**Tarea 1**

**Consejos para dormir bien***[[1]](#footnote-1)**Lee los textos sobre cómo mejorar el sueño.   
Elija el consejo correcto de la lista (A-L) para cada párrafo (1-9).   
Hay dos consejos que no se deben utilizar.  
La primera respuesta (0) ya existe y sirve de ejemplo*

**0 \_\_\_\_**

El color de la luz es un elemento importante. Cuando te preparas para irte a la cama, elige una luz cálida. Lo ideal es una bombilla con intensidad luminosa regulable, que permita le permite cambiar la calidez de la luz según sus necesidades.

**1 \_\_\_\_**

El dormitorio debe ser lo más oscuro posible, pero a menudo es difícil evitar que entre la luz. Las cortinas opacas y enrollables pueden marcar una gran diferencia, impidiendo la entrada de luz natural y artificial en la habitación.

**2 \_\_\_\_**

La temperatura es otro de los factores más importantes para dormir bien. La temperatura ideal del dormitorio debe estar entre 16 y 20 °C. Pero además de la temperatura ambiente, procure mantener siempre una temperatura correcta de la cama y del cuerpo.

**3 \_\_\_\_**

Añade a tu habitación elementos naturales como plantas o flores. El verde en el dormitorio ayuda a limpiar el aire y a hacer el ambiente más acogedor y agradable. Hay algunas plantas en particular que son mejores para mejorar el sueño que otras.

**4 \_\_\_\_**

A la hora de amueblar tu dormitorio, te aconsejamos que elijas un estilo sencillo para fomentar el orden: una habitación ordenada y limpia te permitirá dormir más relajado y despertarte con más energía. Los colores también pueden influir en nuestra mente de distintas maneras. Los colores más relajantes son el azul, el amarillo y el verde.

**5 \_\_\_\_**

Un colchón cómodo, una almohada que se adapte a su postura y una manta adecuada son esenciales para dormir bien. La elección de un colchón duro o blando influirá en tu postura durante el sueño. La elección de la almohada también es muy importante: debe adaptarse a tus gustos, pero también a tu postura al dormir.

**6 \_\_\_\_**

Acuéstate y pon el despertador más o menos a la misma hora todos los días. Crear una rutina acostumbra al cuerpo a dormirse y despertarse a la hora correcta, incluso sin despertador. Una rutina de ocho horas de sueño al día sería lo ideal.

**7 \_\_\_\_**

Desde luego, hay gente que siempre se queda dormida delante del televisor. Sin embargo, la televisión no ayuda en absoluto a conciliar el sueño. Por tanto, hay que evitar la televisión en el dormitorio, pero también las tabletas y los smartphones.

**8 \_\_\_\_**

Crea un ritual para seguir cada noche antes de acostarte. Para relajarte y cumplir tu horario, realiza una actividad breve y relajante antes de dormirte. Bebe un vaso de leche, lee un libro relajante, practica la meditación o haz suaves ejercicios de estiramiento.

**9 \_\_\_\_**

El dormitorio sólo debe reservarse para dormir. Si tienes un escritorio justo en el dormitorio, deberías trasladarlo al salón o a la habitación de invitados. De este modo, empezarás a asociar tu dormitorio con el sueño y la relajación, en lugar de con el trabajo y el estrés.

**Para dormir bien hay que**

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | tener un dormitorio con el grado adecuado. |
| **B** | tener un horario regular de horas de sueño. |
| **C** | mantener los objetos electrónicos fuera de la habitación. |
| **D** | hacer regularmente las mismas cosas al final del día. |
| **E** | elegir objetos cómodos junto a la cama. |
| **F** | tener plantas en la habitación que bajen la temperatura. |
| **G** | preferir una habitación menos caótica. |
| **H** | tener plantas en la habitación para hacerla más saludable. |
| **I** | elegir una luz eléctrica agradable que haga más confortable la habitación. |
| **J** | utilizar materiales que reduzcan la luminosidad de la habitación. |
| **K** | elegir una iluminación que se adapte a las necesidades. |
| **L** | utilizar el dormitorio exclusivamente para dormir. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **K** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**\_\_\_\_/ 9**

Ein Bild, das Text, Strichzeichnung enthält.

Automatisch generierte Beschreibung**Tarea 2**

**Experiencia *au pair*[[2]](#footnote-2)***Lee el texto sobre las experiencias de una chica mexicana   
en el extranjero. Completa las frases (1-8) con un máximo   
de 4 palabras.*

*La primera respuesta (0) ya está hecha y sirve como modelo.*

*“Conocer una nueva cultura abre la mente”*

***Erika Ursúa, 21 años, mexicana, estudiante de Mercadotecnia.***

Erika Ursúa, 21 años, mexicana, estudiante de Mercadotecnia. Desde los 11 años tenía el sueño de ir a Europa. Alemania me llamaba mucho la atención porque a los 16 estuve estudiando inglés en Estados Unidos y tomé clases de alemán. Desde ahí me sentí atraída por el país. Cuatro años después comencé un curso de alemán y al poco tiempo surgió la gran oportunidad de ir como *au pair*.

