*Установите соответствие между текстами **A–G** и заголовками **1–8**. Занесите свои ответы в таблицу. Используйте каждую цифру **только один раз**. В задании один заголовок лишний.*

1. El porqué de sentirse tan confundidos
2. Síntomas de una gran ansiedad
3. En el proceso de elección no está solo
4. Exámenes para monitorear el progreso
5. Hace falta saber enfrentarse a cambios
6. Consejos para alumnos que no han pasado una prueba
7. El tipo de personalidad también influye
8. Hay que saber dar prioridad

A. En este mundo que va demasiado deprisa y que está en constante cambio fundamentalmente por el desarrollo de la tecnología y el impacto que tendrá en nuestras vidas, resulta muy complicado tomar decisiones a largo plazo. A lo largo de su vida, una persona se enfrentará aproximadamente a entre 8 o 10 cambios fundamentales a los que deberá adaptarse. Eso significa que todas las personas tendrán que aprender a reinventarse y desarrollar las estrategias necesarias que les permitan hacer frente a todos estos nuevos retos.

B. Muchos adolescentes muestran inseguridad a la hora de tomar decisiones importantes para su futuro, lo que genera emociones intensas de miedo. El no sentirse atraídos por una profesión concreta, el miedo a equivocarse en la elección, el temor por enfrentarse a sus familias porque sus inquietudes no coinciden con las expectativas que tienen hacia ellos, la falta de información o la poca motivación para seguir estudiando son algunos de los motivos que provocan que se convierta en una decisión tan difícil de tomar.

C. Es necesario priorizar la importancia de determinados aspectos de la vida. Por otra parte hay que saber dar menos importancia a los logros de aprendizaje. Así se puede reducir el estrés percibido por el adolescente cuando se enfrentan a exámenes. Estos aspectos, relacionados con el autoconocimiento del individuo, pueden ser fundamentales a la hora de enfrentar dificultades. El hecho de que una persona disponga en mayor o menor medida de todo este tipo de recursos puede ser clave en su capacidad de afrontar periodos de exámenes.

D. ¿Qué hacer si el adolescente ha suspendido una asignatura? Los suspensos pueden hacer que la relación de confianza que tienen los padres hacia su hijo se debilite. Los padres sienten que su hijo no ha trabajado tanto como le han enseñado o que ha desoído totalmente sus consejos. Pero no tiene por qué ser así. El deber de los padres es comprender los motivos que han llevado al adolescente a suspender un examen. Probablemente no sabe estudiar o tiene problemas de concentración. Así se puede empezar a ayudar.

E. Es habitual que para algunos adolescentes, los periodos de exámenes se conviertan en una verdadera tortura y en una enorme carga de estrés que puede llegar a causar síntomas graves de ansiedad e incluso afectación del estado de ánimo. Se nota desde niños de corta edad que somatizan esa carga de responsabilidad en forma de dolores abdominales, náuseas o vómitos, hasta adolescentes que presentan verdaderas crisis de ansiedad y afectación de su ánimo con repercusiones en sus pautas de alimentación y en su vida social.

F. ¿Por qué para unos adolescentes el examen ha supuesto un estrés y otros lo han afrontado con tranquilidad? Es que muchos factores se implican en las diferencias de afrontamiento. En cuanto al temperamento, se puede decir que todas las experiencias tempranas del niño pueden grabar unos determinados circuitos reaccionales y conforme la persona crezca, se creará una imagen de sí mismo, a la que intentará ser fiel en el futuro. La «vital» necesidad de ser fiel a esas categorías puede cargar de responsabilidad y presión.

G. Orientar significa acompañar y no decidir por el adolescente qué es lo que debe o no debe hacer. Un proceso que requiere grandes dosis de interés, tiempo y cariño. Los adultos referentes deben convertirse en guías que no condicionen las decisiones personales ni resuelvan los problemas de los que el joven debe responsabilizarse. Deben proporcionar un acompañamiento basado en la escucha, el respeto y la confianza que ayude al joven a encontrar aquello que le entusiasme y le motive a trabajar los próximos años.

Текст	A	B	C	D	E	F	G
Заголовок							