

NIVEL C (C1&C2) según la escala del Consejo de Europa
MÓDULO 2 Expresión escrita y mediación

CONVOCATORIA
2024B

ACTIVIDAD 1

Eres psicólogo/a y vas a dar una charla en un congreso que tendrá lugar en Málaga sobre el trabajo y la salud mental. Inspirándote en el texto, habla a tus oyentes del gran agotamiento y, a continuación, analiza las posibles repercusiones que conlleva este fenómeno tanto en nuestra salud mental como en nuestra vida privada (unas 350 palabras).

La era del gran agotamiento: cómo el trabajo consume nuestra energía

https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-05-28/la-era-del-gran-agotamiento-como-el-trabajo-consume-nuestra-energia.html

Selección: ESPAÑA

SUSCRIBETE INICIAR SESIÓN

EL PAÍS

Salud y Bienestar

L.A. SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

PSICOLOGÍA >

La era del gran agotamiento: cómo el trabajo consume nuestra energía

ENRIQUE ALPAÉN
@enriquealpaen

Si el *burnout* reflejaba un fenómeno individual, el gran agotamiento viene a señalar la problemática colectiva que hay detrás. En su libro, *El Descontento*, Beatriz Serrano explica, “Para mí hay dos momentos clave para entender todo esto. Uno fue la crisis de 2008, que nos obligó a buscarnos la vida. Y otro fue la pandemia, que nos obligó a pararla”. Cuando la actividad se recuperó, algo se había roto. El mundo obligaba a retomar el ritmo anterior, pero mucha gente, simplemente, no quería.

Tras la pandemia, los trabajadores volvieron a las oficinas físicas, pero la cantidad de comunicación digital permaneció estable. Según un informe de Microsoft, uno de cada cuatro trabajadores dedica nueve horas a la semana solo al correo electrónico y casi dos de cada tres personas afirman tener dificultades para sacar el tiempo y la energía necesarios para realizar su trabajo, siempre según este informe. El problema de esta nueva realidad es que la investigación relaciona el aumento de la comunicación digital con la disminución de la satisfacción.

Para retener al trabajador, en los últimos años se ha optado por crear una nueva narrativa que ve el trabajo no solo como una forma de ganar dinero, sino de ganar estatus. “De repente, los trabajos son apasionantes, nos definen, cumplen nuestros sueños”, señala Juan Evaristo Valls Boix, autor del libro *Metafísica de la pereza*. “Surgen todas estas prácticas de *teambuilding*, el mantra de que en este trabajo somos como una familia”, añade. Y así, en nuestra vida privada, empezamos a imitar la mentalidad empresarial.

https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-05-28

ATENCIÓN

- Escribe tus respuestas en la Hoja de Respuestas nº 2 [ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ 2].
- Intenta realizar todas las actividades.
- Dispones de **120 minutos** para terminar esta parte del examen.

ACTIVIDAD 2.

Como eres periodista y te especializas en el tema de la igualdad de género, escribes un artículo de opinión para el periódico *El País* (unas 300 palabras) a fin de

- exponer las desigualdades de género que aún persisten en el ámbito laboral de las ciencias y de la tecnología
- explicar las razones por las que, a tu parecer, se ha galardonado tan solo a 20 mujeres con el Premio Nobel frente a 570 hombres.



ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