

**CONVOCATORIA PARA LA PRUEBA DE ACCESO
A LA UNIVERSIDAD DE NAVARRA PARA MAYORES DE 25 Y 45 AÑOS.
Edición de 2020**

Ejercicio de COMENTARIO DE TEXTO

Indique el número de Credencial:

--	--	--	--

--	--	--	--

Observaciones para la realización de este ejercicio:

- Tiempo máximo: una hora y media.
- Espacio máximo: hoja adjunta por las dos caras.
- No desgrapar las hojas.

TEXTO

Dormir es una de esas cosas que los seres humanos sabemos hacer bien y además nos encanta, eso sí, solo cuando nos falta es cuando nos damos cuenta de lo importante que es. Planchar la oreja es fundamental para una buena salud, e innumerables estudios han demostrado que no dormir suficiente o tener una mala calidad incrementa el riesgo de hipertensión, problemas cardíacos u otras enfermedades.

Sin embargo, el mundo estresante en el que vivimos a veces no nos deja descansar apropiadamente. Si eres de los que se acuesta con sus problemas intentando buscar una solución (que no llega) probablemente hayas pasado más de una noche en vela contando ovejas. Si, además, esto se convierte en un círculo vicioso, puede propiciar un insomnio crónico muy difícil de erradicar. Es la pescadilla que se muerde la cola, ya te digo.

Entonces, ¿existen trucos para “soñar” mejor realmente? ¿Puedes llevar a cabo una higiene del sueño? Por suerte sí, pero tienes que empezar al levantarte.

Primero, desayuna, siempre. Aunque no tengas mucha hambre, pues si no, esto puede llevarte a zampar en exceso por la noche, lo que provocará que no te sientas bien y tengas un sueño chungo al no poder digerir bien la comida.

Sal temprano. La exposición a la luz es fundamental para regular tu reloj interno, cuantas menos luces artificiales uses, mejor.

No tomes café. Si estás pasando por un periodo de insomnio, evítalo, pues aunque es tentador, también inhibe el aumento natural de somnolencia del cerebro a medida que se acerca la noche. El té o el agua son mejores por la tarde.

Haz ejercicio (pero no si se acerca la hora de dormir). Aumenta la temperatura corporal y los niveles de epinefrina y adrenalina.

Medita y escribe lo que te molesta. Así podrás disminuir los niveles de ansiedad y podrás localizar eso que da vueltas en tu cabeza sin parar (Adaptado de *El Confidencial.com*, 21.2.2020).

Preguntas

1. ¿Considera este texto como “especializado” o “divulgativo”; “informativo” o de “opinión”, “periodístico” o “literario”? Razone la respuesta.
2. Señale los rasgos coloquiales (o vulgares) y los rasgos de lenguaje científico, si los hubiera, que encuentre en el texto.

3. Condense en una frase de no más de 25 palabras el contenido del texto y redacte un título, breve, adecuado a su contenido.