

# LECTURAS DE EVALUACIÓN DE VELOCIDAD Y COMPRESIÓN LECTORA

## Nivel universitario y profesional

### LECTURA 2

**Indicación:** Lee el texto realizando el *skimming* y el *scanning*, tratando de comprender y controlando el tiempo con el cronómetro.

*Comienza la lectura:*

La ansiedad es el sentimiento de miedo, temor, tensión e inquietud en una intensidad pronunciada y por un tiempo algo prolongado, es una reacción normal ante situaciones estresantes. Algunas de las causas de la ansiedad son las excesivas responsabilidades educativas, laborales y económicas, el tipo de trabajo, la baja remuneración, al despido del trabajo, la enfermedad, los problemas familiares, un trabajo difícil, un examen o una decisión importante que tomar.

Los síntomas psicológicos de la ansiedad son los pensamientos de preocupación o de miedo ante el futuro, falta de concentración, inseguridad, impaciencia, fobias, sensación de irrealidad, desesperación e impulsividad. Los síntomas físicos son los dolores musculares, el nerviosismo, las taquicardias, la presión en el pecho, la dificultad para respirar (agitación), las náuseas, la inestabilidad, la sudoración. También hay personas que lo expresan a través de la limpieza, el orden y la alimentación exagerada. Algunas veces, la ansiedad puede derivar en depresión, es decir, en el desánimo, la tristeza y el fatalismo de pensar que uno es incapaz de poder con todo eso.

Las consecuencias de la ansiedad son la baja de defensas, la sensación de debilidad, la dificultad para adaptarse al entorno, el cansancio y el desánimo para hacer las cosas y los pensamientos obsesivos.

En el silencio de la noche o cuando estamos inactivos, focalizamos nuestra atención en los síntomas psicológicos y físicos de la ansiedad y sentimos más sus efectos, por ejemplo, tenemos sensaciones de malestar, susto y ansiedad. En cambio, en el día o cuando trabajamos, nos distraemos con muchos estímulos externos y casi no lo sentimos.

¿Qué podemos hacer para canalizar bien nuestra ansiedad? Hay actividades cotidianas que contribuyen a sentirse bien como leer un libro, meditar, tocar un instrumento, pintar, bailar, hacer yoga, establecer vínculos sociales y amicales, ir al sauna, practicar un hobby, ir de paseo y descansar 8 horas diarias. Algunas otras

técnicas extraordinarias son: incrementar el apoyo social, usar técnicas de reducción de estrés, evitar el alcohol, las drogas y el cigarro, y recurrir al apoyo profesional.

Hasta hace unos 100 años, no se hablaba de la ansiedad, este mal es producto de nuestra vida actual, de la abrumadora cantidad de trabajo, de las decisiones muy delicadas que se debe tomar, de la exigencia de calidad y competitividad tanto en el estudio, como en el trabajo.

Esta situación, no es lo último que nos puede pasar en la vida, sino algo que normalmente se puede superar mediante una terapia cognitiva-conductual. En cuanto cognitiva, se debe racionalizar todos los pensamientos negativos y se debe promover los pensamientos positivos. En cuanto conductual, se debe orientar a un comportamiento ordenado que contemple la alimentación saludable, el descanso, el ejercicio físico, la socialización, el respeto del horario de trabajo y de descanso.

Algunos -por nuestra forma de trabajar- no lo podremos evitar totalmente, ni lo podremos superar al cien por ciento, por ello, poner todo de nuestra parte, aprender a convivir con la ansiedad, desarrollar mayor capacidad de resiliencia, enfocarnos en las ventajas de nuestra labor y adoptar una actitud positiva.<sup>1</sup>

#### ANÁLISIS DE LA LECTURA:

Responde a cada una de las preguntas no según tu parecer, sino según lo que dice el texto, sin volver a leer el texto y sin mirar la clave de respuestas. Recuerda que puede haber respuestas parecidas, pero tú debes marcar la alternativa que mejor responda a la pregunta. El cuestionario debe responderse máximo en 4 minutos.

1. ¿Cuál es el título que mejor se adapta a la lectura que acabas de leer?  
A) Los síntomas de la ansiedad. B) Las consecuencias de la ansiedad. C) La ansiedad en la vida actual.
2. Algunas de las causas de la ansiedad son:  
A) Las excesivas responsabilidades educativas, laborales y económicas. B) Los dolores musculares y la sudoración. C) La inseguridad, la desesperación e impulsividad.
3. ¿Cuándo sentimos más los efectos de la ansiedad?  
A) Cuando trabajamos. B) Cuando estamos inactivos. C) Cuando debemos tomar una decisión.
4. ¿Qué tipo de terapia requerimos para superar la ansiedad?  
A) Una terapia sistémica-gestalt. B) Una terapia emotivo-racional. C) Una terapia cognitivo-conductual.
- 5) ¿Qué significa “aprender a convivir con la ansiedad”?

---

<sup>1</sup> Autor: Medline Plus.  
Total de palabras: 505.



A) Que la ansiedad es casi inevitable en la vida actual. B) Que un poco de ansiedad es bueno. C) Que sin ansiedad no es posible vivir.

6. Autocalificación. En una escala de 0.1 a 0.5 ¿Cuánto te calificarías sinceramente por tu comprensión? Marca con un aspa (X).

Mínima comprensión		←—————→			Máxima comprensión	
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5		

Ahora, califícate, teniendo en cuenta la clave de respuestas del cuestionario que es la siguiente: /1:C/2:A/3:B/4:C/5:A/.

Transcribe los puntos al siguiente cuadro y halla el puntaje total.

Evaluación por cuestionario					Autoevaluación	Total
Preg. 1	Preg. 2	Preg. 3	Preg. 4	Preg. 5	Preg. 6	

La suma de los puntajes de las seis preguntas puede variar entre 0.2 y 1.00. ¿Cuántos puntos sumaste en total? Ese puntaje lo debes transcribir a tu formulario de 'Evaluación de velocidad y comprensión lectora'.