

1. “Si bien la lectura comprensiva activa los procesos neuronales del cerebro, no siempre es la actividad más atractiva para los niños y adolescentes”.
  - A) Solo las personas adultas disfrutan verdaderamente de la lectura.
  - B) La lectura comprensiva no tiene los mismos efectos en el cerebro de niños y adolescentes.
  - C) El placer por la lectura no está asociado a sus ventajas cognitivas.
  
2. “La comida chatarra son los alimentos que no poseen valor nutricional y que resultan dañinos para nuestra salud, sin embargo, estamos acostumbrados a consumirla sin restricciones”.
  - A) No consideramos el valor nutricional de los alimentos a la hora de escoger nuestra dieta.
  - B) Los efectos negativos de la comida chatarra son desconocidos para quienes la consumen.
  - C) La comida chatarra es mucho más sabrosa que los ingredientes de una alimentación sana.
  
3. “La tolerancia nos permite habitar en el terreno de la autenticidad, mientras que la complacencia nos lleva al de la máscara”.
  - A) La complacencia revela nuestra habilidad para representar diversos papeles en la sociedad.
  - B) Ser auténticos implica tolerar cualquier tipo de personas y acciones.
  - C) La tolerancia y la complacencia corresponde a actitudes humanas opuestas.
  
4. “Al decir poesía yo no me refiero a lo que generalmente se entiende por tal, sino todo lo contrario. Yo no me refiero a lo que es poético en sí sino a lo que uno hace poético. Nada detesto más que el romanticismo”.
  - A) La poesía solo puede ser creada a partir de lo que uno hace poético.
  - B) El romanticismo representa para el emisor lo que califica de poético en sí.
  - C) Según el emisor del texto, la poesía surge de aquello que carece de belleza.
  
5. “Se aproximaban las fiestas navideñas y mi mujer me había otorgado para ese sábado el título honorífico de encargado de la adquisición de los regalos tecnológicos de la familia. Serían más de las ocho de la tarde cuando por fin taché el último cachivache de la maldita lista y salí a la calle en que desembocaban buena parte de los centros comerciales de Ciudad”.
  - A) La tarea de comprar regalos es una labor importante para el protagonista.
  - B) El emisor de texto detesta hacer las compras que le ha encomendado su mujer.
  - C) Las compras navideñas de la pareja fueron realizadas a última hora por el emisor.
  
6. “Él pensó que tenía muchas ganas de besarla. Su boca parecía hecha para eso. Había visto chicas más hermosas y, en realidad, estaba enamorado de otra, pero no creía poder besarla nunca, ya que era un ideal y una estrella”.
  - A) Besar a la chica de la que está enamorado parece un objetivo inalcanzable para el emisor.
  - B) El protagonista pretende engañar a la joven con respecto a sus verdaderos sentimientos.
  - C) El aspecto físico la chica hacia dudar al emisor sobre si debía o no besarla.

7. “Solía pensarse que el colesterol en la sangre era un problema solo de adultos”.
- A) El colesterol en la sangre ya no es más un problema para los adultos.
  - B) Solo los niños tienen problemas con el colesterol en la sangre.
  - C) El colesterol en la sangre afecta tanto a adultos como a niños.
8. “En todas las culturas, los gestos son utilizados como forma de comunicación. Sin embargo, algunos gestos pueden tener diferentes significados en culturas distintas”.
- A) No existen dos culturas que empleen los mismos signos.
  - B) Un gesto nunca tendrá el mismo significado en dos culturas distintas.
  - C) Una persona de una cultura puede malinterpretar los gestos usados por una de otra.
9. “Aunque el pastoreo de ovejas es una actividad más antigua y apreciada, los pastores nunca consiguieron tanta atención de los cineastas estadounidenses como la forma en que los vaqueros lo hicieron”.
- A) Existen más filmes sobre vaqueros que sobre pastores.
  - B) Las películas sobre pastores fueron populares antes que las de vaqueros.
  - C) Los vaqueros son generalmente más jóvenes que los pastores.
10. “La caligrafía ilegible no indica debilidad de carácter, como lo revela un rápido vistazo a la escritura de Washington, Roosevelt o Kennedy”.
- A) Washington, Roosevelt y Kennedy tenían una caligrafía difícil de leer.
  - B) La caligrafía de una persona revela mucho sobre su personalidad.
  - C) El autor cree que Washington, Roosevelt y Kennedy tenían un carácter débil.
11. “Una vez que las baterías de las linternas se agotaron, no pudieron continuar el avance. Comprendieron que sin ver los obstáculos del camino, la posibilidad de peligro se transformaría en una amenaza real. Era necesario detenerse y decidieron descansar hasta que la aurora les permitiera continuar nuevamente el rumbo”.
- Los personajes del texto anterior detienen su marcha debido a (I)
- A) la oscuridad que impide ver los obstáculos.
  - B) la dificultad para sortear los obstáculos.
  - C) cansancio generado por la travesía.
12. ¿En qué momento del día se desarrolla la escena del texto anterior?
- A) Durante la mañana.
  - B) Durante la noche.
  - C) A mediodía.
13. “Todos los salones del recinto estaban ocupados. Solo el mayor de ellos, el auditorio central, se mantenía vacío mientras realizaban trabajos de mantenimiento de último minuto y aparentemente urgentes”.
- Los salones del recinto del texto anterior
- A) eran más pequeñas que el auditorio central.
  - B) estaban en perfectas condiciones.
  - C) eran mejores que el auditorio central.

