Bijlage VWO

2023

tijdvak 1

Spaans

Tekstboekje

VW-1005-a-23-1-b

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 1

Carta a la Directora

Llega septiembre y los pueblos de Castilla se quedan una vez más sin las personas habituales del verano, que vuelven a sus campamentos de invierno. Entonces, lo de la España vaciada se convierte en una realidad evidente y palpitante. En mi pueblo, San Juan de la Encinilla, ya en los primeros días septembrinos parece cambiar hasta la luz, que se vuelve más pálida, menos brillante y deslumbradora, más triste e invernal; el silencio se siente más que nunca, silencio que ya no rompen los coches de los veraneantes, e incluso parece que disminuye el número de tractores que pasan. Aunque creemos que estamos deseando volver a la ciudad, una vez nos instalamos en el ruido y ajetreo de esta, echamos en falta y miramos con nostalgia infinita al pueblo, a toda esa España rural cada día más vacía y que espera inútilmente tener más vida, más movimiento, más personas que den calor y compañía. Poco cabe esperar de una sociedad que, de forma progresiva, hacina[1)] a las personas en las ciudades, deja morir la vida rural y vacía nuestros pueblos.
José Fuentes Miranda. Badajoz

de: https://elpais.com, 17-09-2021

noot 1 hacinar = opstapelen

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 2

COLUMNA, por Bruno Patino

(1) Ocurrió en Rexburg, Idaho (EE. UU.). Las autoridades de este pequeño pueblo de 26 000 habitantes decidieron hace unos años prohibir que se consultase el móvil al andar, esa actividad que tiene un nombre nuevo y al mismo tiempo extraño: *twalking*, una contracción de *texting* ('escribir mensajes') y *walking* ('caminar'). Demasiados accidentes; a menudo ridículos, a veces fatales. En Idaho comenzó la caza a los sonámbulos en que nos hemos convertido, esos títeres que cruzan la calle con la mirada fija en el teléfono, desafiando a los coches que llegan, o que se chocan con el peatón de enfrente cuando caminan por las aceras.

(2) Una libertad menos, dirán aquellos que temen las reglas que rigen nuestro comportamiento en nombre de la salud pública y la seguridad personal. ¿Y si fuera al revés? A veces, la regla libera. Ahora todos avanzamos con la cabeza agachada. Sin embargo, recuerdo un momento en que mirábamos hacia arriba, sin siquiera darnos cuenta. Formo parte de una generación que todavía podía pasear sin auriculares en los oídos y sin la pantalla encajada en la palma de la mano, que podía caminar con las manos en los bolsillos, y cuyo pensamiento pasaba de lo importante a lo insignificante, de lo personal a lo universal, del presente al recuerdo y de la emoción a la meditación. Los filósofos lo saben: caminar es pensar en movimiento. Era un regalo y no lo sabíamos. Era un don y todavía nos cuesta calcular la magnitud de una pérdida que nos afecta a todos.

(3) Hemos permitido que nos encierren, pieza por pieza, y nuestros paseos se asemejan ahora a los recorridos de los robots. Primero, nuestros oídos acogieron el *walkman*. Al permitirnos escuchar lo que queríamos, dejamos de escuchar lo que el mundo, la naturaleza y el viento tenían que decirnos. Entonces llegó el turno de los ojos, con la pantalla retroiluminada del móvil. Y ahora los algoritmos se han apoderado de nuestros cerebros. Las grandes plataformas utilizan la neurociencia para hacernos dependientes de las pantallas y lograr que pasemos el mayor tiempo posible en sus servicios. Nos solicitan una y otra vez (alertas, compartir, me gusta, notificaciones de mensajes). Respondemos, encantados de darle a nuestro cerebro la recompensa que recibe cada vez que responde a un estímulo inmediato. Lo que solía ser un paseo por un camino desconocido, hoy en día se parece a un viaje mecánico en el encierro de una pecera.

(4) De modo que sí, olvidemos el *twalking*. Y redescubramos esta práctica antigua que sigue a nuestro alcance: caminar con las manos en los bolsillos, la mirada perdida, el humor cambiante. El teléfono apagado en el fondo de la mochila. Desconexión temporal para reencontrarnos con el mundo, con los demás y finalmente con nosotros mismos.

adaptado de: https://elpais.com, 24-08-2020

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 3

Iago[1)] López Marra

(1) Portosín es un pequeño pueblo de pescadores de La Coruña, una tierra en la que viven menos de 600 habitantes, privilegiados amantes del mar, entre los que destaca López Marra. Nacido en esta zona gallega hace 29 años, comenzó su carrera como regatista[2)] olímpico en las aguas de su villa y, desde entonces, su amor por las mismas no ha parado de crecer. Tampoco lo han hecho sus ganas de cuidarlas, acción que ahora hace a tiempo completo con la recogida de plásticos.

