

Textos para iluminarnos

¡A BRILLAR CON LUZ PROPIA!



Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo. A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Y dijo que somos un mar de fueguitos.

—El mundo es eso —reveló—. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.

El libro de los abrazos, de Eduardo Galeano.

EL ARTE DE VIVIR

El ser humano ha nacido para vivir en compañía de sus semejantes y alcanzar el pleno desarrollo de sus facultades. Sin embargo, muchas veces agrede su cuerpo y atenta contra su salud o la descuida. Por ejemplo, desatendiendo su higiene personal o su alimentación. Es que **“vivir es un arte”** que requiere fundamentalmente de la conducta responsable de cada uno para con uno mismo. Nuestro cuerpo es el vehículo que utilizamos para convertirnos en “artistas” y “artesanos” de la vida. ¿Por qué artistas? Porque podemos y debemos desplegar toda nuestra creatividad y sabiduría para llenar cada instante de significado y poder expresarlo. ¿Por qué artesanos? Porque vivir requiere de paciencia y perseverancia, tesón para construir día a día aquello que deseamos. Por todo esto, nuestro cuerpo merece ser tratado con el cuidado que su importante función (y misión) requiere.



Respeto por mi mente



Lo que distingue a las personas del resto de los seres vivos, es su capacidad para razonar, incorporar y transmitir conocimientos. La parte de tu cuerpo que se ocupa de esta misión es el cerebro. A esa capacidad intelectual la llamamos mente. Al igual que tu identidad o tu cuerpo, tu mente requiere un cuidado especial, aunque tal vez más profundo, pues de su buen funcionamiento dependerán tus actitudes y comportamientos en general.

El pensamiento liberal

El comportamiento del resto de los animales se reduce a actos instintivos: sus opciones son muy limitadas. En cambio, tú posees mayor libertad sobre tu forma de actuar, ya que puedes elegir la que más te conviene, decidir qué hacer o qué no hacer ante determinada situación. Esto se debe a que tu mente

ELEGIR NO ES FÁCIL

Liliana va a la casa de un compañero para completar una tarea de la escuela. Él alquiló el video de un filme que Liliana estaba deseosa de ver. Su mente comienza a actuar: puede imaginar la complicación en que se meterá si obedece a sus impulsos o, en caso contrario, lo difícil que será volver a tener la oportunidad de ver esa cinta, ya que en su casa no hay casetera. Finalmente, Liliana se decidirá por lo que más la beneficie o menos la perjudique, no solamente en ese momento, sino fundamentalmente después, cuando su vida continúe...



Si estudiamos todo el año, podremos disfrutar de nuestras vacaciones completas.



puede anticipar las consecuencias positivas y negativas de tus actos, evaluarlas e indicarte qué es lo más conveniente para tu futuro. Los animales no pueden imaginar el futuro ni medir consecuencias; sólo actúan por instinto, impulsados por el deseo inmediato. La naturaleza los ha "programado" para eso y carecen de la posibilidad de opción.



Elegir libremente

¿Existe, entonces, la libertad de elegir? Sí, y un ejemplo es que no todas las personas deciden lo mismo ante idénticas circunstancias. Es más, puede ocurrir que actúen de manera contraria, aunque lo hagan razonando y de acuerdo con su conveniencia. ¿Por qué pasa esto? Evidentemente porque, al poder elegir, también podemos equivocarnos; pero también porque lo que es bueno para unos puede no serlo para otros. Sin embargo, si elegimos responsablemente, guiados por valores acertados, realizaremos la mejor elección.



¿Has reflexionado sobre tu libertad de elegir?
¿Tú qué hubieses elegido en el ejemplo que expusimos en la página anterior?



La toma de decisiones

Diariamente debemos tomar decisiones. Éstas dependen de diversos factores. Como una buena toma de decisiones nos puede conducir al logro de las metas que nos trazamos, es conveniente que sepamos analizar todos los elementos que compo-

nen las situaciones que debemos enfrentar. Para lograr un análisis correcto, debemos utilizar nuestra **inteligencia** y reflexionar sobre lo que vamos a hacer y por qué. A veces, conviene combinar esta actividad consciente con la **intuición**, eso que se nos aparece de repente, como si no interviniera la razón, pero que es también una forma de inteligencia.