14. En relación con el recinto del texto anterior

- A) se encontraba en perfecto estado.
- B) permite la congregación de personas.
- C) está destinado a actividades comerciales.

15. “De todos los documentos robados, el que más lamentaba era su pasaporte recién obtenido y por el cual había pagado sin alcanzar a darle uso”.

Es correcto que el personaje

- A) perdió todos sus documentos.
- B) desistirá de su viaje.
- C) tenía intenciones de viajar.

16. Es válido afirmar que el personaje

- A) nunca había viajado.
- B) deberá hacer nuevas gestiones para no cambiar sus planes de viaje.
- C) no lamentó la pérdida de los demás documentos robados.

17. “Conaf anunció que los días sábado 25 y domingo 26 de mayo, todos los parques nacionales, reservas nacionales y monumentos naturales que están bajo su gestión dispondrán de acceso gratuito. La medida se enmarca en la celebración del Día nacional del Patrimonio Cultural, a realizarse este fin de semana”.

Los parques nacionales, reservas nacionales y monumentos naturales administrados por Conaf

- A) generan grandes ganancias.
- B) están abiertos al público solo durante el Día del patrimonio.
- C) normalmente cobran para su ingreso.

18. Es posible afirmar que

- A) la medida anunciada por Conaf se aplicará el último fin de semana de mayo.
- B) Conaf organiza el Día nacional del Patrimonio Cultural.
- C) Los parques de Conaf no suelen abrir los días sábado ni domingo.

“Es en esa memoria donde veo, como si fuera ayer, a don Francisco de Quevedo al pie de las gradas de San Felipe. Vestía como siempre de negro riguroso, salvo la golilla blanca almidonada y la cruz roja del hábito de Santiago sobre el jubón, al lado izquierdo del pecho; y aunque la tarde era soleada, llevaba sobre los hombros la larga capa que utilizaba para disimular su cojera: una capa oscura cuyo paño se alzaba por detrás, sobre la vaina de la espada en cuya empuñadura apoyaba la mano con descuido. Conversaba con unos conocidos sombrero en mano, y el lebrél de una dama se movía cerca, llegando a rozarle la diestra enguantada. La dama se encontraba junto al estribo de un coche, en conversación con un par de caballeros, y era linda. Y en una de las idas y venidas del lebrél, don Francisco acarició la cabeza del animal, dirigiéndole al mismo tiempo una rápida y cortés mirada a la dueña. El lebrél acudió a ella como mensajero de la caricia, y la dama recompensó el gesto con una sonrisa y un movimiento del abanico, recibidos por don Francisco con una leve inclinación de cabeza y dos dedos, pulgar e índice, retorciéndose el enhiesto mostacho. Poeta, espadachín y celebradísimo ingenio de la corte, don Francisco era también, en los años de vigor en que lo conocí como amigo del capitán Alatríste, hombre galante que gozaba de predicamento entre las damas. Estoico, lúcido, mordaz, valiente, gallardo

incluso en su cojera, hombre de bien pese al mal carácter, generoso con sus amigos e implacable con sus enemigos, lo mismo despachaba a un adversario con dos cuartetas que de una estocada en la cuesta de la Vega, enamoraba a una dama con un detalle gentil y un soneto, o sabia rodearse de filósofos, doctores y sabios que buscaban sus amenos conceptos y su compañía”.

