un sistema laboral y académico cada vez más competitivo y exigente, en el que solo parecen triunfar las mentes más “musculosas”.

De ahí que el concepto “entrenamiento mental” haya dado lugar, en el hemisferio norte, al nacimiento de centros y sitios web que ofrecen, a través de una serie de ejercicios, mejorar la capacidad de atender, concentrarse, memorizar y analizar un hecho o un texto escrito, además de ser más creativo y agudo. Más inteligente, en definitiva.

Los especialistas, basados en múltiples estudios, dicen que esta gimnasia cerebral lo que hace es mantener la mente activa, pero no hay pruebas de que aumente las capacidades cognitivas. “Resolver crucigramas, sudokus y otros juegos mentales pueden volvernos expertos en este tipo de juegos, pero no nos hacen más inteligentes o talentosos”, advierte el doctor Sergio Mora, investigador en neurociencias y jefe del Laboratorio de Farmacología del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Lo que ayuda al cerebro a funcionar a plena capacidad tiene más que ver con llevar una vida saludable, que con pociones mágicas o soluciones onerosas “que aumenten las capacidades mentales de la noche a la mañana”, agrega.

No hay magia

Efectivamente, dice el doctor Jorge González Hernández, neurólogo encargado del Programa de Memoria del Departamento de Neurología de la Universidad Católica, existen estrategias que ayudan a una mayor eficiencia en el almacenaje de la información, como ayudas mnemotécnicas, o en mejorar la atención, como trabajar en un lugar tranquilo, “pero normalmente no son de utilidad en personas activas laboralmente o estudiantes que están espontáneamente sometidos a actividades que implican un entrenamiento cognitivo”.



COLEGIO SAN CARLOS DE QUILICURA/ DEPARTAMENTO LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Además, recalca que para quienes realizan diariamente actividades demandantes de atención o memoria, “no tiene sentido que hagan ejercicios extras. En cambio, a personas con actividades monótonas o rutinarias, sí se les recomienda realizar cosas diferentes y desafiantes, como aprender un nuevo idioma o un nuevo baile”.

Tampoco lo son suplementos alimenticios o medicamentos que prometen aumentar las capacidades cognitivas. “Las vitaminas o suplementos nutricionales solo serían útiles en personas carenciadas de alguna de ellas, pero en otros casos, son inútiles”, dice el doctor González, y agrega: “Las vitaminas más importantes para la concentración y la memoria son la tiamina (B1), la cianocobalamina (B12), la niacina o ácido nicotínico y el ácido fólico”.

La ingesta de medicamentos, en tanto, solo hace una diferencia cuando las capacidades cognitivas, como la atención y la concentración, están afectadas por un trastorno patológico como el déficit atencional, advierte el doctor Sergio Mora.

Órgano maravilloso

Así las cosas, si hay un ejercicio que efectivamente le hace bien al cerebro, ese es el físico, pues es un órgano que necesita mucho oxígeno y energía para desarrollar de forma eficiente sus funciones. “La actividad aeróbica, al aumentar la irrigación sanguínea de nuestro cerebro, aumenta la oxigenación y favorece la sobrevivencia de las neuronas”, dice el doctor Mora.

Lo bien que le hace a este órgano la actividad física ha quedado patente en diversas investigaciones. Una de científicos de la Universidad de Indiana mostró que el ejercicio ayuda a sobrellevar mejor el estrés, ya que “actúa sobre los neuroquímicos involucrados en la respuesta del estrés al cuerpo”, según publicó la *American Psychological Association* en su sitio web.

En tanto, un estudio de la Universidad de Edimburgo (en Escocia) y publicado por la revista especializada *Neurology*, mostró que en los adultos mayores de 70 años la actividad física ayuda a evitar que el cerebro se encoja o atrofie, una consecuencia de la vejez que está vinculada a la pérdida de memoria y de otras capacidades cerebrales.

Otras conductas que cuidan al cerebro son tener un sueño reparador, así como procurarse momentos de entretenimiento. Sin embargo, si hay algo que de verdad lo ayuda a crecer y desarrollarse, eso es el aprendizaje. “Cada vez que aprendemos algo nuevo se establece una nueva conexión neuronal en nuestro cerebro. Y esto nos lleva a la conclusión de que el principal factor protector de nuestro cerebro es el aprendizaje continuo”, afirma el académico e investigador.