Realmente no iba con una idea previa de Alemania, solo creía que era un país con mucha historia y, claro, los mitos que siempre surgen: que los alemanes son muy reservados y es verdad, pero aun así hice amigos que jamás voy a olvidar.

Primero estuve con una familia al norte de Alemania en un pueblito llamado Rostock. Por distintas circunstancias decidí contactar a otra familia y tres meses después llegué a Amberg, en Baviera.

Mis labores eran cuidar a los cuatro niños (de 3, 4, 7 y 8 años de edad), pero generalmente alguno de sus papás estaba en casa para que no fuera tan pesado. Trabajaba de lunes a viernes desde que los niños salían del kindergarten y la escuela hasta la cena. En ocasiones tenía que ponerles el pijama o acomodar la mesa. Trabajaba el sábado y tenía libre el domingo.

Como todo, es complicado llegar a un lugar donde todo es totalmente diferente. Tanto la familia como yo hicimos el esfuerzo por tener una relación sana. Lo que más me costaba era tener paciencia. A veces uno no está en sus mejores días y es normal que los niños griten o lloren. La adaptación fue complicada y en ocasiones quería salir corriendo de la casa.

Siempre se extrañan muchas cosas y más cuando tu país es totalmente diferente. Mi familia, mis amigos, el clima y la comida fue lo principal, por no decir que prácticamente todo. El sol fue un factor que me marcó mucho. Yo soy de Colima, una ciudad muy cálida donde todo el año es como si fuera verano. Entonces la ausencia de sol por muchas semanas me hacía sentir apagada, sin energía y a veces deprimida.

Si hubiera podido cambiar algo creo que hubieran sido las horas de trabajo; me hubiera encantado tener más días libres. Es importante hablar claro con la familia y exigir los días que corresponden.

Al finalizar este fabuloso año quedé convencida de que en experiencias como esta hay que disfrutar el momento, crecer como persona, aprender cosas nuevas y, lo más importante, agradecer las oportunidades. Obviamente, estudiar alemán y aprender de esta grandiosa y hermosa cultura.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0** | Ya de muy joven, Erika quería … | *ir a Europa.* |
| **1** | Erika pensaba que los habitantes de su destino … |  |
| **2** | Después de algún tiempo en un lugar pequeño Erika eligió … |  |
| **3** | Erika se ocupaba de los niños después de que estos …  (Da **una** respuesta) |  |
| **4** | Después de trabajar toda la semana, Erika siempre … |  |
| **5** | De su trabajo, lo más duro a Erika le parecía … |  |
| **6** | Por la diferencia de clima, Erika de vez en cuando …  (Da **una** respuesta) |  |
| **7** | Según Erika, es necesario decir a la familia lo que quieres y pedir … |  |
| **8** | Al terminar su estancia, Erika pensó que un año como *au pair* te permite …  (Da **una** respuesta) |  |

**\_\_\_\_/ 8**

**Tarea 3**

**Descripción de un animal[[3]](#footnote-3)**

*Lee el texto de una chica sobre su perro. Faltan algunas partes de las frases.* ***Elija*** *las partes correctas (A- I) para cada espacio en blanco (1- 6). Hay dos partes que no deben utilizarse. La primera respuesta (0) ya existe y sirve de ejemplo.*