Arturo Pérez Reverte, *Limpieza de sangre* (fragmento)

- 19.** A partir lo planteado en el texto, es posible inferir que Quevedo
- A) representa la integración de las armas y las letras.
  - B) presenta un comportamiento calificable como machista.
  - C) pondera por igual el valor de la filosofía y la poesía.
- 20.** El momento de enunciación del discurso del fragmento leído es
- A) anterior a los hechos.
  - B) contemporáneo a los hechos.
  - C) posterior a los hechos.
- 21.** En relación con la cojera de Quevedo, se infiere que
- A) le avergüenza pese a que la lleva con hidalguía.
  - B) fue producto de una herida en un duelo singular.
  - C) le enorgullecía por representar su galantería.
- 22.** “En la guerra de las trincheras, la combinación de la pala, la ametralladora y el alambre de espino habían creado un monstruo. Era una posición defensiva extraordinaria que convertía el frente en algo estático e inamovible, terminando con la guerra de movimientos y maniobras. Ahora, sólo eran posibles los ataques frontales. Las trincheras se habían convertido en la defensa perfecta. El único problema era que los dos bandos la poseían. Nadie sabía qué hacer a continuación”.
- Del fragmento anterior se deduce que la guerra de las trincheras
- A) careció de estrategias ofensivas eficientes.
  - B) se extendió por muchos años a causa de las defensas.
  - C) fue una batalla con armas rudimentarias.
- 23.** “De la pequeña industria fotográfica, sacaba Omicrón el dinero suficiente para sostenerse. Le llevaban veintitrés duros por la habitación alquilada en la casita de Vallecas. comía en restaurantes baratos platos de lentejas y menestras extrañas. Pero días tuvo en que se alimentó con una naranja, enorme, eso sí, pero con una sola naranja. Y otros en que no se alimentó”.
- ¿Por qué hubo días en los que Omicrón no se alimentó?
- A) La naranja satisfacía por largos períodos su necesidad de alimentarse.
  - B) Su negocio no le había rendido las ganancias suficientes para comprar comida.
  - C) Estaba aburrido de comer todos los días platos de lentejas y menestras extrañas.

24. “En estas circunstancias, un hombre que una noche de lluvia pasaba corriendo ante la casa de la mujer oyó un gemido áspero –el ronco gemido de las fieras que, aun recién nacidas, sobresaltan al ser humano. El hombre se detuvo bruscamente, y mientras buscaba a tientas el revólver, golpeó la puerta”.

¿Por qué el hombre saca el revólver?

- A) Quiere prevenir a la mujer del peligro de albergar una fiera.
- B) Cree que puede salvar a la mujer de una fiera en la casa.
- C) Aprovecha la lluvia para cometer un delito contra la mujer.

25. “Sus aventuras en la búsqueda de su identidad fueron variadas, probó suerte en un gallinero, en donde lo picotearon hasta que salió huyendo aterrorizado; también fue a la casa de los flamencos, pero en seguida se dio cuenta que no encajaba en ese lugar de aves tan altas... Hasta que llegó a un estanque escondido entre arbustos y los vio: Un ave preciosa nadando en el estanque, seguida por dos polluelos idénticos a él, en seguida supo que él formaba parte de esa especie. Se lanzó como pudo al estanque, y por instinto comenzó a nadar hacia ellos. La sorpresa y la alegría de la mamá cisne fue inmensa, por fin tenía de vuelta a su preciado bebe. El pequeño cisne vivió feliz y se convirtió en un ave hermosa y majestuosa”.

Es posible inferir que el protagonista

- A) no estaba satisfecho con su identidad.
- B) era de la especie más pequeña de aves.
- C) idealizaba la belleza de los cisnes.

II. ejercitación tipo PAES tarea inferir

### **V de Vendetta, de Alan Moore y David Lloyd**

“*V de Vendetta* es un cómic de Alan Moore (guion) y David Lloyd (dibujo) realizado originalmente para la revista británica *Warrior*, donde quedó inconclusa cuando esta cerró en 1984. Pero, unos años después, cuando Alan Moore había cosechado el éxito con *Watchmen*, fue retomada y finalmente acabada en 1988 para ser publicada por DC Comics como una maxiserie de 10 comic- books, posteriormente recopilados en un tomo.

