

NIVEL B (B1&B2)  
MÓDULO 2

según la escala del Consejo de Europa  
Expresión escrita y mediación

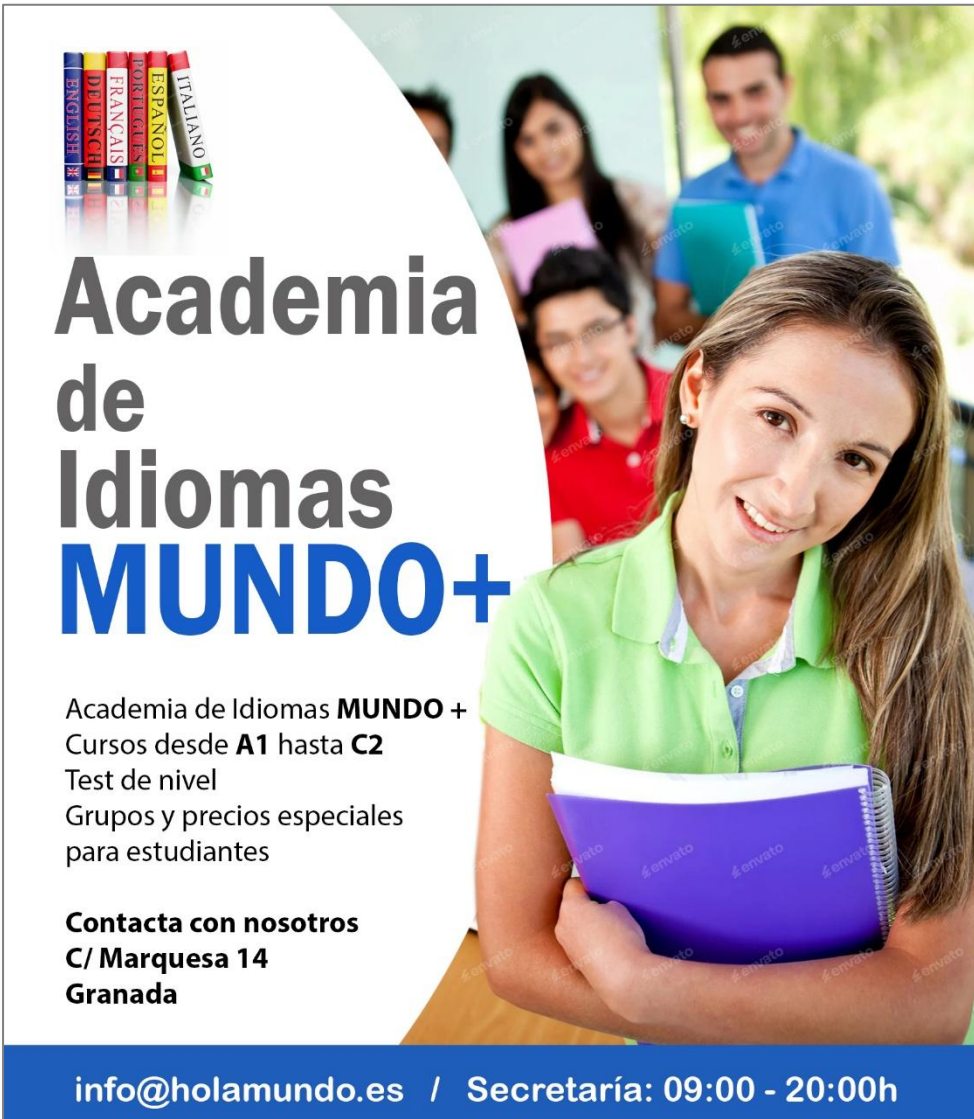
CONVOCATORIA  
2026A

### ACTIVIDAD 1

Estarás seis meses en Granada por un intercambio estudiantil de Erasmus. Aunque ya sabes español, quieres mejorar rápidamente el idioma allí. Después de leer el anuncio, escribes un correo electrónico (unas 80 palabras) a la academia **MUNDO +** en el que:

- mencionas tu interés por mejorar tu español y por el test de nivel
- pides más información (ritmo y horario de clases, coste, etc.).

¡OJO! No uses tu verdadero nombre. Firma como María o Alexis.



**Academia de Idiomas MUNDO+**

Academia de Idiomas **MUNDO +**  
Cursos desde **A1** hasta **C2**  
Test de nivel  
Grupos y precios especiales para estudiantes

**Contacta con nosotros**  
**C/ Marquesa 14**  
**Granada**

**info@holamundo.es / Secretaría: 09:00 - 20:00h**

### ACTIVIDAD 2

Eres profesor(a) en una academia de idiomas en Argentina. Escribe un artículo (unas 100 palabras) en la revista *Idiomas en el mundo actual* en el que expliques la importancia de aprender lenguas hoy en día.