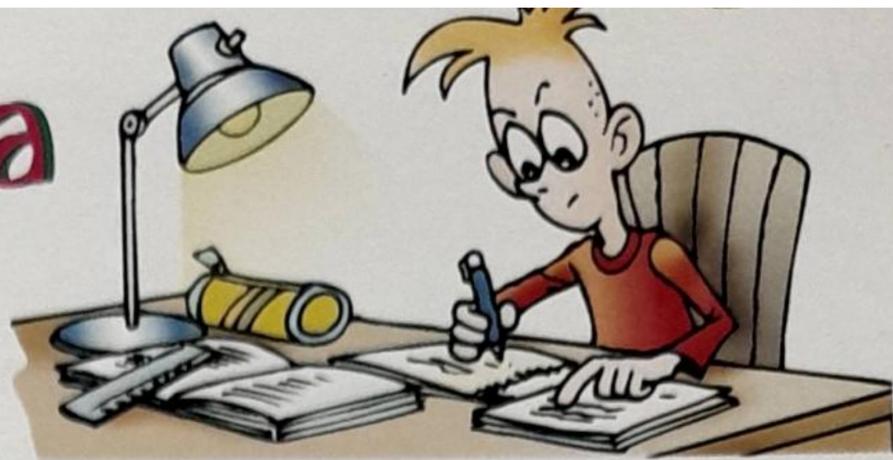
CONSTRUYENDO VALORES

- A**ntes de tomar una decisión, reflexiona lo siguiente:
- * ¿Cuáles serán las consecuencias de tu decisión?
 - * ¿Te hace realmente bien esto que tu vas a hacer?
 - * ¿Le hace bien a los demás?
 - * ¿Es lo más razonable?
 - * ¿Es lo más justo?
 - * ¿Es realmente digno de mi condición humana?

Si antes de actuar las personas reflexionaran un poco sobre las consecuencias de sus acciones, la convivencia sería mucho más armoniosa. ¡Prueba y comprueba!



La actitud hacia el estudio



La niñez y la adolescencia son períodos propicios para aprender. Pero no es lo mismo aprender que estudiar, si bien estas dos actividades están muy relacionadas. ¿Qué piensas del estudio? ¿Te lo propones como un hábito y un medio para lograr metas?

La decisión de estudiar

Tomar una decisión no es fácil. Siempre que decidimos, ganamos y perdemos cosas. Ahora bien, **estudiar es una decisión positiva** desde todo punto de vista. Tal vez, a primera vista, no te parezca divertido, y aunque hayas leído por ahí que es un derecho, a ti te suena más a obligación, a algo que te imponen y no nace desde adentro de ti. Veamos...

Aprendiendo en compañía

Mientras que los animales aprenden casi todo de su propia experiencia, los humanos lo hacemos siempre **en compañía de otras personas**. Muchas veces conocemos cosas que jamás experimentamos o reconocemos objetos sin haberlos visto nunca. Esto es sólo posible por el lenguaje, porque alguien nos lo contó.

Las personas somos **seres culturales**, porque podemos conocer a través de lo que conocen otros seres humanos y, a su vez, transmitir di-

chos conocimientos. Todo lo que tú estás leyendo en este libro son **conocimientos** que la humanidad tardó miles de años en acumular. Toda la tecnología, los saberes y la información de que dispones actualmente no son el producto de unos cuantos científicos, sino la **experiencia acumulada** por los hombres y mujeres desde que los humanos son humanos. Nadie podría haber inventado una computadora si antes no se hubiesen inventado las máquinas de calcular, la televisión, los libros, las palabras...

Espacios para aprender

Los conocimientos que tenemos en la actualidad son mucho más amplios y extensos que en la antigüedad, y seguramente más escasos que en el futuro. Es casi imposible que alguien pueda saberlo todo, pero hay ciertas cosas básicas que todos



En el mundo actual, la alfabetización y el estudio constituyen una condición fundamental tanto para la realización de las aspiraciones personales como para el desarrollo de un país.

debemos conocer para comportarnos como personas. Las **escuelas** y los **colegios** son una gran ayuda para esto, porque favorecen el desarrollo mental que nos lleva a compartir con otros el aprendizaje, a acercar a los niños, los jóvenes y los adultos al conocimiento, y nos brindan una oportunidad para enriquecer nuestra cultura y superarnos como seres humanos, pensantes y racionales.

¿Sabemos estudiar?

Desde que nacemos, comenzamos a aprender muchas cosas. Pero en la escuela tenemos una actividad que depende más de nuestra voluntad y disposición: el estudio. Para estudiar, necesitamos desarrollar y fortalecer un conjunto de habilidades y capacidades que nos permitan enfrentar de manera racional cada situación que se nos plantea. De este modo, sentiremos seguridad en nosotros mismos y lograremos una mayor madurez. Podremos así desarrollar proyectos personales y participar de manera más activa en lo que proyectemos en conjunto con otras personas. ¿Cuáles son esas habilidades y capacidades?