*V de Vendetta* se inscribe claramente en la línea de las novelas *1984* de George Orwell, *Un mundo feliz* de Aldous Huxley y *Fahrenheit 451* de Ray Bradbury, tres obras que presentan la rebelión de individuos frente a estados totalitarios que controlan todos los aspectos de su vida y pensamiento en una hipotética sociedad no tan lejana. Como ellas, *V de Vendetta* se sitúa en un escenario futurista (en el momento de su realización, 1997 estaba 15 años en el futuro) y tiene un mensaje de profundidad política de fondo.

En *V de Vendetta* no hay concesiones a la galería: la historia es tenebrosa y el dibujo trasmite una y otra vez la indefensión, la brutalidad, el desamparo de todos los personajes, buenos y malos (si buenos y malos hubiera), víctimas y verdugos (roles que se intercambian una y otra vez conforme avanza el relato), vengadores que no encuentran la paz y vengados que agradecen la muerte. Lloyd saca partido de sus limitaciones como artista y en su dominio del contraluz retrata una sociedad inglesa extrapolada a la sumisión de la barbarie: se respira el ambiente marrón de las calles húmedas, la opresión de los lugares cerrados y la muerte que el otoño (las historias se desarrollan en noviembre, puesto que Guy Fawkes, a quien el personaje V reivindica en su causa a través de su disfraz, intentó volar el Parlamento el día 5 de ese mes) contagia a los árboles de los parques. El puñado de personajes que puebla esta historia tiene un elemento común: todos están solos”.

1. Del primer párrafo es posible deducir que
  - A) DC cómic publicó la segunda parte de *V de Vendetta* en 1988.
  - B) Alan Moore y David Lloyd se conocieron trabajando para la en la revista *Warrior*.
  - C) *V de Vendetta* volvió a ser publicado con el fin lucrar a partir de la fama de su guionista.
  - D) *Warrior* era una revista que se dedicaba a publicar nuevas obras en el mundo del cómic.
  - E) el éxito de *Watchmen* hizo posible que la historia de *V de Vendetta* fuese concluida.
  
2. ¿Cuál de las siguientes opciones presenta una inferencia válida para el segundo párrafo del texto?
  - A) *V de Vendetta* recreó los mundos distópicos de Orwell, Huxley y Bradbury.
  - B) el cómic de Alan Moore y David Lloyd fue creado en 1982.
  - C) *V de Vendetta* fue el primer cómic en representar una sociedad totalitaria.
  - D) para comprender el mensaje de *V de Vendetta* se requiere de lecturas previas.
  - E) el género del cómic está diseñado para transmitir un contenido político.
  
3. De acuerdo con la información del texto, se concluye que *V de Vendetta*
  - A) está basado en hechos reales.
  - B) traduce la genialidad de Alan Moore como guionista.
  - C) se inscribe en el género de la ciencia ficción.
  - D) es un cómic dirigido a un público adulto.
  - E) da cuenta de los grandes problemas de la sociedad.
  
4. De acuerdo con el tercer párrafo, es correcto afirmar que
  - A) la técnica de David Lloyd reforzó el contenido *V de Vendetta*.
  - B) Guy Fawkes fue una víctima de la brutalidad y el desamparo.
  - C) el tema central de *V de Vendetta* es la soledad.
  - D) el personaje de V representa a un terrorista británico.
  - E) el objetivo del protagonista de *V de Vendetta* es hacer volar el Parlamento.

“Vivimos tiempos en los que prima más la satisfacción inmediata para poder decir que has visto todo lo que se supone que tienes que ver que la mera idea de disfrutar algo con calma, paladeando los detalles y sabiendo apreciar todo el trabajo que hay detrás de muchas obras. Mucho me temo que la tendencia que comentaba al principio no va a dejar de ir a más, pero afortunadamente aún se siguen creando muchas series o películas para los que prefieren tomárselo todo con más calma.

Un buen ejemplo de ello lo tenemos con *The Terror*, la adaptación de la novela homónima de Dan Simmons que AMC España estrena esta noche en nuestro país. En ella se nos cuenta una fatídica expedición por el Ártico que además de luchar contra las inclemencias meteorológicas también ha de hacer frente a una extraña y letal criatura. Un fascinante cruce de aventura y terror cocido a fuego lento.