(2) Si hace seis años ni siquiera se fijaba en esos residuos, ahora no puede __7__ . “Estoy un poco… no sé si ‘obsesionado’ es la palabra, pero sí picándome conmigo mismo”, asegura López Marra con determinación en la voz. El plástico se ha convertido en su nuevo quebradero de cabeza y está dispuesto a eliminarlo del mar que tanto ama, incluso si tiene que interrumpir sus entrenamientos, tal y como cuenta mientras se le escapa la risa: “Mi entrenador olímpico se enfadó conmigo porque estábamos en una regata en Japón y si veía un plástico, lo recogía; echaba la mano al agua y lo cogía. No paraba. Pero es que lo voy a hacer, no es que esté menos concentrado, es que me preocupa el agua”.

(3) Esa preocupación por el mar se fue fraguando poco a poco en su pueblo natal. Foco de turismo estival, el club náutico de Portosín lo convierte en un enclave muy importante para el deporte y, aunque el mar siempre ha estado ligado a su vida, probó tarde la vela. De hecho, fue el presidente del club quien animó a su padre para que él y su hermana se iniciasen como regatistas. Con ella no hubo suerte, pero a él le cambió para siempre. “Desde aquel día vi que era un deporte que me llenaba muchísimo, que quería hacerlo toda la vida”, recuerda al otro lado del teléfono.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

(4) Mientras la gente comenzaba a navegar a los siete u ocho años, López Marra se subió a una embarcación por primera vez con 12. Lejos de ser una desventaja, confiesa que esa diferencia le ayudó a engancharse al deporte sin renunciar a su niñez. **__10__** cuando sus futuros competidores entrenaban de manera incansable muy jóvenes, él salía de acampada y jugaba con gente de su edad. La vela podía esperar. A diferencia de otros deportistas de élite, López Marra confiesa que nunca destacó sobre el resto: “No era el que mejor resultados tenía, pero era el típico que estaba todo el día intentándolo. Me encanta navegar, superarme”. Y, a base de esfuerzo, cuando cumplió la mayoría de edad se fue de Portosín a Santander a estudiar, siempre con el mar en sus objetivos.

(5) En diciembre de 2014 viajó con Diego Botín, su actual compañero, hasta Río de Janeiro. El viaje a Brasil fue un punto de inflexión para el gallego, quien se dio cuenta de una preocupante realidad: “Había veces en las que teníamos que parar el barco porque el plástico que había en el agua se quedaba enganchado. Eso me hizo pensar”. Desesperanzado, decidió tomar acción y cuidar del mar que tanto amaba. Incluso en su tiempo de ocio, cuando disfruta de otros deportes, va equipado para limpiar el mar.

(6) Para proteger lo que más quiere, junto a sus compañeros de la vela olímpica intenta concienciar a la sociedad con el uso de botellas reutilizables y campañas para limpiar playas, como la que tuvo lugar en octubre en su tierra. López Marra organizó una jornada medioambiental bajo el lema ‘Por un mar más limpio’ para concienciar a los vecinos de Portosín de los daños que origina la presencia del plástico en el mar. Ese esfuerzo por erradicar los residuos marinos es reflejo directo de un amor por el mar que no tiene límites y del que no se cansa. Para López Marra no hay nada más importante en el mundo que mantener limpio lo más importante de su vida. “Es una pena, al final solo tenemos un mundo y tenemos que cuidarlo si queremos que dure”, y advierte: “Para eso, hay que actuar ya”.

adaptado de: https://20minutos.es, sin fecha

noot 1 Iago: voornaam van López Marra (verkorte vorm van Santiago)
noot 2 el regatista = de (zee)zeiler

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Jugar videojuegos de niño

Atrás quedaron los días en los que los videojuegos se consideraban una pérdida de tiempo. Hoy en día, los videojuegos pueden ser tremendamente educativos y mejorar nuestras habilidades de diversas formas, como mejorar la coordinación mano-ojo y servir como una forma viable de socializar e interactuar en internet con otras personas.