Mi animal favorito es el perro y tengo uno desde hace tres años. Mi perro se llama Pepito, y (0) \_\_\_, junto con su hermanito. Una vez encontrados, los cuidó un criador de perros de su campo, que también es amigo de mi familia desde hace mucho tiempo. Fue precisamente en agosto, cuando pidió a mis padres que me dieran un perro, y finalmente conseguí convencerles de que adoptaran a la tímida perrita, que sería mía. El nombre que le puse procede de una película, "Tres metros sobre el cielo", en la que había un perro que se llamaba como él. Pepito (1) \_\_\_, tiene una cola parecida a la de un zorro, muy peluda en comparación con el resto de su cuerpo. Al principio nos costó mucho acostumbrarle a hacer pipí fuera; de hecho, a menudo lo hacía en casa, concretamente en las alfombras, y mamá le gritaba, porque lo ensuciaba todo y ella tenía que limpiarlo. Yo (2) \_\_\_, en la plaza, en la playa, en el paseo marítimo, porque estaba feliz y orgullosa de tener por fin un perro propio. Cuando estábamos en casa, sin embargo, yo jugaba con él, haciéndole coger la pelota de tenis, y él quería que se la sacara de la boca; entonces yo le daba varios objetos para que los mordiera y le salieran los dientes. De bebé ya era muy cariñoso y mimoso, de hecho, se quedaba dormido en mi regazo y a menudo lo cogía en brazos. Ahora que es mayor, sin embargo, ya no quiere, si lo cojo me gruñe, quizás porque (3) \_\_\_, ya que lo llevé al mar y se perdió entre las rocas. Lo oímos ladrar y un amigo mío bajó y lo recogió para ponerlo a salvo, pero ha cambiado un poco desde entonces; de hecho, se vuelve agresivo si alguien lo toca de mala manera. Su lugar preferido es el balcón, desde que tenemos piso, porque (4) \_\_\_; de hecho, si pasa algún perro no para de ladrar, porque es como si se adueñara de él. Mi madre siempre intenta reñirle cuando lo hace, pero a veces no puede pararle, también porque se sube a las plantas y las estropea. Cuando vuelvo a casa, sin embargo (5) \_\_\_, se pone contento, aunque no me vea en cinco minutos, se emociona y quiere mimos, aunque siempre los quiere, sobre todo cuando se acurruca sobre sus patas, o se tumba en el suelo enseñándote la barriga, en un sentido de sumisión como dice mi veterinario, pero también señal de que quiere muchas caricias. Cuando (6) \_\_\_, quiere ser el centro de atención, se agita, quiere ser saludado con una caricia, y a menudo se pone de espaldas, imponiendo un poco su presencia y, si la gente no tiene miedo, lo dejamos libre, si no, nos vemos obligados a encerrarlo en el balcón, pero ladra que quiere entrar para no estar solo. En fin, podría contarte muchas cosas de mi amigo de cuatro patas, pero lo mejor es que te es fiel y siempre está ahí, te demuestra tanto cariño que ni un hombre puede dar.

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | tuvo un trauma de pequeño |
| **B** | permanece en silencio durante unos minutos |
| **C** | fue encontrado en un cubo de basura |
| **D** | siempre me festeja |
| **E** | a menudo lo sacaba a pasear |
| **F** | llega una nueva persona |
| **G** | solía darle de comer incluso por la noche |
| **H** | es de color marrón, pero con manchas blancas |
| **I** | desde allí puede controlar su territorio |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **C** |  |  |  |  |  |  |

**\_\_\_\_/ 6**

*Ein Bild, das Himmel, draußen, Stadt, Berg enthält.

Automatisch generierte Beschreibung***Tarea 4**

**Barcelona, una ciudad con calidad de vida[[4]](#footnote-4)**

*El siguiente texto trata de los beneficios de   
vivir y trabajar en la Península Ibérica.*

***Marque*** *con una cruz (x) la respuesta correcta.   
La primera respuesta (0) ya está hecha y sirve como modelo.*

**Barcelona, una ciudad con calidad de vida**

Directivos y profesionales extranjeros se mudan al país atraídos por el clima, la cultura y el estilo de vida.

El kazajo Tair Assimov decidió vender su casa en Finlandia y mudarse a Barcelona sin haber puesto nunca antes un pie en la ciudad. Quería escapar de los inviernos escandinavos y lo que averiguó por internet le pareció suficiente. "El clima, la cultura, el estilo de vida...", enumera Tair. Convenció a su esposa, Olessya, inscribió a su hija en una escuela internacional y dio el salto en 2013. "No ha habido un solo día en el que nos hayamos arrepentido de nuestra decisión, solo de no haberla tomado antes", dice este ingeniero informático de 34 años nacido en Almaty, formado en Helsinki y fundador de dos startups. Como emprendedor, tenía la libertad de elegir dónde quería vivir. Y eligió Barcelona.

La familia Assimov parece un caso excepcional, pero no lo es. El 56 % de los extranjeros radicados en España decidió mudarse al país para mejorar su calidad de vida y el 74 % considera que lo ha logrado, según la encuesta 2016 Expat Explorer. El estudio, elaborado por HSBC en base a las respuestas de 26 871 expatriados que viven en 190 países, destaca que los extranjeros valoran España como el segundo país con la mejor calidad de vida, solo por detrás de Nueva Zelanda.

La calidad de vida se ha convertido en una palanca del desarrollo económico, según Mateu Hernández, director de la asociación Barcelona Global (BG). Hernández cree que está en marcha una competencia global entre las ciudades para atraer al mejor talento del mundo y que los aspectos no profesionales como el clima y la oferta cultural marcan la diferencia. El objetivo de BG es captar la atención de directivos, inversores, artistas y emprendedores. "Queremos que tengan a Barcelona en su lista en el momento de elegir dónde vivir", sostiene Hernández.