Simmons tomó como referencia una expedición que tuvo lugar a mediados del siglo XIX en la que dos buques de la armada británica buscando el paso noroeste para pasar del océano Atlántico al Índico. Solamente consta que un día se perdieron y nunca se volvió a saber del HMS Erebus ni del HMS Terror hasta que hace apenas un par de años se encontraron los restos de ambos barcos. Solo hay hipótesis sobre lo que pasó con la tripulación y Simmons optó por complicarlo todo un poco más.

David Kajganich ha sido el principal responsable de su salto a la pequeña pantalla y para ello ha optado por un ritmo pausado en el que durante los primeros episodios ha prestado especial atención al choque entre los capitanes de ambos barcos, cada uno defendiendo una postura diferente para acabar imponiéndose siempre la del que está al mando de la expedición. Todo ello refrendado por el talento sus protagonistas, Ciarán Hinds y Jared Harris, quienes saben aprovechar el material que tienen entre manos”.

5. Con relación al emisor del texto ¿cuál de las siguientes opciones presenta una inferencia válida?
- A) Es un crítico especialista en televisión y literatura.
  - B) Ha leído la novela de Dan Simmons antes de ver la serie basada en ella.
  - C) Prefiere las series y películas de ritmo pausado.
  - D) Considera que *The Terror* es la mejor serie del último tiempo.
  - E) Trabaja directamente con David Kajganich.
6. Del tercer párrafo del texto se concluye que
- A) *The Terror* revela la verdad detrás de la desaparición del HMS Erebus y del HMS Terror.
  - B) la obra de Dan Simmons dificultó la investigación sobre los buques perdidos.
  - C) desde el comienzo, la misión de la armada británica estaba destinada al fracaso.
  - D) los restos de barcos encontrados han servido para esclarecer el misterio de *The Terror*
  - E) *The Terror* es una novela que está inspirada en hechos históricos.
7. ¿Cuál de las siguientes opciones presenta una inferencia válida para primer párrafo del texto?
- A) La prioridad de los espectadores radica en la posibilidad de consumir muchas series y películas.
  - B) La calidad de los programas televisivos se ha reducido por la ansiedad del público.
  - C) Existen ciertas obligaciones con relación a la cantidad de programas que debemos ver.
  - D) Hay creadores que ignoran todas las preferencias de quienes ven sus series y películas.
  - E) El consumo de programas ha sido disociado completamente de disfrutar lo que vemos.
8. Según la información del cuarto párrafo, es posible deducir que
- I. *The Terror* es una serie que carece de acción.
  - II. Ciarán Hinds y Jared Harris interpretan el papel de capitanes.
  - III. el eje central de la serie ha sido el diálogo de los personajes.
- A) Solo I
  - B) Solo II
  - C) Solo III
  - D) Solo I y III
  - E) Solo II y III

III. ejercitación PAES global

**Lectura 1** (preguntas 1 a 14)

Artículo divulgativo escrito por Edith Sánchez, extraído en 2022

**La ley del hielo, una forma disfrazada de abuso psicológico**

La ley del hielo es una forma de abuso difícil de identificar como tal, pues no comporta violencia directa. Sin embargo, conviene aprender a identificarla y a rechazarla.

La famosa ley del hielo es un recurso muy utilizado por personas que aparentemente gozan de un gran autocontrol y presumen de ser racionales antes que intuitivos. Al mismo tiempo, corresponde no solo a una expresión de violencia pasiva, sino también a un mecanismo disfrazado de abuso psicológico. Esto quiere decir que daña profundamente a la persona sobre la que se aplica.

Se le llama ley del hielo a ese conjunto de comportamientos que tienen por objetivo ignorar al otro. Dicho de otro modo, es el acto consciente y deliberado de suspender la comunicación con la otra persona, o hacerlo de una manera mínima y mecanizada.

Se da en todo tipo de relaciones: pareja, amigos, padres e hijos, familiares, etc. Implica la existencia de un conflicto previo. Sin embargo, en algunas ocasiones, la víctima de este tipo de conductas ignora dicho conflicto, precisamente porque el otro no se lo ha expresado abiertamente.

