



¡ATRÉVETE A APRENDER!

Habilidades y técnicas
que te ayudarán a disfrutar
de tu paso por la ESO y el Bachillerato

NAIRO HERNÁNDEZ ÚBEDA

¡ATRÉVETE A APRENDER!

Habilidades y técnicas
que te ayudarán a disfrutar
de tu paso por la ESO y el Bachillerato

Nairo Hernández Úbeda

Este manual ha sido elaborado en el año 2013. **Está inscrito en el Registro de la Propiedad Intelectual.** Se permite su difusión y reproducción, siempre que se haga sin fines comerciales y se cite la fuente original.

Nairo Hernández Úbeda es profesor de Filosofía y de Lengua castellana y literatura.

La ilustración de la portada es una poesía visual de Paqui Arnau.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Condiciones básicas.....	3
Atención plena.....	5
Inteligencia emocional.....	11
Interés por aprender.....	22
Perseverancia.....	24
Técnicas de estudio.....	27
Lectura comprensiva.....	29
Resumen.....	35
Esquematización.....	37
Tablas y gráficos.....	45
Memorización.....	47
Obtención de información en bibliotecas.....	53
Planificación.....	55
Realización de pruebas y trabajos.....	59
Redacción a partir de esquemas.....	61
Examen.....	66
Comentario de texto.....	72
Trabajo académico.....	74
Anexos.....	75
I Ejercicios de lectura comprensiva.....	77
II Ejercicios para elaborar esquemas.....	111
III Ejercicios de tablas y gráficos.....	114
IV Ejercicios de memoria.....	117
V Ejercicios para la redacción.....	120
VI Ejemplos de comentario de texto.....	127
Bibliografía.....	139

INTRODUCCIÓN

Dentro del sistema educativo hay alumnos que tienen un bajo rendimiento académico y tienen dificultades para cumplir los objetivos de su etapa formativa. Las dificultades de estos alumnos en muchos casos están relacionadas con deficiencias en varias actitudes y habilidades básicas: atención, inteligencia emocional, motivación, perseverancia y técnicas de estudio. Estas deficiencias, si no se corrigen, se hacen más patentes a medida que aumenta el nivel de exigencia académica en cada nuevo curso.

Si tomamos como referencia la siguiente tabla, los procesos de aprendizaje de estos alumnos con un déficit acumulado tienen las características de la columna derecha:

APRENDIZAJE ÓPTIMO	APRENDIZAJE DEFICIENTE
El estudiante comprende los nuevos contenidos.	El estudiante apenas comprende los nuevos contenidos, solamente los retiene durante poco tiempo en la memoria.
Además de comprender, el estudiante filtra los nuevos contenidos, quedándose con los puntos esenciales y descartando los aspectos superfluos.	El estudiante no filtra los nuevos contenidos, recoge igualmente lo importante y lo secundario.
El estudiante incorpora los nuevos contenidos a su estructura mental. De esta manera, su estructura mental resulta modificada y enriquecida. Los conceptos y esquemas que ya poseía se reelaboran y se amplían al recibir los nuevos aportes.	El estudiante no llega a incorporar los nuevos contenidos a su estructura mental. Los retiene temporalmente para olvidarlos poco después.
El estudiante opera con los contenidos adquiridos, aplicándolos en diversas actividades.	El estudiante tiene dificultades para utilizar los contenidos adquiridos, no sabe cómo ni dónde emplearlos.

Este trabajo tiene como objetivo primordial ayudar a los alumnos de ESO y Bachillerato que tienen dificultades a optimizar sus procesos de aprendizaje. Para ello, he seleccionado una serie de actitudes, habilidades y técnicas de gran utilidad para el estudiante, que abordaré en los siguientes bloques de contenido:

1. **Condiciones básicas:** en este bloque se tratan cuatro condiciones o requisitos esenciales para que los estudiantes puedan sentirse a gusto y disfrutar con su labor: la atención plena, la inteligencia emocional, el interés por aprender y la perseverancia.
2. **Técnicas:** en este apartado se detallan y ejemplifican varias técnicas o procedimientos que es preciso dominar: lectura comprensiva, resumen, formación de esquemas, tablas y gráficos, estrategias de memorización, obtención de información en bibliotecas y planificación.
3. **Realización de pruebas y trabajos:** este apartado enseña a afrontar y realizar varias pruebas y trabajos que con frecuencia se emplean en educación para evaluar a los alumnos.
4. **Anexos:** contienen actividades para desarrollar las actitudes y destrezas previamente expuestas.