(1) Ahora, un estudio desarrollado por la UOC (Universitat Oberta de Catalunya), en Barcelona con 27 personas de entre 18 y 40 años, así lo confirma: hubo un mayor signo de inteligencia dependiendo de si los participantes habían jugado o no videojuegos mientras crecían. El grupo de participantes fue una mezcla de los que habían jugado previamente videojuegos en su etapa infantil y los que nunca lo habían hecho. Se les obligó a jugar 1,5 horas al día durante 10 días consecutivos. Después de este período de entrenamiento y 15 días después de dejar de jugar, se midieron las habilidades cognitivas.

(2) El juego en cuestión fue Super Mario 64 (juego de plataformas en 3D tipo rompecabezas), un juego que ya ha demostrado anteriormente tener una asociación directa con cambios estructurales en el cerebro. De la misma forma, un grupo de voluntarios en el estudio de la UOC también fue sometido a *Transcranial Magnetic Stimulation* (TMS), una técnica de estimulación cerebral, para ver si podía mejorar su rendimiento en el juego. ¿Qué sucedió? Los participantes de ambos grupos mejoraron su rendimiento en el videojuego, pero aparentemente no hubo un efecto de mejora como resultado de la estimulación magnética transcraneal. Nada destacable. Los participantes se desenvolvieron de manera diferente en las tareas de memoria de trabajo antes del entrenamiento del juego, pero mostraron resultados similares después de las 15 horas de sesiones de juego.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

(3) Ante estos resultados, los investigadores cambiaron su enfoque hacia otra variable: la experiencia de juego pasada. Descubrieron que aquellos participantes del estudio que habían crecido jugando videojuegos por norma, eran mucho mejores en las tareas de memoria de trabajo que los que no lo habían hecho. Los jugadores más veteranos parecían tener una ventaja en cuanto a la resolución de acertijos[1)] y el trabajo mental, incluso si ya no pasaban tiempo jugando videojuegos, pero sí lo habían hecho antes. Este pasatiempo parecía haberles dado beneficios duraderos. “Aquellos que jugaban con regularidad cuando eran niños obtuvieron mejores resultados desde el principio en el procesamiento de objetos 3D, **__18__** estas diferencias se mitigaron después del período de entrenamiento en videojuegos, cuando ambos grupos mostraron niveles similares”, afirma Marc Palaus, líder de la investigación.

(4) Si bien los videojuegos parecen tener un efecto beneficioso en algunas tareas cognitivas, los investigadores enfatizaron que este efecto es limitado y puede que pueda aplicarse a muchos escenarios fuera de los videojuegos. “A pesar de no lograr los efectos deseados de la estimulación cerebral, nuestros resultados, aunque exploratorios, brindan información valiosa sobre las limitaciones de estimular cerebros sanos y los posibles efectos beneficiosos de la exposición a los videojuegos”, concluyen los expertos.

adaptado de: www.muyinteresante.es, 13-10-2020

noot 1 la resolución de acertijos = het oplossen van raadsels

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Entrevista a Rosa Montero

Nuestra revista *Telva* tiene una cita con Rosa Montero. Es en la Biblioteca del Retiro a dos pasos de su casa en Madrid. Rosa Montero acaba de publicar *El peligro de estar cuerda*, una obra a medio camino entre ficción y ensayo donde la autora da rienda suelta a sus obsesiones más personales.

T: Uno de los secretos de sus libros es que logra que se identifiquen muchas personas con ellos...
RM: Me encanta que me digas eso. Hace poco me di cuenta de que, en realidad, mis libros siempre están protagonizados por personajes muy raros y, sin embargo, la gente se siente identificada. De alguna manera, conseguir llegar a unas emociones básicas y expresarlas de manera que el otro las pueda reconocer me parece precioso y es a lo que aspiramos todos los escritores.

T: .....1.....
RM: Las novelas son sueños que se sueñan con los ojos abiertos. Yo no escojo mis historias, mis historias me escogen a mí. Y entre las mil que aparecen en mi cabeza, se enciende una que me emociona tanto que debe estar hablando de algo muy profundo. Da la casualidad de que las que me emocionan son siempre con protagonistas muy estrafalarios, lo que debe decir algo de mí. Siempre me he sentido diferente.

