

Celga



Certificado
Lingua
Galega

2

PROBA B (ORAL)

Caderno dos examinadores



XUNTA DE GALICIA

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

C2-B-09

PARTE 1 (Texto escrito)

A continuación, lea vostede este artigo sobre a síndrome posvacacional. Tome as notas que precise.

Síndrome posvacacional ou preguiza?

Quen máis, quen menos sente unha estraña sensación ao ter que volver ao traballo despois de gozar das súas vacacións. As persoas máis perfeccionistas e inseguras son as máis afectadas polo chamado “estrés posvacacional”, xa que son as que atopan máis problemas para adaptarse á rutina. Segundo os expertos, esta situación supérase nun máximo de tres días.

Unha pequena depresión, falta de concentración, sensación de angustia e unha serie de trastornos físicos como dor de cabeza e muscular, perda de apetito, cansazo e, en consecuencia, menor rendemento, son os principais síntomas deste trastorno, segundo Ricardo Ros, especialista en trastornos de ansiedade e de alimentación.

Os expertos consideran que a “síndrome posvacacional” non existe: é un invento dos psicólogos para darlle un nome a algo que antes se chamaba preguiza, derivada da dificultade que teñen os seres humanos en xeral de adaptarse aos cambios, sexan do tipo que sexan. Os datos que manexan os psicólogos estiman que entre o sesenta e o setenta por cento das persoas lles custa un pouco adaptarse á rutina despois de estar de vacacións durante un mes, pero normalmente nun día, dous ou tres supérase. O problema xorde cando, ás tres semanas, a persoa segue sen adaptarse.



Pasado este tempo é cando os especialistas recomendan acudir a un profesional para tratar o problema. Os colectivos profesionais máis afectados polo estrés posvacacional son persoal sanitario, policía e profesorado, traballadores que tratan directamente con outras persoas e que adoitan ter máis vacacións ca a media.

En calquera caso, a aparición desta síndrome está relacionada coa motivación e co grao de satisfacción que proporciona o traballo.

Consellos

Para lle facer fronte á volta á rutina, os expertos recomendan non volver das vacacións o día anterior a empezar o traballo, senón un par de días antes; non intentar adiantar todo o que non se fixo durante un mes e darse tempo para poñerse ao día e adaptarse aos ritmos de sono e aos hábitos de comida.

Tamén é recomendable non falar das vacacións coa familia e cos amigos para non manter na mente unha situación xa finalizada. Pola contra, é mellor pensar no futuro e facer plans para a seguinte fin de semana ou as vacacións do ano seguinte.

Texto adaptado do xornal *A Nosa Terra*

PARTE 2

1. BENVIDA E PREGUNTAS DE CONTACTO PERSOAL	1-2 minutos aprox.
▪ Como se chama? ▪ A que se dedica? ▪ De onde é? Fale un pouco sobre a súa cidade/vila/aldea... ▪ Canto tempo leva estudando galego? ▪ Por que o estuda? ▪ Que lle gusta facer no tempo libre? Que afeccións ten? (Se procede) ▪ Que lle gusta máis da cultura galega? ▪ Que diferenzas atopa entre a cultura galega e a súa?	
2. RESUMO	2 minutos aprox.
Faga un resumo do contido do artigo. ▪ Cales son os síntomas que provoca a síndrome posvacacional? ▪ Lembra cales eran os colectivos profesionais máis afectados? ▪ Que recomendan os expertos á hora de volver ao traballo?	
3. RELATO	3 minutos aprox.
A. Fale dalgunha vez en que a vostede ou a alguén coñecido lle resultou especialmente difícil volver á rutina (estudos, traballo, casa) despois dunhas vacacións. B. Fale dalgunha vez en que vostede ou alguén coñecido tivo que enfrontarse a algunha tarefa que lle provocase unha preguiza enorme. C. Fale dalgunha ocasión en que vostede ou alguén coñecido tivo que adaptarse a un cambio (mudanza de casa, de traballo, de amizades) que lle provocase síntomas similares aos descritos na lectura.	

4. INTERACCIÓN

4 minutos aprox.

OPCIÓN A

- Cre que a síndrome posvacacional a sofre todo o mundo ou que se trata de algo pouco común?
- No texto dise que a síndrome posvacacional non existe, que é un invento dos psicólogos. Que opina ao respecto?
- Parécelle que este problema existe porque as persoas non están contentas co seu traballo? Ou porque teñen traballos máis esixentes?
- Cre vostede que un psicólogo axudaría nestes casos? Ve vostede algunha outra alternativa?
- Como se poden evitar estas situacións “estresantes”?
- (*Se procede*) Hai algunha diferenza entre Galicia e o seu lugar de orixe respecto a este tema?

OPCIÓN B

- Considérase unha persoa preguiceira? Coñece a alguén con fama de preguiceiro ou preguiceira?
- Pensa que é bo ser preguiceiro de vez en cando?
- Hai unha frase que di que “comezar unha tarefa xa supón máis da metade do traballo”. Que pensa sobre iso?
- Algunha vez lle custou moito poñerse a facer algo que ao final resultou moi doado?
- Que opina vostede do refrán “O que has de facer hoxe, non o deixes para mañá”?
- (*Se procede*) Hai algunha diferenza entre Galicia e o seu lugar de orixe respecto a este tema?

OPCIÓN C

- En xeral, que tal leva os cambios? É unha persoa a quen lle gustan ou prefire a estabilidade?
- Cre que os síntomas sinalados no escrito son esaxerados para un cambio de tan pouca entidade como regresar ao traballo?
- Hai xente que opina que os cambios son necesarios para progresar, para non estancarse, para fuxir das rutinas que nos atrapan... que pensa vostede?
- Algunha vez realizou un cambio do que despois non quedou contento?
- (*Se procede*) Hai algunha diferenza entre Galicia e o seu lugar de orixe respecto a este tema?