



FUNDACION MARÍA GRISELDA VALLE
DEPARTAMENTO DE LENGUAJE

GUÍA DE REFORZAMIENTO SEXTO BÁSICO

Nombre: _____ Curso: _____

OA 04: Analizar aspectos relevantes de las narraciones leídas para profundizar su comprensión: identificando las acciones principales del relato y explicando cómo influyen en el desarrollo de la historia › explicando las actitudes y reacciones de los personajes de acuerdo con sus motivaciones y las situaciones que viven › describiendo el ambiente y las costumbres representadas en el texto y explicando su influencia en las acciones del relato › relacionando el relato, si es pertinente, con la época y el lugar en que se ambienta › interpretando el lenguaje figurado presente en el texto › expresando opiniones sobre las actitudes y acciones de los personajes y fundamentándolas con ejemplos del texto › llegando a conclusiones sustentadas en la información del texto › comparando textos de autores diferentes y justificando su preferencia por alguno.

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente antes de responder.

I. Lee el siguiente texto. Luego, contesta las preguntas.

Efectos terapéuticos de la risa

Algunos dicen que la “risa abunda en la boca de los tontos” o que “después de la risa viene el llanto”, sin embargo, reírnos es una actividad que ha demostrado ser muy beneficiosa para nuestra salud.

Según el psicólogo norteamericano, Steven M. Sultanoff, ex presidente de la Asociación Terapéutica del Humor, el sentido del humor influye en nuestra salud de diferentes formas. Él y sus colegas afirman que: “El humor estimula la risa y, como sabemos, la estimulación fisiológica a través de la risa conlleva una serie de beneficios para la salud. Parece reducir el estrés; estimula la producción de inmunoglobulina A y tiende a estimular los linfocitos T, que son anticuerpos que combaten las infecciones”. También reduce los niveles de Cortisol, la hormona del estrés, que puede debilitar la respuesta inmunitaria.

Otras investigaciones han mostrado cómo las personas que sienten de forma crónica emociones estresantes como rabia, depresión o ansiedad, sufren un impacto negativo en su salud debido a dichas emociones. Los estudios más numerosos se han realizado en enfermedades del corazón y muestran que las personas crónicamente enojadas, mal genio y hostiles, vale decir, que sienten como enemigos a quienes los rodean, tienen un riesgo de 4 a 5 veces mayor de tener ataques cardíacos que si fueran personas alegres, amables y positivas.

Por otra parte, también se ha comprobado que quienes tienen una actitud negativa y pesimista hacia la vida son más susceptibles a padecer enfermedades habituales como resfriados, gripes y problemas digestivos.

La risa, por tanto, es un aporte a la salud de nuestro organismo al producir una estimulación positiva y relajante. Y hay otros científicos, que agregan a lo señalado, que la risa ayuda a activar indirectamente las endorfinas, unas pequeñas proteínas que mejoran el estado anímico en las personas pues al ser ellas los analgésicos naturales de nuestro cuerpo, nos aumentan la tolerancia al dolor.

I. A partir del texto responde las siguientes preguntas marcando con una X la alternativa correcta.

1. Según el texto, uno de los efectos terapéuticos de la risa es:

- a. aumentar la tontería en las personas que se ríen.
- b. aumentar los problemas digestivos.
- c. reducir el dolor corporal.
- d. estimular el estrés.

2. El psicólogo Steven M. Sultanoff en su asociación terapéutica investigó:

- a. los efectos positivos de la risa.
- b. la actitud pesimista y hostil
- c. los efectos de las endorfinas
- d. las enfermedades digestivas



3. La risa reduce los niveles de la hormona Cortisol. ¿Cuál significado de la palabra niveles es la usada en el texto?

- a. Altura a que llega la superficie de un líquido.
- b. Categoría o rango que alcanzan ciertas personas.
- c. Grado que alcanzan ciertos aspectos de la vida social.
- d. Medida de una cantidad con referencia a una escala determinada.

4. Según el texto, ¿cuál de las siguientes No es una consecuencia de la risa?

- a. Relaja.
- b. Reduce el estrés.
- c. Resfría.
- d. Protege de infecciones.

5. ¿En cuál párrafo se relacionan emociones negativas con resfríos?

- a. En el segundo.
- b. En el cuarto.
- c. En el primero.
- d. En el tercero.

II. Verdadero o falso. Escribe una V si es la frase verdadera y una F si la frase es falsa.

- 1. ____ La risa enferma a las personas de resfríos.
- 2. ____ La risa ayuda a reducir los niveles de estrés.
- 3. ____ El psicólogo norteamericano, Steven M. Sultanoff, investigó los efectos de la risa.
- 4. ____ La risa es un aporte negativo a la salud de las personas.
- 5. ____ Una actitud pesimista y negativa ayuda a mejorar la salud de las personas.

III. Responde las siguientes preguntas, recuerda utilizar letra clara y legible.

1. ¿Cuál es la idea principal del texto leído?

2. ¿Qué argumentos se dan en el texto para apoyar la tesis?

3. ¿Cuál es la conclusión del texto leído?