A la ley del hielo corresponden acciones como dejar de hablarle a alguien, no tomar en cuenta lo que el otro dice o fingir que no se le escucha; tomar distancia y evitar la compañía de determinada persona, como si estuviera contagiada de algo; pasar por alto las peticiones o necesidades expresadas y llevar a cabo cualquier conducta que tenga como objetivo anular o invisibilizar a alguien.

**¿Por qué alguien querría utilizar la ley del hielo?**

Este tipo de comportamientos son bastante nocivos. No solo denotan inmadurez, mezquindad y falta de inteligencia emocional, sino que también pueden causar graves efectos en el otro. Constituyen un intento por controlar y vejar a los demás y no representan nada positivo para una relación.

Otras veces consiste en una forma de castigo hacia la otra persona. Cuando el enfado y los conflictos no se gestionan bien, se tiende a querer hacer daño al otro y a vengarse en vez de hacer uso del autocontrol y centrarse en las soluciones.

También es una forma de llamar la atención. Es un comportamiento infantiloide, pues la persona ignora a su ser querido a la vez que se preocupa de estar presente en su foco de atención.

**Cómo se manifiesta la ley del hielo**

¿Cuáles son las maneras en que la acción de ignorar al otro se ponen de manifiesto? La psicóloga María Esclapez, especialista en terapia de parejas y sexología clínica enumera algunas de las formas más comunes:

- Finge que no escucha a la otra persona.
- Cuando acepta haber escuchado, no responde o lo hace con monosílabos.
- Niega que haya algún problema, que se sienta mal, que algo le haya molestado, etc.
- No coge las llamadas ni responde los mensajes, o lo hace cuando ha pasado mucho tiempo.

- Pasa por alto lo que la otra persona le cuenta, le pide o necesita, o muestra desinterés por ello.
- Evita el contacto visual y físico, como si la otra persona fuese invisible o no existiera.
- Elude las actividades sociales con la otra persona, e incluso deshace planes acordados con anterioridad.
- Advierte el desconcierto y el sufrimiento del otro debido a su modo de ignorarlo, y pese a ello se mantiene en su actitud.

### **La ley del hielo puede causar estrés emocional y traumas**

La persona a quien otro le aplica la ley del hielo puede llegar a experimentar sentimientos negativos muy intensos. Piensa que ignorar a alguien es devaluarlo e incluso anularlo. Además, esto se torna más insano cuando todo se da en el marco de un silencio duro y crudo, que la víctima no sabe finalmente interpretar.

Quien es ignorado, eventualmente se sumerge en sentimientos de tristeza que a veces se convierten en depresión. Según un estudio, las personas que regularmente se sienten ignoradas también reportan niveles más bajos de autoestima, pertenencia y significado en sus vidas. También siente ira, miedo y culpa. Ignorar a una persona es una forma de señalarla con el dedo, de acusarla, pero de manera implícita. Eso es precisamente lo que convierte este mecanismo en una forma enfermiza de afrontar un conflicto.

*Cuando se plantea al abusador que su silencio es una forma de violencia, se escuda en que hace todo lo contrario a un maltrato: no grita, no pega. Esto es una forma de gaslighting.*

La víctima de este tipo de comportamientos también suele llenarse de angustia. No termina de saber qué está haciendo mal o por qué exactamente se le trata de este modo. Experimenta la situación como si hubiera perdido el control y esto origina un fuerte estrés. De ahí que se le considere una forma de abuso en la que no hay gritos, ni golpes, pero sí mucha violencia.

### **La ley del hielo genera también efectos físicos**

Hay estudios que prueban que el sentimiento de estar siendo excluido o ignorado da lugar a algunos cambios en el cerebro. Existe una zona llamada corteza cingulada anterior, cuya función es la de detectar los diferentes niveles de dolor en el ser humano. Pues bien, se comprobó que esta zona se activa cuando a alguien le aplican la ley del hielo.

El resultado de esto es que también comienzan a aparecer síntomas físicos. Es usual que se presenten dolores de cabeza y problemas digestivos. También es frecuente la aparición de insomnio y fatiga. Si la situación es muy severa y continuada, surgen problemas más graves, como incremento de la presión arterial, diabetes e incluso enfermedades como el cáncer.