Para elaborar este manual he consultado varios libros sobre psicología, inteligencia emocional y desarrollo personal. También he manejado varios libros de texto y otros materiales en los que me he basado para elaborar diversos ejercicios. A todo ello hay que añadir los recursos consultados en Internet.¹

Además de las fuentes bibliográficas, he tenido muy presente mi experiencia dentro del sistema educativo, primero como alumno y después como profesor. Esta experiencia me ha ayudado a conocer mejor las necesidades de los alumnos y a seleccionar ejercicios adecuados para ayudarles en su desarrollo.

Por último, quiero subrayar que este trabajo es sobre todo un instrumento para ser utilizado y resultará efectivo en la medida en que se practiquen las actividades que propone. Por eso es importante complementar la lectura de los apartados con la realización de los ejercicios.

¹ Para más información sobre fuentes, véase la bibliografía (p. 139).

PRIMERA PARTE

CONDICIONES BÁSICAS

ATENCIÓN PLENA

*Donde quiera que voy, allí estoy.*²

La atención plena consiste en darnos cuenta de lo que hacemos cuando lo hacemos.

Practicar la atención plena contribuye a ampliar nuestra percepción de la realidad, nos permite disfrutar más de nuestras experiencias y hace que estemos más preparados para aportar soluciones en situaciones difíciles.

Conviene subrayar que la atención plena no es sólo un ejercicio o una técnica, es una actitud vital, una forma de vivir el día a día. Así lo entienden también los autores del programa educativo *Aulas Felices* y lo expresan en la siguiente definición: “[la atención plena] es una actitud permanente de consciencia y calma que nos permite vivir plenamente en el momento presente.”³

En el citado programa se mencionan varios beneficios que puede aportar la práctica de la atención plena:

- “Aumentar la concentración.
- Reducir automatismos.
- Lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas.
- Disfrutar más del momento presente.
- Efectos físicos saludables: relajación, mejora de la respiración, regulación de la presión arterial, potenciación del sistema inmunitario...
- Cambios positivos a nivel neurobiológico.”⁴

La atención plena tiene gran relevancia para el aprendizaje porque contribuye a que nuestra mente esté más concentrada y receptiva.

EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN PLENA⁵

➤ Respiración consciente

Esta técnica consiste en respirar poniendo atención en la respiración y regulando la entrada y salida del aire. Procuraremos que la respiración sea nasal, continua y con un ritmo tranquilo. Hay distintas variantes:

² Desconozco el autor de la frase.

³ AAVV: *Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*, 1ª edición, 2010, p. 25. Este documento está disponible en la web <http://catedu.es/psicologiapositiva/>

⁴ *Ibíd.*, p. 27

⁵ La mayoría de estos ejercicios han sido extraídos de *Aulas Felices* o son adaptaciones de ejercicios de *Aulas Felices*.

- Respirar colocando las manos sobre el abdomen y notando el movimiento del abdomen.
- Respirar siendo conscientes de la sensación de frescor cuando el aire entra a las fosas nasales y de la calidez del aire que es espirado.
- Respirar pensando un número en cada ciclo inspiración-espiración. Por ejemplo: en la primera inspiración pensamos “uno”, en la segunda inspiración pensamos “dos”, y así sucesivamente.
- Combinar frases o palabras con la respiración. Por ejemplo, al inspirar pensamos la palabra “calma” y al espirar la palabra “sonrisa” a la vez que esbozamos una sonrisa.

➤ **Caminar con atención**

Se trata de caminar con un ritmo tranquilo, en un entorno agradable, prestando atención al movimiento que realiza nuestro cuerpo y a las sensaciones placenteras que experimentamos mientras caminamos.

Una variante de este ejercicio consiste en acompasar la respiración con nuestros pasos. Por ejemplo, al levantar el pie izquierdo inspiramos, al levantar el pie derecho expiramos. Podemos probar diferentes ritmos y adoptar el que nos resulte más cómodo.