T: .....2.....
RM: Depende del camino que haya hecho antes y de lo que le guste. Lo que sí sé es que todas las personas, todas, tienen un libro esperándoles que les apasionará tanto que les meterá por siempre ese amor por la lectura.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

T: .....3.....
RM: Cuando doy clases de Literatura lo primero que digo es que hay que matar al enemigo interior porque consigue que mucha gente no dé salida a sus aptitudes artísticas, esa voz siempre te dice que no vales. Hay que callarla y seguir para adelante. El mundo profesional, además, sigue siendo muy masculino por lo que a las mujeres nos hacen sentir doblemente ajenas. La idea de que “triunfar no es el lugar de una mujer” subyace en alguna parte del colectivo.

T: .....4.....
RM: Por supuesto. En los libros de ficción, siempre se intenta reflejar una visión del mundo y esa visión del mundo depende de todo lo que tú eres. Y eso comprende todos los libros que has leído, las enfermedades que has pasado, lo guapa o fea que seas... Todo influye. Y tener un trabajo como el periodismo que te permite seguir aprendiendo toda tu vida, conociendo a gente, hacer tantos viajes a los otros, esto enriquece más que nada. Ser reportero es precioso, yo lo recomiendo muchísimo.

T: .....5.....
RM: No, es el mejor billete para fracasar. Hay que combatirlo porque es una idea vacía, un atributo de la mirada de los otros. Para el arte lo fundamental es la comunicación.

adaptado de: www.revistatelva.com, 06-04-2022

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Tekst 6

Los problemas de los universitarios para encontrar piso

(1) Como si fuese la cola para entrar a un concierto, aunque el objetivo de esperar un buen rato bajo el sol del verano fuese muy distinto: encontrar un piso donde alojarse durante el curso escolar. Pocos días después de que las clases del año escolar concluyesen, decenas de jóvenes e incluso familias se arremolinaban alrededor de las inmobiliarias en ciudades como Santiago de Compostela, en la Comunidad de Galicia. La caída del número de pisos de alquiler, con las viviendas turísticas empujando fuerte y reduciendo drásticamente la oferta, ha provocado que los alumnos tengan que esforzarse mucho para encontrar un techo. Ya de por sí es tedioso y complicado lanzarse a la búsqueda, pero estos últimos años se le añade esa caída del *stock*, unida a que los propietarios cada vez rechazan más hacer contratos para el curso (unos 9 o 10 meses) y solo permiten los anuales, y a la subida de precios por la alta demanda.

(2) Lo explica Claudia, estudiante de Magisterio[1)], que decidió con su compañera de piso no esperar y ya en junio lanzarse a la búsqueda, pero todavía no había demasiadas opciones para visitar. El primer día de julio comenzó la guerra estudiantil por encontrar piso: cuatro días de intensa búsqueda en los que vieron de todo un poco, aunque muchas veces nada bueno. “Mientras estaba en Santiago todo el día conseguí ver dos pisos: eran interiores y con los precios muy caros para dos personas. Fuimos los siguientes días y había algunos que en vez de campana extractora[2)] tenían agujeros en el techo y había cosas prácticamente inhabitables. Había otros pisos con agujeros en las ventanas... y por esos nos querían cobrar un alquiler de 500 euros al mes, cuando estaban destrozados”.

(3) Al final, esta joven habla de suerte, ya que en el último momento, cuando ya estaban dispuestas a firmar uno de esos pisos, una visita de última hora a otra inmobiliaria permitió que encontrasen una vivienda mejor, aunque pagando un poco más de lo que tenían previsto. La de la suerte es una sensación generalizada entre el estudiantado. Andrea, que estudia Odontología, también habla de “suerte” por encontrar un piso en condiciones, pero remarca que “fue muy difícil” .

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

(4) Que hay más problemas no es solo una sensación, sino que lo acreditan las cifras: desde que se hace seguimiento, la oferta de viviendas en arrendamiento ha caído por primera vez de las 4000 en Galicia, según recoge la Federación Galega de Empresas Inmobiliarias (Fegein). La bajada se produce sobre todo en Lugo, Santiago, Vigo y La Coruña, precisamente siendo estas tres últimas las que más universitarios acogen. Lo comenta también su presidente, Benito Iglesias: "Antes la vivienda turística, la vivienda vacacional, era menos importante que ahora. Ahora las personas viajamos de manera diferente", remarca. Y esto lleva a que los estudiantes se tengan que mudar a lugares alejados de los campus y de los centros de las ciudades para poder vivir donde estudian.

