

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
PROGRAMA UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS  
PROVA DE MOBILIDADE ACADÊMICA  
LÍNGUA ESPANHOLA – NÍVEL B1

NOMBRE DEL ALUMNO	FECHA	PUNTUACIÓN
		/100

[COMPRENSIÓN LECTORA Y ASPECTOS LINGUÍSTICOS] [10 PUNTOS]

Lee este artículo sobre **Beneficios del yoga para adolescentes**

1 La vida de un adolescente está llena de cambios. Situaciones de estrés, conflictos entre compañeros, relaciones  
2 personales, los estudios, empleos a tiempo parcial, decisiones que cambian la vida, y el descubrimiento de uno  
3 mismo puede ser el día a día de cualquiera de ellos. Los adolescentes que se sienten abrumados por las presiones  
4 de este tipo, pueden sufrir problemas de autoestima y estrés. El yoga para adolescentes puede ser una herramienta  
5 fundamental para convertirse en una mejor versión de sí mismos, proporcionándoles una gran cantidad de  
6 beneficios que te describo a continuación.

7 **Beneficios del yoga para adolescentes en el plano físico:**

- 8 - Fuerza: aumenta la fuerza de los músculos y los huesos.
- 9 - Flexibilidad: alarga los músculos, aumentando la movilidad de las articulaciones.
- 10 - Mejora de la postura: desarrolla la comprensión de la mecánica corporal y la correcta postura.
- 11 - Capacidad para relajarse: desarrolla la habilidad de la no-acción y la conciencia de relajarse físicamente.
- 12 - Respiración consciente: muestra la respiración como un reflejo del estado de ánimo y como una herramienta para  
13 relajarse y concentrarse.
- 14 - Estabilidad y equilibrio: ofrece experiencias físicas que permiten al cuerpo restablecer el equilibrio, desarrollando  
15 la coordinación y evitando lesiones.
- 16 - Nivel de la energía: revitaliza la energía baja y disminuye la hiperactividad.

17 **Beneficios mentales:**

- 18 - Manejo del estrés: permite experimentar una sensación de espacio alrededor de sus preocupaciones y  
19 proporciona técnicas para redireccionar los pensamientos y calmar el sistema nervioso.
- 20 - Toma de decisiones: enseña a los adolescentes a tomar decisiones respetuosas consigo mismos y con las demás  
21 personas.
- 22 - Concentración: genera la habilidad para concentrarse desarrollando una disciplina en la práctica de la respiración  
23 y del trabajo con el cuerpo.
- 24 - Imagen corporal saludable: ofrece una perspectiva interna reforzada, ayudando a desarrollar la autoimagen, libre  
25 de los medios de comunicación y otras influencias.
- 26 - Aceptación: cultiva la gratitud por lo que el cuerpo puede hacer, permite dejar de lado la tendencia a ser crítico  
27 con uno mismo y juzgar a los demás.
- 28 - Curiosidad: proporciona una forma saludable de experimentar, tomar riesgos y explorar el cuerpo.

29 **Beneficios del yoga para adolescentes en el plano espiritual**

- 30 - Compasión: el yoga, cuya práctica les permite alcanzar cualidades superiores como la bondad, la compasión y la  
31 no violencia, es beneficioso como persona espiritual.
- 32 - Conexión: cultiva la interrelación entre ellos mismos, los demás y el mundo natural que los rodea.
- 33 - Presencia: aumenta su pensamiento consciente, disfrutando de cada cosa que hacen.
- 34 - Intuición: estimula la autoconfianza, valorando su propia voz interior y reforzándola.

Texto adaptado y modificado de: <https://www.enbuenasmanos.com/beneficios-del-yoga-para-adolescentes>

Elige la respuesta correcta.

1 Los adolescentes...

- a) cada día se enfrentan con situaciones diferentes.
- b) cambian las situaciones de estrés.
- c) descubren el día con conflictos.
- d) emplean su tiempo solo de forma parcial.

2 El yoga para adolescentes...

- a) te convierte en una persona diferente.
- b) puede abrumar al principio.
- c) te ayuda a mejorarte a ti mismo.
- d) carece de beneficios.

**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL**  
**PROGRAMA UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS**  
**PROVA DE MOBILIDADE ACADÊMICA**  
**LÍNGUA ESPANHOLA – NÍVEL B1**

Elige las **cuatro** frases verdaderas.

**3** El yoga a nivel físico...

- [A] te convierte en una persona menos activa.
- [B] ayuda a que músculos y huesos sean más fuertes.
- [C] puede producir lesiones.
- [D] hace que estés más equilibrado.
- [E] baja la energía.
- [F] ayuda a entender cómo funciona el cuerpo.
- [G] te enseña a usar la respiración para relajarte.
- [H] puede evitar la coordinación.

Contesta a las siguientes preguntas.

**4** Según el texto, ¿qué influye en la creación de la autoimagen?

---

---

Menciona dos beneficios de la aceptación que se logra a través del yoga.

---

---

**5** ¿A quién o qué se refieren las siguientes palabras del **último párrafo**? Contesta usando las palabras tal como aparecen en el texto.

- a) **cuya** práctica les permite alcanzar \_\_\_\_\_
- b) que **los** rodea \_\_\_\_\_
- c) aumenta **su** pensamiento consciente \_\_\_\_\_
- d) reforzándola \_\_\_\_\_

**COMPRENSIÓN AUDITIVA [10 PUNTOS]**

Vas a escuchar una conversación entre el **secretario de una universidad y un joven** que pide información sobre un Máster. Elige la respuesta correcta.

**1** El propósito de la llamada de Darío es...

- a) solicitar una beca de intercambio.
- b) informarse sobre lo que tiene que hacer para empezar a estudiar en España.
- c) preguntar sobre la carrera de Periodismo.

**2** Para cualquier trámite, Darío necesita...

- a) la aprobación de la Embajada de España en Buenos Aires.
- b) la firma de la Embajada en España.
- c) el documento de identificación de extranjeros.

**3** Darío debe solicitar también...

- a) un seguro para estudiantes.
- b) una tarjeta sanitaria en la Seguridad Social.
- c) un pago para estudiantes en la universidad.

**4** Darío tiene que tener un número de cuenta en un banco en España...

- a) si quiere realizar prácticas pagadas o solicitar una beca.
- b) si quiere estudiar en la universidad.
- c) si empieza el Máster en la universidad española.

**5** Darío tiene hasta el quince de octubre...

- a) para realizar todos los trámites requeridos.
- b) para conseguir el NIE.
- c) para tramitar la tarjeta sanitaria



**UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL  
PROGRAMA UCS LÍNGUAS ESTRANGEIRAS  
PROVA DE MOBILIDADE ACADÊMICA  
LÍNGUA ESPANHOLA – NÍVEL B1**

**EXPRESIÓN E INTERACCIÓN ORAL [40 PUNTOS]**

**Situación 1**

Preguntas del entrevistador

**Situación 2**

Usted ha perdido una mochila en una estación de tren en Madrid. Va a la oficina de objetos perdidos y habla con el empleado. Describa cómo es la mochila y lo que llevaba en ella.

**Situación 3**

Usted está viendo un recibo de su banco con los movimientos de su cuenta del mes pasado. Aparecen algunas cantidades que usted no recuerda haber gastado. Va al banco para aclarar la situación. Hable con el/la empleado/a.