➤ **Realizar sesiones de relajación**

La relajación es una técnica indicada para ejercitar la atención, disminuir las emociones y crear estados de mayor armonía y calma interior. Podemos resumir el proceso de la relajación en la siguiente tabla:

Paso	Descripción
1	Nos tumbamos boca arriba en una superficie cómoda. Puede ser una colchoneta, esterilla o manta. Piernas estiradas, brazos estirados cerca del tronco. Palmas de las manos ligeramente hacia arriba. Ante todo debemos estar cómodos.
2	Cerramos los ojos. Notamos cómo nuestro cuerpo está apoyado en el suelo. Dirigimos nuestra atención a la respiración, notando el flujo del aire. Si surgen pensamientos erráticos, no les hacemos caso, volvemos a centrarnos en la respiración.
3	Comenzamos a regular la respiración para que sea un poco más lenta y más profunda de lo habitual. Cuando inspiramos pensamos la palabra “calma”. Cuando espiramos pensamos la palabra “sonrisa” a la vez que esbozamos una leve sonrisa.
4	Dirigimos ahora nuestra atención a las distintas zonas de nuestro cuerpo, comenzando por la parte inferior y terminando en la parte superior. Así, tras empezar con los pies, seguiremos con pantorrillas, rodillas, muslos, glúteos,

	pelvis, genitales, vejiga, intestinos, estómago, hígado, páncreas, riñones, diafragma, pulmones, corazón, columna, hombros, brazos, manos, cuello, garganta, rostro, boca, nariz, oídos, ojos y cerebro. Esta enumeración es orientativa, no es necesario seguirla punto por punto. Lo importante es que recorramos con la atención nuestro cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Cada vez que focalizamos nuestra atención en una parte del cuerpo, nos concentramos en ella para liberar tensiones musculares. Podemos acompañar este proceso pronunciando palabras inductoras de relajación. Por ejemplo: “Pies, relaaax”, “estómago, relaaax”, “cerebro, relaaax”. Este proceso es una auténtica “ola de conciencia” que ayuda a relajar y armonizar nuestro cuerpo.
5	Después de eliminar pequeñas tensiones en distintos puntos, nos encontramos más a gusto. Si surgen pensamientos erráticos, los dejamos ir. Volvemos a centrarnos en el proceso de la respiración. Cuando inspiramos, imaginamos que el aire entra por la zona del entrecejo y desciende por el tronco. Cuando espiramos, imaginamos que el aire sale por las plantas de los pies, llevándose consigo preocupaciones y pensamientos negativos. Repetimos este proceso entre 6 y 12 veces.
6	La fase final de la relajación es un buen momento para pensar palabras y frases con poder curativo, que pueden ayudar a transformar viejos hábitos mentales y emocionales. Podemos utilizar versos como los siguientes: <i>No tengo que llegar a ser alguien, ya soy un ser completo.</i> <i>El presente es un lugar para experimentar, no un muro contra el que pelear.</i> <i>Siento y aprecio la vida que hay en mí.</i> <i>En mi interior hay una reserva de energía, inteligencia y creatividad.</i> <i>Pienso bien todo lo que digo y no digo todo lo que pienso.</i> <i>Los demás no son mis salvavidas ni mis enemigos, son compañeros de viaje.</i> No es conveniente emplear muchos versos diferentes, sino concentrarse en unos pocos y formularlos con plena atención.
7	Cuando consideramos que ha llegado el momento de concluir, empezamos a mover lentamente nuestras extremidades. Podemos desperezarnos llevando los brazos hacia detrás y bostezando.

➤ **Yoga y taichi**

Uno de los beneficios del yoga y del taichi es que ayudan a desarrollar la atención plena. Para empezar a practicar alguna de estas disciplinas es recomendable recibir unas clases de introducción. Otra opción es leer un buen libro introductorio.