El sistema autoinmune también se ve afectado, principalmente por las altas dosis de estrés que provoca esta situación. Las consecuencias son más graves cuando quien aplica la ley del hielo es una figura de poder, bien sea un maestro, un padre o un director.

### **Cómo manejar la ley del hielo**

Para salir de este tipo de situaciones ten presente las siguientes recomendaciones:

- Evita demostrar una reacción: considera la ley del hielo como un visto bueno para reflexionar. No demuestres ira, no fuerces a la persona de manera pasivo agresiva

para que te hable y no provoques una discusión. Solo dale a ella y a ti algo de espacio hasta que las cosas se calmen. Cuando estés cerca de la persona, esfuérzate por tener una apariencia relajada y positiva. No reveles que su comportamiento te afecta, incluso si es así.

- Pide un tiempo para discutir el asunto: las personas que aplican la ley del hielo básicamente envían señales de lo que necesitan porque no pueden comunicar sus necesidades con efectividad. Opta por el camino fácil y haz lo que no puede hacer: escoger un momento para hablar del asunto como adultos.
- Trata de ver la situación desde el punto de vista de la otra persona: ten presente que la comunicación es recíproca. Si tu ser querido siente la necesidad de evitarte o impedir toda comunicación, debe sentirse lastimado. Procura sentir empatía por esa persona y ver las cosas desde su perspectiva.
- Identifica tu rol durante la ley del hielo: cuando hayas obtenido algo de espacio para ti, podrás utilizar este tiempo para considerar cómo interpretar un rol en esta situación. Esto no significa que debas echarte la culpa, sino darte el poder de reconocer y cambiar los patrones de comunicación que podrían conducirte a este punto.
- Reduce la ira para evitar empeorar la situación: sentir que alguien te manipula puede originarte ira, lo que puede impulsar una interacción poco útil hacia un territorio peligroso. Reconoce el hecho de que demostrar ira no será productivo para tu relación. Utiliza el espacio que obtienes durante la ley del hielo para mitigar las emociones negativas que sientas.
- Fija límites personales: cuando fijas límites con efectividad en tus relaciones, incrementas las probabilidades de vivir según tus valores. Independientemente de que la persona que aplica la ley del hielo sea uno de tus padres, un mejor amigo o una pareja, puedes fijar límites personales para evitar que un patrón tóxico en la relación lastime tus sentimientos.
- Cuídate: sin importar si la persona quiera lastimarte, ser a quien le dan la ley del hielo no se siente bien. Pasa algo de tiempo haciendo las cosas que te relajan y te hacen sonreír para contrarrestar los efectos negativos de la ley del hielo.

### **Aprender a sortear este tipo de situaciones**

A veces la ley del hielo se aplica entre dos personas que se tienen mucho afecto, como los miembros de una pareja, grandes amigos, hermanos, etc. Algunos piensan que al imponer ese régimen el otro va a cambiar algún comportamiento o va a hacer que el otro haga lo que ellos quieren que haga. Lo consideran casi una herramienta educativa. Sin embargo, están muy equivocados. Ignorar al otro como una forma de castigo solo destruye las relaciones.

Como muchas tácticas, en el fondo defensivas y frutos de la inseguridad, esta revela una mala gestión de la comunicación. El silencio es sano cuando hay mucha exaltación y se hace necesario hacer una pausa antes de agravar lo que sucede. Sin embargo, cuando se usa como medio de control o de castigo se convierte en abuso.

Nadie debe permitir pasivamente ser ignorado por otro, al menos no sin tener una explicación de su comportamiento. Tampoco nadie debe intentar resolver un conflicto a través de la ley del hielo. Cuando hay un problema entre dos seres humanos, lo único sano es buscar la manera de dialogar para encontrar soluciones. El silencio y la distancia solo generan más equívocos y, al final, no solucionan absolutamente nada.

