



EXAMEN RESUELTO Y EXPLICADO

Comentario de Texto

UNED Acceso 25 y 45.

Convocatoria de Septiembre 2025 resuelta: resumen modelo, tema esencial explicado y guía de opinión personal con los conectores clave en negrita.

3

preguntas

Septiembre 2025

convocatoria

NORMAS DEL EXAMEN

Dispones de 1 hora para hacer el examen. Debes responder a las 3 preguntas sobre el texto, sin elegir entre ellas: resumen (3 puntos), tema esencial (2 puntos) y opinión personal razonada (5 puntos). Cuida especialmente la ortografía y la redacción.

SARAY ENCINOSO, *EL PERIÓDICO DE ESPAÑA* (TEXTO ADAPTADO)

No recuerdo cuándo fue la última vez que no me sentí cansada. Da igual si he dormido cinco, seis o siete horas. Desde hace unos años tengo la sensación de que siempre estoy corriendo, de que vivo con la lengua fuera, inmersa en una carrera que no sé hacia dónde va. ¿No habían venido los robots y la inteligencia artificial a mejorar nuestras vidas?

Mientras pensaba en todo ello, mi mente viajó hasta el libro *Yeguas exhaustas*, de Bibiana Collado. Lo cogí de la estantería y releí este fragmento que había subrayado: «Crecer consistió en ir entendiendo los motivos por los que mi madre casi siempre estaba seria y triste. El principal de ellos era sencillo, sencillo y apabullante: estaba cansada. No cansada metafóricamente, no cansada del mundo y sus problemas, de la incomprensión o de las peleas. No. Estaba literalmente cansada, físicamente cansada. Reventada de tanto currar, como una yegua siempre exhausta al final de una carrera que no se acaba nunca. El agotamiento de la supervivencia no deja espacio a todo lo demás».

El agotamiento va por barrios y por clases sociales. No tener red de seguridad que nos levante cuando caemos implica estar más expuestos a esa explotación de la que habla la escritora valenciana. Pero muchos, en mayor o menor medida, vivimos ya en un bucle infinito de tareas del que creemos que no podemos salir y que perpetúa nuestra precariedad vital. Con el ritmo actual, sentimos que nos quitan nuestro tiempo, pero, sobre todo, que nos quitan nuestras ganas.

Lo recuerda con frecuencia Remedios Zafra. En entrevistas recientes por la publicación de su último libro, *El informe*. Trabajo intelectual y tristeza burocrática, subraya la necesidad de reapropiarnos de nuestro tiempo y alerta de lo que supone que en la vida contemporánea y en internet siempre sea de día. «La concatenación de enfermedades derivadas de vidas sedentarias, de comidas rápidas, de vidas urbanas, del desdibujamiento de los círculos afectivos, de la ansiedad normalizada es una secuencia profundísimamente relacionada con cómo trabajamos. Y cuando un médico me dice cambia y frena, o te dice cambia y frena, o le dice cambia y frena, ¿nadie se pregunta si no debiera cambiar la forma en que trabajamos?».

Todos tenemos que ganarnos la vida, pero, como escribió David Trueba, «ganarse la vida es una expresión afortunadísima que por desgracia suele contener un valor meramente material. Ganarse la vida tendría que ser la aspiración mayor de una persona, pero ganársela en el sentido de honrarla, de estar a la altura del regalo».

1 Resumen del texto (de 5 a 8 líneas). 3 puntos

Resumen modelo:

La autora describe una sensación generalizada de cansancio crónico que no depende de dormir más o menos horas, y lo conecta con la idea del "agotamiento de la supervivencia": un cansancio físico y real provocado por el ritmo de vida actual, no metafórico. Señala que este agotamiento no afecta a todos por igual, sino que se reparte de forma desigual según la clase social y la falta de red de seguridad económica. Se apoya en otras autoras, como Remedios Zafra, para plantear que muchas enfermedades actuales (ansiedad, sedentarismo, aislamiento afectivo) están directamente relacionadas con la forma en que trabajamos, y cuestiona que la solución individual de "cambiar y frenar" sea suficiente si no cambia el sistema de trabajo en sí. El texto cierra con una reflexión de David Trueba sobre que "ganarse la vida" debería significar honrarla, y no solo sobrevivir materialmente.

2 ¿Cuál es el tema o idea esencial del texto? 2 puntos

a) La manera en que trabajamos impacta directamente en la salud y el bienestar. **CORRECTA**

b) La tecnología no nos ha liberado del trabajo excesivo.

c) El cansancio va por zonas y por clases sociales.

Por qué es esa y no las otras:

La opción correcta es la a). La opción b) recoge solo la pregunta retórica inicial sobre los robots y la IA, que es apenas el punto de partida, no la idea central. La opción c) toma una frase concreta del tercer párrafo ("el agotamiento va por barrios y por clases sociales") y la presenta como si fuera la conclusión general del texto, cuando en realidad es un argumento de apoyo dentro de una idea más amplia. Lo que atraviesa todo el texto, desde el cansancio físico inicial hasta la cita final de David Trueba pasando por Remedios Zafra, es que la forma en que trabajamos hoy tiene un impacto directo y medible en la salud física y mental, que es justamente la opción a).

Guía de opinión (idea básica, sin copiar el texto):

Evita reutilizar la cita de "Yeguas exhaustas" o la frase de David Trueba como si fueran tuyas: aporta tu propia experiencia o la de tu entorno con el cansancio laboral, o un ejemplo de cómo el teletrabajo, las jornadas largas o la precariedad afectan a la salud de la gente que conoces.

Por mi parte, comparto la idea de que el cansancio actual va más allá de dormir poco: tiene que ver con la falta de tiempo real de descanso y con la presión constante de estar disponible.

Es más, creo que la solución no puede recaer solo en el individuo (dormir más, hacer mindfulness, "cambiar y frenar"), porque muchas personas no tienen margen económico para frenar sin poner en riesgo su sustento.

No obstante, también hay que reconocer que algunas medidas personales sí ayudan, como poner límites claros al teletrabajo o desconectar el móvil fuera del horario laboral, aunque no resuelvan el problema de fondo.

En definitiva, creo que hace falta un cambio tanto personal como estructural: sin regulación laboral real, pedirle solo al individuo que "frene" es una solución incompleta.

Cómo usar los conectores para aprobar fácil:

Los conectores (Por mi parte, Es más, No obstante, En definitiva) marcan aquí una progresión clásica: postura inicial, refuerzo del argumento, matiz o excepción, y cierre. Es una de las estructuras más fáciles de aprender de memoria para el examen, porque sirve casi para cualquier texto de opinión, cambiando solo el contenido. Otros conectores intercambiables: asimismo, dicho esto, aun así, para concluir. Memorizar 4 o 5 conectores como estos y practicar a intercalarlos es mucho más rentable de cara a la nota que buscar una opinión muy original: el corrector valora sobre todo que el argumento esté bien encadenado.

¿Quieres practicar tests como este?

Entra gratis en cazaplazar.es y sigue preparando Comentario de Texto con preguntas reales de exámenes anteriores.

Empezar test gratis