¡OJO! No uses tu verdadero nombre. Firma como María o Alexis Andreou.

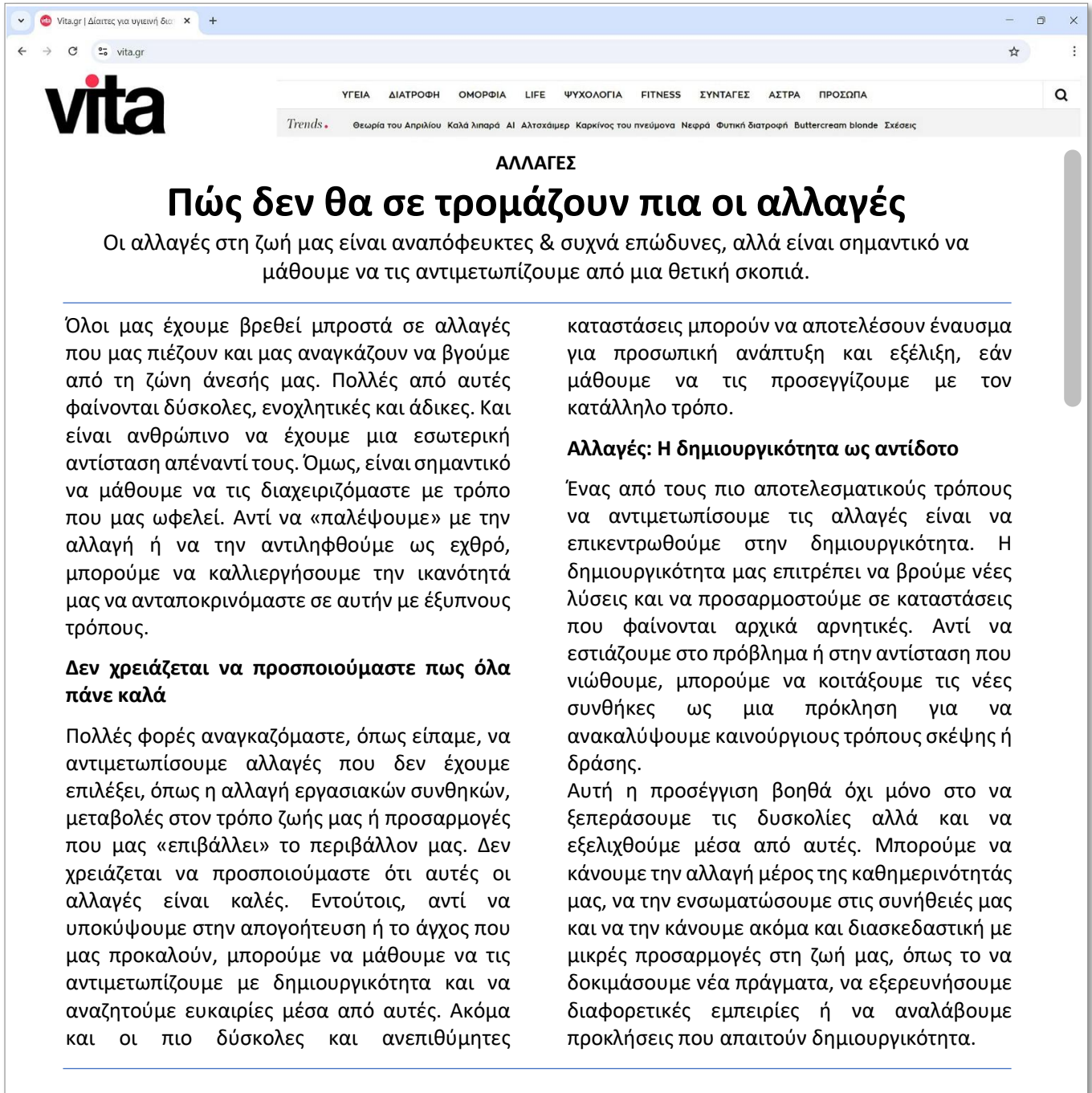
### ATENCIÓN

- Escribe tus respuestas en la Hoja de Respuestas nº 2 [ΑΠΑΝΤΗΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ 2].
- Intenta realizar todas las actividades.
- Dispones de **85 minutos** para terminar esta parte del examen.