Sánchez, E. La ley del hielo, una forma disfrazada de violencia psicológica. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-ley-del-hielo-una-forma-disfrazada-abuso-psicologico/>

1. ¿Por qué la ley del hielo es una forma de abuso difícil de identificar?
  - A) no se sabe identificar y rechazar
  - B) no tiene violencia directa
  - C) es muy utilizada por las personas
  - D) no se conoce como violencia
  
2. ¿Qué quiere decir la expresión “es un mecanismo disfrazado de abuso psicológico”?
  - A) Que no se comporta como violencia directa
  - B) Que es usado por personas con autocontrol y racionales
  - C) Que daña profundamente a la persona sobre la que se aplica
  - D) Que en realidad el abuso psicológico es aparente
  
3. ¿Qué es la ley del hielo según el texto leído?
  - A) Es un conjunto de comportamientos que ignoran lo que el otro siente
  - B) Es el acto consciente y deliberado de suspender la comunicación completamente
  - C) Es un conjunto de comportamientos cuyo fin es ignorar al otro
  - D) Es el acto consciente comunicarse mínimamente con el otro
  
4. Una condición necesaria para la existencia de la ley del hielo sería
  - A) Que el afectado ignore la razón el conflicto existente
  - B) Que exista una relación de parentesco
  - C) Que el acto sea no comunicarse con el afectado
  - D) Que el victimario le haga saber el enfado a la víctima
  
5. En el cuarto párrafo, ¿para que se nombra “pareja, amigos, padres e hijos, etc”?
  - A) Para definir las víctimas posibles de la ley del hielo
  - B) Para ejemplificar las relaciones en que se pueden dar la ley del hielo
  - C) Para explicar las relaciones principales de la ley del hielo
  - D) Para enumerar las relaciones principales donde ocurre la ley del hielo
  
6. El apartado ¿Por qué alguien querría utilizar la ley del hielo? se puede sintetizar:
  - A) Las consecuencias de utilizar la ley del hielo son inmadurez e infantilismo
  - B) La ley del hielo es una forma de inmadurez y castigo que alguien ejecuta
  - C) La ley del hielo ocurre por inmadurez y castigo por parte de un infantilismo
  - D) Algunas razones por las que utilizan la ley del hielo son inmadurez, castigo e infantilismo.
  
7. La expresión “infantilismo” utilizada en el texto quiere significar
  - A) Una persona que intenta llamar la atención
  - B) Una persona que está en edad infantil
  - C) Una persona que no supera la edad infantil
  - D) Una persona traviesa e inocente

8. ¿Por qué razón la emisora expresa que la ley del hielo puede causar estrés emocional y traumas?
- A) Debido a que la víctima no sabe interpretar el acto de ignorar
  - B) Porque el ignorado experimenta sentimientos de ira, miedo y culpa
  - C) Ya que el abusador se escuda en que no está maltratando
  - D) Por la angustia que le puede provocar una serie de emociones y sentimientos negativos
9. ¿Cuál es la finalidad de mencionar la corteza cingulada en el apartado La ley del hielo genera también efectos físicos?
- A) Ejemplificar cambios en el cerebro que pueden ocurrir con la ley del hielo
  - B) Explicar como funciona el cerebro con la ley del hielo
  - C) Informar sobre los cambios que se activan en el cerebro
  - D) Respaldar el título del apartado
10. Se infiere que los cambios físicos producidos por la ley del hielo se deben principalmente por
- A) Angustia
  - B) Estrés
  - C) Insomnio
  - D) Problemas digestivos
11. ¿Qué opción sería un título posible para el penúltimo apartado?
- A) Situaciones para tener presente en la ley del hielo
  - B) Como evitar la ley del hielo
  - C) Recomendaciones para salir de una situación como la ley del hielo
  - D) La ley del hielo se puede superar de forma preventiva
12. De la conclusión del texto, se puede desprender que
- A) La ley del hielo es aplicada siempre por alguien de mucho afecto
  - B) La comunicación juega un rol clave para afrontar esta situación
  - C) La inseguridad e inmadurez son la causa de esta violencia
  - D) La ley del hielo es una forma de castigo que debe saberse utilizar
13. Considerando las características del texto leído ¿Qué aspecto facilita la comprensión?
- A) El uso de un vocabulario acorde a un texto divulgativo
  - B) El uso de términos especializados en psicología
  - C) El uso del tema familiar para toda la ciudadanía
  - D) El manejo de conocimiento que demuestra la emisora
14. ¿Cuál es la finalidad de mencionar a la Psicóloga María Esclapez?
- A) Respaldar las manifestaciones de la ley del hielo
  - B) Comprobar su listado con el de la Psicóloga
  - C) Explicar la enumeración con palabras de la especialista
  - D) Ilustrar la ley del hielo con su formuladora.