

# Celgga



Certificado  
Lingua  
Galega

# 2

## CADERNO DO PERSOAL EXAMINADOR



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA  
Secretaría Xeral de Política Lingüística

C2-B-2017

## PARTE 1 (Texto escrito)

---

A continuación, lea vostede o seguinte artigo sobre a falta de paciencia. Tome as notas que precise. Na entrevista oral terá que:

- Resumir o texto.
- Facer un breve relato.
- Conversar sobre o tema.

### Que paciencia!

Parece demostrado que o estrés e as actitudes impacientes poden xerar trastornos psíquicos e físicos, ademais de elevar os niveis de frustración na poboación.

Unha investigación da Universidade de Chicago determinou que a actitude impaciente, así como a agresiva ou a hostil, durante a mocidade aumenta o risco de padecer hipertensión na idade adulta e, polo tanto, calquera dos problemas asociados coa tensión alta.

De acordo cun estudo da Universidade de Texas, en Austin, o ser humano aprende a ser paciente coa chegada da madureza. Nese momento, os sentimentos tranquilízanse e o ton das emocións vólvese positivo.

A ansiedade e a ira empezan a desaparecer a partir dos sesenta anos e tenden a desenvolverse características psicosociais positivas que melloran a comunicación co contorno.

Están xurdindo iniciativas dende moitas partes do mundo e, se se practican durante a infancia e a xuventude, quizais non fará falta agardar ata a xubilación para mostrarnos máis calmos. Velaquí algunha desas iniciativas:

#### ***Città slow:***

— Trátase dunha rede de cidades que, dende 1999, propugnan unha volta á tradición, ao pequeno comercio, á vida tranquila e á agricultura sostible, fronte ao desenfreo urbanístico.

#### ***Slow Food:***

— O cociñeiro italiano Carlo Petrini propúxose hai tempo que os seus clientes, unha vez na mesa, parasen o reloxo e aprendesen a gozar dun bo viño, dunha exquisita comida e dunha longa sobremesa.

#### ***Sesta:***

— Tan recomendada polos profesionais da saúde, xa ten a súa versión estadounidense, co *the power nap* (o poder da sesta).

### **Plataforma Dez Minutos:**

— Reclama unha atención médica de polo menos dez minutos para cada paciente.

### **loga, pilates e outras prácticas:**

— Para manterse fisicamente relaxados e, á vez, atentos.

### **Dende a infancia:**

Aos nenos pónselles todo ao seu alcance e non se lles ensina a asociar esforzo e resultado. Deberíanse usar pautas que os axuden a desenvolver a súa paciencia, como:

- Aprazar a obtención de recompensas e non atender inmediatamente os seus caprichos ou desexos.
- Animalos no hábito da lectura.
- Ensinarlles técnicas básicas de relaxación.
- Aliviar a espera con tarefas que teñan unha recompensa inmediata: un debuxo, unha sopa de letras...
- Procurar que non emprendan tarefas antes de rematar as que teñen xa iniciadas. A orde é fundamental para aprender a ter paciencia.
- Involucralos en tarefas cuns resultados que se vexan a medio ou a longo prazo.

Texto traducido e adaptado de <http://www.quo.es/ser-humano/por-que-somos-impacientes>

## PARTE 2

<b>1. BENVIDA E PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL</b>	<b>1-2 minutos aprox.</b>
<p>Orientacións para o avaliador: Esta parte NON é un interrogatorio e as preguntas NON se avalían. Trátase de que o candidato se sinta a gusto e de que se tranquilice, así que cómpre evitar as preguntas que o poidan incomodar ou as que resulten molestas.</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Como se chama?</li><li>▪ A que se dedica?</li><li>▪ De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea...</li><li>▪ Canto tempo leva estudando galego?</li><li>▪ Por que o estuda?</li><li>▪ Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten?</li></ul> <p>(Se procede)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Que lle gusta máis da cultura galega?</li><li>▪ Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa?</li></ul>	
<b>2. RESUMO</b>	<b>2 minutos aprox.</b>
<p>Orientacións para o avaliador: O candidato ten que realizar un resumo do artigo. Nesta fase preténdese comprobar que o candidato entendeu o texto. NON é unha proba de memoria, polo tanto, non é relevante que non lembre detalles concretos. En caso de que quede en branco, ou de que o seu resumo resulte excesivamente breve, pódese axudar formulando algunha(s) das seguintes preguntas:</p>	
<p>Faga un resumo do contido do artigo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ De que aspectos ou actitudes pouco saudables fala o texto?</li><li>▪ Que iniciativas están a xurdir para combater a impaciencia, segundo o texto?</li><li>▪ Que suxestións se dirixen especificamente aos nenos?</li></ul>	
<b>3. RELATO</b>	<b>3 minutos aprox.</b>
<p>Orientacións para o avaliador: Nesta parte o candidato debe relatar unha anécdota ou unha historia. O entrevistador escollerá unha das alternativas e diralle ao candidato que faga un relato. Se este non avanza, poderáselle axudar con preguntas do tipo: <i>Onde estaba? Que pasou? Con quen? Cando?</i> A opción de relato que se lle dá ao candidato (A, B, C...) debe manterse tamén na parte de interacción.</p>	
<p>A. Conte con detalle algunha anécdota relacionada co estrés e/ou coa falta de paciencia.</p> <p>B. Conte con detalle algunha anécdota sobre algunha iniciativa tomada por vostede ou por algún coñecido seu para relaxarse ou tomar a vida con máis calma.</p> <p>C. Conte con detalle algunha anécdota relacionada co comportamento impaciente dalgún neno ou nena.</p>	

#### 4. INTERACCIÓN

4 minutos aprox.

Orientacións para o avaliador:

A partir de temas relacionados co texto, establecerase unha conversa co candidato.

Hai que ter en conta que NON se trata dun interrogatorio.

As preguntas son só suxestións e DEBEN ADECUARSE, na medida do posible, ao discurso do candidato.

#### OPCIÓN A

- Cales pensa vostede que son as situacións nas que resulta máis doado perder a paciencia?
- O texto fala da evolución das actitudes impacientes ao final da vida; que outros cambios de carácter cre vostede que ocorren na madurez?
- Cre que vale a pena intentar cambiar esas actitudes tensas e impacientes? Por que?
- Como reacciona vostede fronte a actitudes deste tipo nas persoas que coñece? Como pensa que hai que reaccionar?
- (Se procede) Pensa vostede que existen diferenzas neste tema co seu lugar de orixe?

#### OPCIÓN B

- Polo seu estilo de vida ou carácter, cal das iniciativas mencionadas no texto lle parece máis interesante?
- Coñece outras iniciativas orientadas a promover unha vida máis tranquila e máis paciente?
- Cre que vostede e a maioría da xente que coñece toma medidas para ter unha vida máis tranquila cun ritmo máis saudable?
- Como recoñece vostede que alguén precisa tomar algunha medida para relaxarse e baixar o ritmo de vida? Que síntomas lle parecen claves?
- (Se procede) Pensa vostede que existen diferenzas neste tema co seu lugar de orixe?

#### OPCIÓN C

- Cre necesario traballar este tema cos nenos desde pequenos?
- Pensa vostede que o normal é que os nenos sexan inquietos e impacientes?
- Que tipo de comportamentos ou actitudes lle parece que se deben corrixir na infancia?
- Como é a súa experiencia persoal? Foi vostede un neno impaciente?
- Pensa vostede que isto cambiou con relación á época dos nosos avós ou pais? Estas actitudes teñen moito que ver con outros cambios na sociedade?
- (Se procede) Pensa vostede que existen diferenzas neste tema co seu lugar de orixe?