Instituto Cervantes

DELE

C1

CONFIDENCIAL

Prueba de mediación, expresión e interacción orales

Material del candidato

Tareas 1 y 2

Opción 4: ¿Produzco o me relajo?

PRUEBA DE MEDIACIÓN, EXPRESIÓN E INTERACCIÓN ORALES © 2024 INSTITUTO CERVANTES

OPCIÓN 4. ¿Produzco o me relajo?

Tarea 1. Exposición oral

INSTRUCCIONES

Usted debe realizar una exposición oral sobre el texto adjunto. En su exposición debe:

- *resumir los puntos principales del texto;*
- *valorar el texto (claridad, intención del autor, solidez de los argumentos, etc.);*
- *opinar sobre el tema.*

*Dispone de entre **tres y cinco minutos**. Puede consultar sus notas, pero la exposición oral no puede limitarse a la lectura de las mismas.*

TEXTO

¿PRODUZCO O ME RELAJO?

La palabra *stresslaxing* describe el sentimiento de estrés que produce intentar relajarse en una sociedad hiperestimulada. El concepto hace referencia al estrés que sentimos cuando intentamos relajarnos, pero no dejamos de pensar en las tareas pendientes. Es la imposibilidad de disfrutar y de alcanzar la calma completa, la inquietud que producen las ganas de tachar casillas en una lista infinita de quehaceres.

Este sentimiento ocupa una parte pequeña, pero significativa en nuestro día a día. Se manifiesta en la conversación con una amiga a la que has dejado de escuchar hace un rato, en la anticipación mental de la siguiente tarea cuando aún no has dado el último sorbo de café o en un capítulo de tu serie favorita al que no fuiste capaz de prestar atención porque estabas pensando en todo lo que queda por hacer.

Según un estudio realizado por la Asociación Estadounidense de Psicología, hace casi 40 años, entre el 30 % y el 50 % de las personas acaban por sufrir este estrés cuando quieren relajarse. La psicóloga Ingrid Pistono afirma que el fenómeno, sin ser actual, se ha visto intensificado hoy en día. «En redes sociales se recomiendan cosas como despertarte a las cinco de la mañana para ser más productivo, entrenar como si fueses profesional, cocinar como un chef y ser un padre o madre perfectos. Con tanto que hacer y tanta presión, ¿quién tiene tiempo para pensar en relajarse?», se pregunta.

Así, la escala de grises se diluye en una cuestión que parece de extremos: ¿produzco o me relajo? En ocasiones, no hay punto medio: o nuestro día a día es una sucesión de tareas encadenadas o relajarse es sinónimo de cansancio. Mireia Marín se dedica a la comunicación

CONFIDENCIAL

© 2024 INSTITUTO CERVANTES

de moda y describe el *stresslaxing* como un murmullo en la cabeza que no le deja desconectar, pero que tampoco le permite estar presente. «Cuando estoy con alguien, estoy más pendiente de pensar en mis cosas que de estar con esa persona», cuenta. Sin embargo, cuando procura tomarse un día de descanso, se aburre con facilidad. Ante esto, la psicóloga Ingrid Pistono reflexiona: «Vivimos en una sociedad que premia el ser altamente productivo y, en paralelo, bombardeamos con las ventajas de vivir de forma plena cada momento. Creemos que relajarnos es perder el tiempo y nosotros lo que queremos es ganarlo».

El estrés por relajación no afecta a todo el mundo por igual. Las personas que trabajan más horas de las recogidas en su jornada laboral o que marcan líneas difusas entre el hogar y el trabajo son más propensas a sufrirlo. Cristina Rabre es gestora de proyectos y teletrabaja desde casa. Su función está ligada a fechas de entrega ajustadas y, a pesar de que su labor conforma una pequeña parte de todo el proceso de trabajo, el *stresslaxing* forma parte de su rutina diaria. «Me asalta hasta cuando estoy tomando algo con mis amigos, haciendo yoga o de vacaciones», explica. Los momentos en los que más siente que le sucede es cuando procura conciliar el sueño.

Más que una patología aislada, el estrés por relajación es un fenómeno social. Solo hace falta mirar la cantidad de búsquedas en Google de las palabras *stress* (4,3 mil millones) y relax (1,5 mil millones), que componen el término, o investigar en la multitud de foros que tratan el tema para hacerse una idea de las cuestiones sociales que preocupan en Internet.

Asimismo, la gestión del propio trabajo también influye en el grado de *stresslaxing*. Para Saioa Lucas, fisioterapeuta autónoma, es muy complicado descansar sin sentir culpa, porque la búsqueda de trabajo y de nuevos pacientes depende de sí misma. A veces, incluso, el estrés por relajación la incapacita y hace que disminuya su vida social.

La sociedad actual intenta navegar entre la necesidad de ser productivo, la de refrescar el correo electrónico cada dos minutos y la inercia que empuja a abrir las aplicaciones compulsivamente y cerrarlas tras 20 segundos. Somos seres inquietos buscando la estimulación constante: de un mensaje de texto, de una agenda bulliciosa o de ocho cursos online. Así, la parada para repostar queda relegada a un segundo plano y el estar en casa se convierte más en un castigo que en una suerte. «Se nos está olvidando cómo aburrirnos y el poder del aburrimiento para pensar y reflexionar», afirma la psicóloga Teresa Mingo. Ese olvido nos priva de muchas cosas, entre ellas, estar más conectados con nosotros mismos.

Pero, ¿cómo podemos volver a la esencia de la vida contemplativa? Para Ingrid Pistono, la clave está en dejar de normalizar el no tener tiempo e ir derrapando por la vida, coger otro ritmo –más consciente y gratificante– e introducir en la rutina aquello que cada persona sabe que le sienta bien. Una de las entrevistadas para este artículo compartía: «La exigencia es un perrito, o lo paseas tú o te pasea él». Lo mismo sucede con la perfección o el deseo de éxito. A veces, el primer paso es tan mínimo como dejar de correr cuando se pierde el metro o replantearse si la producción constante da sentido a nuestras vidas.

(Adaptado de *https://smoda.elpais.com/belleza/bienestar/produzco-o-me-relajo-estres-por-la-incapacidad-de-disfrutar-del-descanso/*. España)

CONFIDENCIAL

© 2024 INSTITUTO CERVANTES