## ACTIVIDAD 3

Tu amigo español Juan está muy estresado últimamente por algunos cambios ocurridos en su vida y no sabe qué hacer. Basándote en el artículo, escríbele un mensaje en Instagram (unas 80 palabras) para contarle qué cosa podría ayudarlo a sentirse mejor.

¡OJO! No uses tu verdadero nombre. Firma como María o Andreou.



Vita.gr | Διάττες για υγιεινή διατροφή

ΥΓΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΜΟΡΦΙΑ LIFE ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ FITNESS ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΣΤΡΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Trends • Θεωρία του Απριλίου Καλά λιπαρά ΑΙ Αλτοχάιμερ Καρκίνος του πνεύμονα Νεφρά Φυτική διατροφή Buttercream blonde Σχέσεις

## ΑΛΛΑΓΕΣ

# Πώς δεν θα σε τρομάζουν πια οι αλλαγές

Οι αλλαγές στη ζωή μας είναι αναπόφευκτες & συχνά επώδυνες, αλλά είναι σημαντικό να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε από μια θετική σκοπιά.

Όλοι μας έχουμε βρεθεί μπροστά σε αλλαγές που μας πιέζουν και μας αναγκάζουν να βγούμε από τη ζώνη άνεσής μας. Πολλές από αυτές φαίνονται δύσκολες, ενοχλητικές και άδικες. Και είναι ανθρώπινο να έχουμε μια εσωτερική αντίσταση απέναντί τους. Όμως, είναι σημαντικό να μάθουμε να τις διαχειριζόμαστε με τρόπο που μας ωφελεί. Αντί να «παλέψουμε» με την αλλαγή ή να την αντιληφθούμε ως εχθρό, μπορούμε να καλλιεργήσουμε την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε σε αυτήν με έξυπνους τρόπους.

**Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε πως όλα πάνε καλά**

Πολλές φορές αναγκαζόμαστε, όπως είπαμε, να αντιμετωπίσουμε αλλαγές που δεν έχουμε επιλέξει, όπως η αλλαγή εργασιακών συνθηκών, μεταβολές στον τρόπο ζωής μας ή προσαρμογές που μας «επιβάλλει» το περιβάλλον μας. Δεν χρειάζεται να προσποιούμαστε ότι αυτές οι αλλαγές είναι καλές. Εντούτοις, αντί να υποκύψουμε στην απογοήτευση ή το άγχος που μας προκαλούν, μπορούμε να μάθουμε να τις αντιμετωπίζουμε με δημιουργικότητα και να αναζητούμε ευκαιρίες μέσα από αυτές. Ακόμα και οι πιο δύσκολες και ανεπιθύμητες καταστάσεις μπορούν να αποτελέσουν έναυσμα για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, εάν μάθουμε να τις προσεγγίζουμε με τον κατάλληλο τρόπο.

**Αλλαγές: Η δημιουργικότητα ως αντίδοτο**

Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές είναι να επικεντρωθούμε στην δημιουργικότητα. Η δημιουργικότητα μας επιτρέπει να βρούμε νέες λύσεις και να προσαρμοστούμε σε καταστάσεις που φαίνονται αρχικά αρνητικές. Αντί να εστιάζουμε στο πρόβλημα ή στην αντίσταση που νιώθουμε, μπορούμε να κοιτάξουμε τις νέες συνθήκες ως μια πρόκληση για να ανακαλύψουμε καινούργιους τρόπους σκέψης ή δράσης.

Αυτή η προσέγγιση βοηθά όχι μόνο στο να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες αλλά και να εξελιχθούμε μέσα από αυτές. Μπορούμε να κάνουμε την αλλαγή μέρος της καθημερινότητάς μας, να την ενσωματώσουμε στις συνήθειές μας και να την κάνουμε ακόμα και διασκεδαστική με μικρές προσαρμογές στη ζωή μας, όπως το να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, να εξερευνήσουμε διαφορετικές εμπειρίες ή να αναλάβουμε προκλήσεις που απαιτούν δημιουργικότητα.

<https://www.vita.gr/2026/03/19/psixologia/pos-den-tha-se-tromazoun-pia-oi-allages/>

## ACTIVIDAD 4

Eres psicólogo-a en un centro educativo de Bolivia. Hoy te han pedido que escribas una entrada para el blog de la institución sobre cómo los estudiantes pueden superar los cambios no deseados. A partir del texto, redacta una entrada (unas 100 palabras) en la que:

- digas por qué la gente suele reaccionar de modo negativo frente a ciertos cambios y
- expliques qué soluciones son recomendables.

ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