(5) Las inmobiliarias, muchas de ellas dependientes en gran parte de este tipo de arrendamientos, también reconocen la situación difícil. Desde LC Inmobiliaria, en La Coruña, cuentan que "es una locura". "Notamos incluso que los estudiantes acaban cogiendo pisos por un año ya que en los alquileres para estudiantes se incrementa el precio", narran. Esto quiere decir que, **__24__** abandonar el piso en junio, también lo mantienen durante los meses estivales, que a excepción de algún examen de recuperación, no tienen actividad académica. "No hay mucho solo para estudiantes, y si echas cuentas para todo el año te sale prácticamente igual", explican. Todo esto ha llevado a los jóvenes a utilizar nuevas fórmulas para intentar buscar vivienda, como las redes sociales: no es **__25__** encontrar mensajes en Instagram o Twitter de gente pidiendo difusión para encontrar casa, un nuevo quebradero para ellos y su familia.

adaptado de: https://www.abc.es, 18-09-2019

noot 1 el Magisterio = de lerarenopleiding in Spanje
noot 2 la campana extractora = de afzuigkap

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Machu Picchu: la ciudad sagrada de los incas

(1) El sentido común diría que el lugar indicado para levantar una ciudad sagrada, símbolo del poderío de un imperio, sería un terreno plano y estable que ofreciera cimientos firmes. Un nuevo estudio publicado por la Sociedad Geológica de Estados Unidos, sin embargo, sugiere que los incas decidieron construir el santuario Machu Picchu justo en un lugar donde se encuentran varias fallas geológicas[1)]. “Esta ubicación de Machu Picchu no es una coincidencia”, dijo en un comunicado Rualdo Menegat, geólogo de la Universidad Federal Rio Grande do Sul de Brasil y autor de la investigación. ¿Cómo llegó Menegat a esta conclusión y por qué cree que explica la grandeza de Machu Picchu?

(2) En medio del Valle Sagrado de los incas, Machu Picchu se alza entre los Andes a una altura de 2430 metros sobre el nivel del mar. Y esa es una pregunta que siempre ha intrigado a los investigadores: ¿por qué los incas construyeron esta joya arquitectónica en un lugar casi inaccesible? Para buscar pistas, Menegat utilizó imágenes de satélite y mediciones en campo, con las cuales hizo un mapa de una densa red de fallas y fracturas en el terreno sobre el cual se levantó la ciudad. Los datos de Menegat muestran que estas fallas varían desde grietas en algunas piedras, hasta líneas de 175 km de largo que demarcan algunos de los valles de los ríos que rodean la zona.

(3) Varias de estas fracturas coinciden con las principales fallas que dieron origen a las montañas de los Andes centrales durante los pasados 8 millones de años. Algunas de las fallas van en sentido noreste-suroeste y otras tienden a ir de noroeste a sureste, formando una X en cuyo centro está Machu Picchu. Los análisis de Menegat muestran que varios edificios, escaleras y sectores urbanos de Machu Picchu, así como los campos de agricultura que la rodean, se construyeron siguiendo la orientación de estas fallas en X. “El diseño claramente refleja el modelo de fracturas que está debajo de la ciudad”, dice Menegat. Este patrón también se ha observado en otras antiguas ciudades de los Andes como Ollantaytambo, Pisac y Cusco.

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

(4) Debido a las fallas, el terreno ofrecía a los incas grandes cantidades de rocas fracturadas que se desplazaban después de un terremoto. Eso, según Menegat, les facilitó el trabajo, pues las piedras ya estaban debilitadas y era más fácil tallarlas. Hoy, en Machu Picchu se pueden apreciar piedras que están puestas de manera tan precisa que es imposible insertar una tarjeta de crédito entre ellas. Pero esa no fue la única ventaja que las fallas y las fracturas les trajeron a los incas. Según Menegat, la red de fallas y fracturas también sirvió como un suministro de agua. "Las fallas tectónicas del área canalizaron agua de deshielo y agua de lluvia directamente hacia la ciudadela", dice el geólogo. En tiempos de lluvia, las fracturas servían para drenar el lugar. Menegat explica que las fracturas preexistentes ahorraron esfuerzos en la construcción de canales.