* Capacidad de concentración

No todas las personas tienen el mismo poder de **concentración**; sin embargo, es posible modificar esta situación a partir de técnicas que permiten incrementar gradualmente la capacidad de atención voluntaria.

La concentración depende de varios factores. Por ejemplo, del interés que despierte en nosotros el tema que debemos aprender; de ciertas habilidades, como poder bloquear algunos estímulos auditivos, visuales y de movimiento para concentrarnos en el tema a estudiar; de la organización de las actividades, para evitar que se superpongan y

permitirnos concentrar el esfuerzo en una de ellas. Con la práctica, hay quienes pueden atender varias tareas sin descuidar ninguna.

* La memoria

Es la **capacidad de almacenamiento de datos y la habilidad para asociarlos y facilitar su recuperación**.

Para memorizar, debemos ordenar el material que nos interesa, pues siempre resulta más sencillo retener datos cuando están clasificados que si se encuentran desordenados.

PARA ESTUDIAR MEJOR

Aristóteles, un filósofo griego de la Antigüedad, propuso algunas leyes de asociación.

- * **Por sinónimos:** dama - mujer; bebé - recién nacido.
- * **Por sonoridad:** miel, piel, hiel, bien, cien, quien, etcétera.
- * **Por el todo y su parte:** caballo - riendas; libro - hoja.
- * **Por especie y tipo:** seres vivos - plantas; coníferas - araucarias.
- * **Por causa-efecto:** golpe - traumatismo; granizo - destrucción del cultivo.
- * **Por contrastes:** alto - bajo; caluroso - frío; seco - húmedo.
- * **Por relación léxica:** se refiere a cosas que generalmente van juntas, como estudiante - libro; cuaderno - bolígrafo.
- * **Por objeto y cualidad:** sol - calor; abuelo - anciano; cristal - transparente.

También están las **reglas nemotécnicas**, como la rima, el acrónimo y el acróstico.

- * **Rima:** son sencillas de aprender por su sonido o ritmo.
- * **Acrónimo:** consiste en tomar la primera letra de un conjunto de cosas y formar una palabra que se pueda recordar con facilidad, como PEN (Poder Ejecutivo Nacional), CHON (carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno).
- * **Acrosticos:** se utilizan cuando resulta complicado formar un acrónimo o si se deben memorizar letras, como en la placa de un automóvil. Ejemplo: una placa DNC podemos recordarla como *Diego* no conduce



* Análisis

Sirve para comparar la información que recibimos con la que poseemos, distinguir opciones para clasificarla, identificar las partes que forman un todo, poder detenemos en cada una de ellas, observando cada detalle para entender y recomponer la totalidad.



* Síntesis

Casi tan importante como el análisis de la información es saber sintetizarla para incorporar los datos más importantes en la memoria. Para poder expresar en pocas líneas un concepto o una información, iremos seleccionando, a partir de un buen análisis, aquellos datos que resulten significativos, es decir, de mayor utilidad.



CONSTRUYENDO VALORES

Lo que diferencia a un alumno exitoso de uno que fracasa no es la ausencia de errores, dudas y conflictos, sino la habilidad para resolverlos. Si te concentras en tu actividad escolar, si desarrollas herramientas para estudiar mejor, y ordenas tu tiempo y tus materiales, seguramente estarás en mejor condición para tener un buen rendimiento.



SÍNTESIS

Existen distintos métodos para lograr sintetizar una información, como:

- * el **subrayado** o resaltado de ideas principales.
- * la construcción de **cuadros sinópticos**.
- * la elaboración de **mapas conceptuales**.

Lápices en acción

Lee estos consejos y anota cuáles pones en práctica siempre (S) y cuáles no sigues nunca (N). Una autoevaluación te ayudará a desarrollar hábitos que mejoren tu estudio.

- Participo en las clases activamente.
- Me esfuerzo por cumplir las metas propuestas.
- Busco más información.
- Dedico un tiempo a leer.
- Uso el diccionario.
- Busco las ideas principales en los textos de estudio.
- Hago resúmenes.
- Utilizo esquemas para recordar mejor lo estudiado.
- Me hago preguntas sobre lo que leo.
- Preparo con tiempo el material que voy a utilizar en la escuela.
- No estudio sólo para rendir un examen.