En este punto, el doctor Sergio Mora, que ha estudiado la relación de neurociencias y educación, se detiene para decir: “El cerebro necesita que se le estimule con actividades novedosas, que generen curiosidad y placer por aprender. Santiago Ramón y Cajal planteó, hace más de un siglo, que todo

hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro. Este órgano maravilloso puede cambiar su funcionamiento y estructura dependiendo de lo que hagamos, sintamos, percibamos, pensemos o imaginemos”.

Pamela Elgueda, *El Mercurio*, 30-03-2013.

4.- Según la autora, ¿Cómo se nutre el cerebro?

- A.- Consumiendo altas dosis de vitaminas.
- B.-Llevando a cabo programas de ejercicios mentales.
- C.- Entrenando el cerebro.
- D.- Trabajando en un lugar tranquilo.
- E.- Dándole nuevo saberes.

5.- Según el texto, ¿Qué aspectos **NO** aumentan la capacidad cerebral?

- I Gimnasia cerebral que permite tener la mente activa
- II Llevar una vida saludable.
- III Usar suplementos alimenticios.

A.-SOLO I. B.- SOLLO II. C.- SOLO III. D.- I Y III. E.- I, II Y III.



COLEGIO SAN CARLOS DE QUILICURA/ DEPARTAMENTO LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

6.- La autora cita las palabras de estudiosos, expertos y organizaciones de probada credibilidad, con el objetivo

- A.-Fundamentar su opinión.
- B.-Rebatir la idea central del texto.
- C.-Ejemplificar la idea central del texto.
- D.-Reiterar la idea central del texto.
- E. Ejemplificar la idea central del texto.

7.- ¿A qué conclusión llega la autora del texto leído?

- A.- El cerebro es un órgano que se nutre mediante el aprendizaje.
- B.- La vitaminas y los ejercicios no contribuyen a nutrir el cerebro.
- C.- Tener un sueño reparador ayuda al cerebro.
- D.- Todo hombre puede ser escultor de su propio cerebro.
- E.- La actividad física evita que el cerebro de adultos mayores se encoja.

LEE CON ATENCIÓN Y RESPONDE LAS PREGUNTAS 8, 9 Y 10.

Nutre profundamente la piel durante 24 hrs.
Para suavizar y evitar su endurecimiento.

Nº1
En tratamientos podológicos en farmacias

SIN EFECTO GRASO

VICHY
PODEXINE
RECONSTITUANT PIEDS SECS

Eficacia probada por podólogos.
Con Agua Termal de Vichy.

RECOMENDADA \$ 7.490

EXCLUSIVAMENTE EN FARMACIAS

VICHY. LA SALUD PASA TAMBIEN POR LA PIEL

Realice su diagnóstico de piel en www.vichy.cl

8.-Según el texto, ¿qué se logra usando la crema PODEXINE?

- A.- Suavizar y evitar el endurecimiento de la planta de los pies.
- B.- Realizar un diagnóstico de piel.
- C.-Curar la piel agrietada.
- D.- Aprovechar una oferta.
- E.- Comprar una crema recomendada por médicos.

9.-¿Qué razones entrega el texto para escoger la crema?

- I.- Estar en el primer lugar de las preferencias de los tratamientos en podología.
 - II.- Haber sido probada por podólogos.
 - III.- Sus componentes.
- A.- I. B.- I Y III. C. II Y III. D.- I Y II. E.- I, II Y III.

10.- ¿Qué información aporta la imagen al aviso de publicidad?

- A.- Ejemplificar una piel agrietada.
- B.- Comprobar la eficacia de la crema para los pies.
- C.- Contradecir el mensaje principal del aviso.
- D.- Mostrar los efectos de usar otras cremas.
- E.- Comparar un pie sano con un pie enfermo.

¡ÉXITO!



En esta guía usted tuvo un desempeño:
BUENO DESTACADO EXCEPCIONAL