(5) Otros expertos en la cultura inca sostienen que la ubicación de Machu Picchu está relacionada con sus creencias religiosas, así como la necesidad de ubicarse en una zona alta que los protegiera de enemigos guerreros. El gran centro administrativo, político y espiritual de los incas aún guarda muchos misterios, pero para Menegat por lo menos hay uno que ya está resuelto. “Machu Picchu nos muestra claramente que la civilización inca era un imperio de rocas fracturadas”, concluye el geólogo.

adaptado de: https://www.bbc.com/mundo/noticias-49820335, 25-09-2019

noot 1 la falla geológica = de geologische breuklijn (in de aardkorst)

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Las empresas y las redes sociales

Las redes sociales son una potente herramienta profesional que te pueden abrir las puertas pero si no las utilizas correctamente puedes perder muchas oportunidades laborales. Por ello, debes cuidar lo que publicas, las fotos y vídeos que subes y también lo que dices, ya que una de cada cinco empresas en España reconoce que revisa las redes sociales de las personas antes de contratarlas, según un estudio de *InfoJobs*. El experto en redes sociales, Nilton Navarro de la plataforma líder para la búsqueda de empleo en España *Infojobs*, nos trae su opinión para *Antena 3 Noticias* sobre la importancia de los perfiles *social media* de los futuros trabajadores de una empresa.

(1) En la última década el panorama de las redes sociales ha evolucionado mucho; hemos descubierto sus utilidades y beneficios, han ganado protagonismo y se han profesionalizado y han aparecido nuevas plataformas, como TikTok. En 2020, prácticamente la mitad de la población global utilizó una o más redes sociales, un crecimiento de más del 9% a nivel global respecto al año anterior, según datos del informe *Digital 2020*, elaborado por *Hootsuite* y *We Are Social*[1)].

(2) Las redes sociales forman parte de nuestro día a día, incluso en el sector de los recursos humanos. Desde *InfoJobs* realizamos un estudio para ver cuál era el uso de las redes sociales durante los procesos de selección. Así descubrimos que el 50% de las empresas españolas afirma consultar las redes sociales de los candidatos antes de tomar la decisión de contratarlos. Este hábito es mayor en las empresas de 10 a 49 empleados (53,5%), mientras que en las grandes empresas –de 50 empleados o más– es menos frecuente (42%).

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

(3) Entre todas las redes sociales, Facebook es la más consultada por las empresas, el 84% de las empresas declara utilizarla para obtener información de los candidatos entrevistados. Le siguen LinkedIn (79%), que es un buen escaparate para analizar los méritos profesionales de las personas, Instagram (49%) y Twitter (36%). Además, los datos del estudio también reflejan que, del total de las empresas que consultan las redes sociales, 1 de cada 4 admitió haber descartado candidatos por su actividad registrada en algunos de sus perfiles sociales. Los cinco principales **35** de descarte son: las mentiras o incoherencias entre lo comentado en la entrevista y la información encontrada en las redes (55%), contenido de las fotos publicadas en las redes (44,5%), faltas de ortografía en las publicaciones (43%), faltas de respeto hacia otros usuarios (37%), opiniones radicales sobre otros temas (32%).

(4) ¿Cómo utilizar bien las redes sociales para encontrar trabajo?
A continuación te damos 8 consejos que te ayudarán a maximizar tu visibilidad y aumentar así tus oportunidades laborales:

1 Cuida todas tus redes sociales y cierra las cuentas que ya no utilizas: escoge qué redes quieres utilizar a nivel profesional y cuáles a nivel personal o de manera mixta.
2 Elige una foto de perfil profesional.
3 Pon tu nombre y apellidos en tus redes sociales para que te encuentren más fácilmente.
4 Cuida los contenidos que compartes. No muestres información falsa acerca de tus estudios o de la experiencia profesional.
5 Tu biografía debe incluir una descripción profesional de lo que sabes, te gusta hacer y eres capaz de hacer.
6 Revisa las fotos, imágenes y vídeos que subas a tus redes.
7 Borra todo el contenido que te puede perjudicar o que consideras que no te aporta una buena imagen.
8 Cuida tu lenguaje.

adaptado de: https://antena3.com, 30-06-2020

noot 1 *Hootsuite* en *We Are Social*: internationale marketingbedrijven, vooral gericht op sociale netwerken