Kabat-Zinn recoge varios ejercicios de yoga en su obra *Vivir con plenitud las crisis. Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad* (Barcelona, Kairós, 2003)

Por su parte, Kam Chuen realiza una introducción al taichi en *Tai Chi, paso a paso* (Barcelona, RBA, 2002)

➤ **Escribir con atención**

Escribir con atención es un buen ejercicio, nos ayuda a centrar nuestra mente, reflexionar y cuidar nuestra expresión. Es importante dedicar un tiempo a pensar bien las ideas que queremos transmitir y a registrarlas en un esquema. Después, debemos redactar un texto con varios párrafos, un vocabulario adecuado al tema y los nexos suficientes para relacionar las ideas. Además, es importante cuidar la caligrafía, deslizando con calma el lápiz sobre el papel, y respetar los márgenes.

Posibles temas para una redacción: describir una experiencia positiva, expresar un propósito o exponer una solución para un problema.

➤ **Saborear un alimento**

Escogemos una comida diaria, por ejemplo, el desayuno. Dedicamos atención al momento del desayuno para poder apreciar y degustar los alimentos.

➤ **Contemplar una imagen**

Puede ser un paisaje natural, el aspecto de un parque o de una calle, una foto o un cuadro. Nos abstraemos de los ruidos y observamos la imagen, captando sus formas y los posibles mensajes o símbolos que pueda contener. Después, podemos expresar nuestras impresiones en una redacción o en un diálogo en clase.

➤ **Oír música**

La música puede ser una fuente de gozo para las personas. Disfrutar de una pieza musical o bailar al compás de una melodía son ejercicios que nos ayudan a desarrollar la atención al tiempo que mejoramos nuestras habilidades musicales.

➤ **Realizar actividades cotidianas con plena consciencia**

Escogemos una actividad que habitualmente hacemos de forma casi automática y la realizamos con plena consciencia, dedicándole atención al inicio, desarrollo y final del proceso. Podemos escoger el momento de vestirnos, lavar la ropa, fregar, contestar una llamada telefónica, etc.

➤ **El objeto-recordatorio**

Se trata de escoger un objeto pequeño y portátil (una piedrecita, una figura, una moneda, una pulsera, etc.). Dicho objeto debe representar algo positivo para nosotros porque lo asociamos con una experiencia agradable (un viaje, una tarde en el campo, una tarea bien hecha). Tal objeto actuará como un símbolo que nos recordará la importancia de vivir la vida con consciencia, calma y una dosis de optimismo. Una vez que hemos escogido el objeto, podemos mantenerlo cerca de nosotros cuando estemos en el cole y estudiando en casa. En momentos en que nos encontremos con ánimo bajo o con la mente dispersa, podemos coger nuestro objeto, hacer varias respiraciones y recordar que podemos estar atentos y superar los retos.

➤ **Despertar nuestra consciencia ante situaciones especiales**

En la vida a veces hay situaciones difíciles: desafíos, peligros, actividades que requieren precaución... Cuando estemos en una situación difícil es bueno intentar vivirla con atención plena, calma y autocontrol. Para ello, podemos entrenarnos practicando la atención plena en actividades que requieran precaución, como montar en bici o hacer una excursión por la montaña. Por ejemplo, podemos aprovechar una tarde soleada para montar en bici en nuestro barrio o en el campo, procurando estar muy atentos a las señales, evitando las conductas de riesgo y respondiendo sin alterarnos ante los imprevistos que puedan surgir.

➤ **Versos para centrar nuestra atención**

Consiste en escoger unos versos que nos ayuden a centrar nuestra atención en la actividad que queremos realizar, en nuestro caso, estudiar. Podemos utilizar versos que ya estén compuestos o crearlos nosotros mismos. Antes de estudiar, los pensamos o los recitamos en voz alta. Un ejemplo: *Mi mente es un instrumento útil, / voy a usarlo sabiamente / para aportar soluciones.*

➤ **Pausas de atención plena**

Muchas veces pasamos el día haciendo actividades rutinarias rápido, sin apenas enterarnos y sin disfrutar. Es recomendable crear pausas de atención plena a lo largo del día. En esas pausas nos detenemos unos minutos y aprovechamos para hacer respiraciones conscientes, pensar unos versos positivos, hacer sencillos ejercicios de estiramiento muscular o simplemente sonreír.

