

## INSTRUCCIONES GENERALES Y VALORACIÓN

**Estructura de la prueba:** la prueba consta de una única opción con 5 cuestiones.

**Puntuación:** la calificación máxima total será de 10 puntos. Se indica en cada pregunta la puntuación parcial que le corresponde.

**Tiempo:** 1 hora.

La ansiedad es una respuesta fisiológica, cognitiva y conductual de nuestro organismo. Es decir, experimentamos una serie de síntomas físicos, como son el aumento de la tasa cardiaca o la sudoración; cognitivos, como las preocupaciones; y conductuales, que es principalmente la evitación que realizamos de determinadas situaciones que nos resultan amenazantes, y que pueden provocar la aparición de los síntomas que acabamos de comentar. Eso, en general, es la ansiedad.

Pero cuando preguntas por un “ataque” creo que te refieres a lo que en psicología y psiquiatría llamamos un ataque de pánico, que en clasificaciones más antiguas eran conocidos como ataques o crisis de angustia, y que actualmente también se conocen como ataques de ansiedad. Para empezar, es importante señalar que un ataque de pánico no llega a considerarse un trastorno de ansiedad. Pero sí es cierto es que los sufren muchas personas. Aproximadamente el 30% de la población ha tenido alguna vez en su vida un ataque de pánico. Y cuando les pasa, muchas de estas personas no saben que lo están sufriendo.

Un ataque de pánico es la aparición súbita de una serie de síntomas. Los más comunes son: aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, mareo, sensación de ahogo y presión en el pecho. Pero también se produce un síntoma cognitivo que es la creencia de que te está pasando algo muy malo, que te está dando un ataque cardíaco o que te vas a morir. Esto ocurre de forma muy rápida y tiene una duración corta. Suele alcanzar su pico máximo entre los siete y diez minutos, y después remite.

Los síntomas fisiológicos que se producen en un ataque de pánico son realmente una respuesta de alarma de nuestro organismo que, normalmente, se desencadena ante un peligro inminente. Esos síntomas son los que preparan al cuerpo para reaccionar y evitar ese peligro, luchando o huyendo. Es decir, es una respuesta orgánica y adaptativa que sirve para protegernos.

Patricia Moreno Peral, *El País* (01.12.2022)

1. Enuncie brevemente el tema del texto. (1,5 puntos)
2. Ponga un título al texto. (1,5 puntos)
3. Indique la estructura del texto, señalando ordenadamente las ideas principales. (2 puntos)
4. Redacte un resumen del contenido del texto. (2 puntos)
5. ¿Qué opinión tiene acerca de los problemas producidos por la ansiedad en la sociedad actual? Exponga su opinión al respecto de forma argumentada. (3 puntos)