



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

## GUÍA DE CONTENIDO N°3 "AUTOCUIDADO-TEXTO ARGUMENTATIVO"

Lee atentamente la información que aparece en esta guía de contenidos. Subraya las ideas principales y los elementos importantes del texto. Luego, realiza la actividad N°3.

### Ejercicio físico, sí o sí

Si en algo están de acuerdo todos los profesionales es que el ejercicio físico debe estar presente en nuestro aislamiento. Sin olvidarnos de sus beneficios para la salud, en el aspecto mental es fundamental porque es un motivo de entretenimiento y despreocupación, además de que el deporte mejora nuestro estado de ánimo y disminuye la ansiedad.

"Lo principal es hacer aquello que más nos guste y nos motive", determina **Lamberto Conde, licenciado en Ciencias del Deporte**. Para él, "**no hay un ejercicio mejor que otro**. Lo recomendable en estas situaciones es no quedarse quieto, hacer un poco de ejercicio en casa de manera diaria y meter dosis de trabajo de fuerza esencialmente".

El experto pone el énfasis en las **actividades de fuerza** porque esta es nuestra principal cualidad física, además de que la mayor parte del cuerpo humano es músculo. De este modo, hay que favorecer la realización de ejercicios de este tipo para impedir, por un desuso, un "descenso paulatino de la masa muscular o atrofia muscular". No debemos dejar de lado, por supuesto, los ejercicios de flexibilidad y el cardiovascular para trabajar las articulaciones y la capacidad cardiopulmonar respectivamente.

Ejercicios adaptados a la casa

Partiendo de la base de que en esta situación no es viable (ni legal) realizar el mismo ejercicio que solíamos hacer al aire libre o en el gimnasio, sí podemos imitarlo. Lamberto Conde subraya que "no hace falta un material específico o medio para el ejercicio en casa, solamente necesitamos ganas y motivación".

Varias son las pautas que nos indica el profesional para la práctica deportiva:

Marcar un horario de actividad (preferiblemente mañana)

Hacer ejercicios que motiven

Usar música (activa nuestro cerebro y nos da motivación y energía)

Practicar ejercicios adaptados a nuestro nivel

Priorizar la intensidad sobre el tiempo.

Para los que dudan cómo suplir la falta de material, hay múltiples opciones. Desde hacer uso de nuestro propio cuerpo, 'fabricar' unas mancuernas con botellas de agua a apoyarse en las sillas. Por supuesto, sin dejar de lado los elementos que sí tengamos como esterillas, bandas elásticas, cintas, rodillo...

Las nuevas tecnologías también favorecen el poder seguir rutinas que nos marcan entrenadores en vídeos de internet, en aplicaciones... Lo importante es que los consejos provengan de un profesional de la actividad física y el deporte.

En YouTube vas a encontrar todo tipo de entrenamientos, para todos los niveles. No importa si eres una atleta experta o una principiante, seguro que encuentras el entrenamiento ideal para ti.

Recomendaciones finales para un aislamiento saludable

Los últimos consejos son que no hay que pasar mucho tiempo sentado, levantarse cada dos horas o menos, e intentar dar un paseo por casa con el fin de minimizar los problemas asociados al excesivo uso de los móviles, tablets y ordenadores.

Todos los expertos hablan de que este confinamiento tiene que ser interpretado como un periodo temporal que no debe servir de excusa para alterar nuestra rutina diaria. Seas deportista o no, llevar una alimentación saludable, afrontar el periodo con una buena actitud y realizar ejercicio físico deben ser los pilares en los que nos sustentemos durante la cuarentena. Y siempre recordando que hacer algo de ejercicio es mejor que no hacer nada. Por poco que sea. Nuestra salud lo agradecerá



## TEXTO ARGUMENTATIVO

**¿Qué es?**

El texto argumentativo tiene como objetivo expresar, defender opiniones o rebatirlas con el fin de convencer o persuadir a un receptor, mediante el uso de argumentos o contraargumentos.

Ejemplos: artículos de opinión, cartas al director, etc.

*interpretación subjetiva de la realidad*

**Elementos**

**TESIS:** idea que se quiere defender y demostrar

**ARGUMENTOS:** razonamientos y ejemplos para defender la tesis

**CONCLUSIÓN:** refuerzo de la tesis y posibles propuestas

**Tipos de argumentos**

- comparación
- contraargumentación
- ejemplos
- definiciones
- citas y citas de autoridad
- repeticiones

**Orden**

**ESTRUCTURA DEDUCTIVA:** planteamiento inicial de la tesis y desarrollo de los argumentos hasta llegar a la conclusión, que retoma la tesis inicial.

**ESTRUCTURA INDUCTIVA:** presentación de argumentos y razonamientos que llevan a una conclusión y, por tanto, a la tesis.

**Características**

**COHESIÓN Y COHERENCIA:**

- división en párrafos
- empleo de conjunciones y conectores del discurso para ordenar las ideas y relacionarlas entre sí
- distinguir las ideas principales y las secundarias

**LENGUAJE:**

- complejidad sintáctica (oraciones causales, consecutivas, concesivas, etc.).
- adjetivos y expresiones valorativas - valor connotativo
- subjetividad
- léxico abstracto
- repetición
- interrogación retórica
- exclamaciones

*no abusar de recursos expresivos*



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

**CONECTORES:** Palabras que establecen una relación lógica en el texto. Entregarán coherencia y cohesión a tu texto. Utilízalas.

<b>ORDENAR</b>	En primer lugar: En segundo lugar Para empezar/comenzar Para concluir/terminar Por un lado, por otro lado En último lugar
<b>AÑADIR</b>	Además Asimismo También Incluso Por otro lado Por otra parte
<b>EJEMPLIFICAR</b>	Por ejemplo En concreto En particular Pongamos que Pongamos por caso
<b>CONTRASTAR</b>	Pero Sin embargo Por el contrario Aunque Al contrario En cambio
<b>CAUSA</b>	Porque A causa de Debido a Como Dado que Puesto que Ya que
<b>CONSECUENCIA</b>	Por tanto Por consiguiente Por lo cual De modo que De manera que Así Por esto
<b>EXPLICAR</b>	Es decir O sea Dicho de otra manera En otras palabras Dicho de otra modo
<b>REAFIRMAR</b>	En realidad En efecto En el fondo
<b>OPINAR</b>	En mi opinión Para mí Según mi opinión Bajo mi punto de vista Considero que A mi parecer / entender / juicio
<b>CONCLUIR</b>	Para finalizar En conclusión Por último En definitiva En resumen

## TEXTOS DE ESTUDIOS

Para desarrollar las actividades propuestas, puedes buscar ayuda en el texto de lenguaje.

**Texto de estudio 1º medio:** Páginas 74-76. Analizar textos informativos: características y recursos discursivos.

**Texto de estudio 2º Medio:** Página 25, determinar el propósito de un texto.

**Texto de estudio 4º medio:** Página 136, Identificar el tema de un texto; Página 200, Identificar la idea principal y las ideas secundarias.