En la lista de Regula Stammbach estaban Niza, Roma, Génova y también Barcelona. Tras 10 años en Fráncfort, esta suiza doctorada en psicología organizacional y su esposo se preguntaron: "¿Queremos vivir el resto de nuestras vidas aquí?". La respuesta fue un no rotundo. La elección de su siguiente destino fue un ejercicio de democracia familiar: votaron ella, su marido y su hija. Cada uno le dio una puntuación a las cuatro ciudades de la lista; la mejor calificada fue Barcelona. "Es la ciudad ideal: la cultura, el mar, el clima, la gastronomía, el estilo de vida clásico y moderno", resume Regula.

Como Tair y Olessya, Regula y su familia podían elegir. Era el año 2014 y ella dirigía una consultora en liderazgo para empresas y su esposo era el dueño de una empresa de marketing. Desde ese mismo año viven en Castelldefels, cerca del aeropuerto El Prat. "Viajo todas las semanas a Suiza y al resto de Europa para visitar a mis clientes", explica Regula.

**El talento seduce al capital**

El romance entre la calidad de vida en España y el talento tiene un correlato en las decisiones de inversión. "El talento atrae al capital más que el capital al talento", asegura Hernández. El gerente de BG argumenta que si antes las inversiones iban detrás de los recursos naturales y las fuentes de energía, ahora van donde hay buenos profesionales.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0. El señor Assimov decidió emigrar a España por…** | | |
| A | a situación económica en Finlandia. |  |
| B | las condiciones climáticas. | X |
| C | una oferta de empleo interesante. |  |
| D | razones familiares. |  |
| **1. Antes de dejar todo, tuvo que hablar con…** | | |
| A | su jefe. |  |
| B | sus hijos. |  |
| C | su mujer. |  |
| D | sus padres. |  |
| **2. Por sus estudios el señor Assimov sabe trabajar…** | | |
| A | con estudiantes. |  |
| B | con ordenadores. |  |
| C | en la gastronomía. |  |
| D | en un banco. |  |
| **3. Según una encuesta, mejor que en España se vive en…** | | |
| A | tres países europeos. |  |
| B | en dos países latinoamericanos. |  |
| C | los Estados Unidos. |  |
| D | un solo país. |  |
| **4. Antes de mudarse a España, la familia suiza tenía…** | | |
| A | dificultades financieras. |  |
| B | su residencia en una ciudad alemana. |  |
| C | pocas ganas de dejar su patria. |  |
| D | problemas profesionales. |  |

***Fortsetzung der Aufgabe auf der nächsten Seite***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5.**  **Regula Stammbach y su familia se mudaron a España por...** | | |
| A | una decisión de toda la familia. |  |
| B | una decisión del padre. |  |
| C | el deseo de la hija. |  |
| D | la profesión de la madre. |  |
| **6.**  **Regula ve a su clientela personalmente…** | | |
| A | irregularmente. |  |
| B | una vez al mes. |  |
| C | cada siete días. |  |
| D | raramente. |  |

**\_\_\_\_\_/ 6**

**Insgesamt: \_\_\_\_\_/ 28**

**Erwartunghorizont**

**Tarea 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **K** | *J* | *A* | *H* | *G* | *E* | *B* | *C* | *D* | *L* |

**Tarea 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **0** | *ir a Europa.* |
| **1** | *son muy reservados* |
| **2** | *contactar a otra familia* |
| **3** | *salían del kindergarten/salían de la escuela* |
| **4** | *tenía libre (el domingo)* |
| **5** | *tener paciencia* |
| **6** | *se sentía apagada/sin energía/deprimida* |
| **7** | *los días que corresponden* |
| **8** | *disfrutar el momento/crecer como persona/aprender cosas nuevas/agradecer las oportunidades* |

**Tarea 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **C** | *H* | *E* | *A* | *I* | *D* | *F* |

**Tarea 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **B** | *C* | *B* | *D* | *B* | *A* | *C* |

1. Aufgabe in Anlehnung an <https://www.matura.gv.at/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=5519&token=73e511f5ca1ed3c162b71a3d49074a1aacad7398> (letzter Aufruf: 30.12.2022) [↑](#footnote-ref-1)
2. Aufgabe entnommen von <https://prod.aufgabenpool.at/srdp_lfs/aufgaben/1446/6324_SPA_NF_LE_AU.pdf> (letzter Aufruf: 28.04.2023) [↑](#footnote-ref-2)
3. Aufgabe in Anlehnung an <https://www.matura.gv.at/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=2343&token=7d9de35c935d67a407cef1abe656932320409998> (letzter Aufruf: 28.12.2022) [↑](#footnote-ref-3)
4. Aufgabe entnommen von <https://aufgabenpool.at/srdp_lfs/aufgaben/1445/6914_SPA_MCQ_LE_AU.pdf>   
   letzter Aufruf: 13.03.2023 [↑](#footnote-ref-4)