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Carta a la Directora

El espíritu olímpico siempre se ha alimentado del principio de inclusividad, de tolerancia y de la unión de las naciones a través de la competencia deportiva. Los juegos paralímpicos son como ese hermano menor a quien nadie hace caso porque toda la atención se la lleva la primogénita. Después de dos semanas de expectación y máxima atención mediática, comenzaron los juegos de personas increíbles que se han superado, que han crecido ante la adversidad de nacimiento o de la vida, se han convertido en gigantes y han ayudado a superar los peores obstáculos que la vida te pone en el camino. Por todo ello, propondría que los dos juegos se fundieran en un solo y único evento donde los deportistas convivieran. En la próxima cita olímpica en París sería increíble ver desfilar juntos a todos los olímpicos y que en un mismo espacio temporal pudieran demostrar al mundo que son los héroes del siglo XXI, modelos de cualquier sociedad moderna.
Luis Peraza Parga. Bellaire, Texas (Estados Unidos)

de: https://elpais.com, 05-09-2021

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Carta al Director

Ayer al coger el autobús, lo volví a ver. El pasado domingo en misa[1)], también. El problema es que hace ya tanto tiempo que se hace que ya nos estamos acostumbrando. Me refiero al extendido y pésimo hábito de apoyar los pies donde no se debe. En el autobús en el asiento de enfrente. En misa en el reclinatorio[2)]. En el tren hay algunos que creen que, en vez de asientos, son tumbonas.

¿Acaso no les han enseñado en casa cómo hay que sentarse? ¿Cuál es la forma correcta? ¿No les han explicado dónde poner los pies? Seguramente los padres de más de uno están leyendo ahora con los pies en la mesa. **Sebastián Lorente Romagosa. Sitges**

de: https://www.lavanguardia.com, 22-01-2022

noot 1 la misa = de katholieke kerkdienst
noot 2 el reclinatorio = de bidstoel, de knielbank

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.

Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.

Apps para ayudarte a llevar una vida más sostenible

Reducir el consumo energético de tu casa, calcular el combustible que gasta tu coche, buscar viajes más ecológicos, reciclar de forma correcta… aquí tienes algunas de las mejores aplicaciones que te ayudarán a llevar una vida más sostenible.

1) Reciclar plástico
Cambiar a una botella de agua reutilizable es una forma sencilla de reducir los desechos. La aplicación ***Tap*** accede a nuestra ubicación y nos permite encontrar estaciones de recarga de agua cercanas para que podamos llenar nuestra botella de agua reutilizable sin crear basura plástica.

2) Salvar comida
Con la aplicación ***Too Good To Go*** reduciremos los alimentos que se desperdician en todos los puntos de la cadena alimentaria. ¿Qué hace esta *app*? Puedes comprar una “Caja Mágica” en supermercados, hoteles, tiendas y restaurantes con un gran descuento. Esta caja contiene alimentos que de otro modo tendrían que desecharse.

3) Comprar de segunda mano
Es importante saber de dónde proviene nuestra ropa, especialmente porque la industria de la moda en su conjunto tiene mucho trabajo por hacer para ser más respetuosa con el medio ambiente. ¿Qué es más responsable? Comprar artículos de segunda mano. La aplicación ***ThredUp*** es una tienda de segunda mano que ofrece precios más bajos en artículos de alta gama, nuevos y usados y también tiene una opción de entrega de ropa *Goody Box*.

4) Administrar y planificar las compras
¿Quieres evitar el desperdicio de alimentos pero te resulta difícil evitar que los alimentos se echen a perder en el frigorífico o despensa? La aplicación gratuita ***Cozzo*** te ayuda a administrar ambas cosas, además de funcionar como un planificador de compras de comestibles. Te ayuda a realizar un seguimiento de lo que ya tienes en casa y cuándo caduca, para que puedas estar al tanto de todo fácilmente.

5) Localizar opciones de reciclaje
La aplicación ***Recycle!*** te ayuda a identificar las opciones de reciclaje disponibles más cercanas para artículos específicos. Solo tienes que introducir tu ubicación actual, código postal, dirección o ciudad, y la *app* genera una lista de las instalaciones de reciclaje disponibles cercanas para cada material que necesites reciclar, junto con información como la dirección, el sitio web, número de teléfono, etc.

de: www.muyinteresante.es, 11-02-2021

Beschikbaar gesteld door Stichting Studiebegeleiding Leiden (SSL).
Voor alle eindexamens, zie www.alleexamens.nl. Voor de perfecte voorbereiding op je eindexamen, zie www.sslleiden.nl.