➤ **Pintar un mandala**

Los mandalas son imágenes que algunas culturas orientales emplean para representar el Universo. En Internet puedes buscar mandalas sin colorear e imprimir los que te resulten más atractivos o sugerentes. Después, colorea las láminas a tu gusto.

Cuatro ejercicios sencillos para empezar a practicar la atención plena:

- *Dedica cinco minutos por la mañana o por la tarde a practicar la respiración combinada con palabras positivas.*
- *Crea tu propio objeto-recordatorio y mantenlo cerca de ti cuando estés en el cole o estudiando en casa.*
- *Dedica unos minutos a observar una imagen hermosa y escribe a mano un texto de 80-100 palabras en el que describas dicha imagen. Antes de escribir, fíjate bien en las características más destacadas de la imagen. Después, expresa cada característica en un párrafo. Usa las palabras con propiedad e introduce nexos para unirlos. Desliza con calma el lápiz, notando la presión que ejerce tu mano, fijándote en los trazos, haciendo letras bonitas y legibles. Respeta los márgenes.*
- *Elige tres versos que te recuerden la importancia de la atención y recítalos antes de acostarte.*

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cuando estamos bien aportamos las mejores soluciones.

Las emociones no son algo fijo que nos viene dado y ante lo cual nada podemos hacer. Al contrario, **podemos** intervenir y modificar nuestros estados emocionales para mejorarlos. Podemos crear calma y bienestar donde antes había tensión, lucha y negatividad.

En este proceso de mejora de nuestras emociones la inteligencia emocional juega un papel fundamental. Se denomina “inteligencia emocional” a un **repertorio de conocimientos y habilidades que nos ayudan a gestionar y regular nuestras respuestas emocionales, con el fin de evitar los excesos emocionales y favorecer el bienestar**. Esos conocimientos y habilidades son:

➤ Comprender las emociones

Comencemos leyendo tres historias muy breves que nos ayudarán a situarnos y a comprender mejor qué son las emociones:

Incógnita en la niebla

Juan está caminando por el campo al amanecer. A su alrededor hay una niebla que limita su visión. De pronto, atisba una silueta que camina hacia él entre los árboles difuminados por la niebla. No logra saber quién o qué es esa figura que parece ir a su encuentro, empieza a sentir miedo. Pocos segundos después oye unas palabras tranquilizadoras que diluyen su miedo: “Juan, soy yo, tu amigo Luis, menuda niebla tenemos esta mañana, ¿eh?”

No sabré hacerlo

Cuando Marcos iba a sexto de primaria un profesor de matemáticas -severo y con muy poca empatía- le aseguró que no servía para las matemáticas y Marcos se lo creyó.

La semana que viene Marcos tiene un examen de matemáticas. Cree que no sabrá hacerlo y esta creencia hace que se sienta mal y afronte con cierta angustia el momento del examen.

¡Qué ilusión!

María, como de costumbre, lee los correos en su ordenador. Hoy ha recibido un correo de su novio anunciándole que por fin regresa a casa después de varios meses estudiando en el extranjero. La noticia recibida le produce un estado de euforia.

Los personajes de estas breves historias tienen algo en común: los contenidos de sus mentes (percepciones, creencias, dudas, expectativas, recuerdos...) les han provocado reacciones a las que solemos llamar “emociones”. En el caso de Juan, ve una silueta y su mente la interpreta como una posible amenaza, surge entonces la emoción denominada “miedo”. María, por su parte, valora el próximo regreso de su novio como un hecho muy positivo y sus altas expectativas le producen un estado de euforia. En tercer lugar, Marcos ha asumido desde hace tiempo la creencia de que no sirve para las matemáticas y esa forma de pensar le genera cierta angustia en los días previos a su examen de matemáticas.

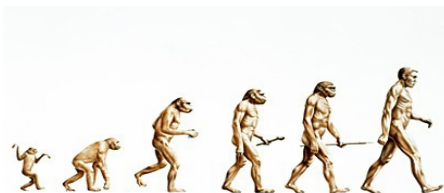
En estas historias y en innumerables experiencias humanas se puede apreciar que **nuestros contenidos mentales** (nuestras percepciones, creencias, recuerdos, expectativas...) **son el principal factor que desencadena las emociones**. Éstas son, en pocas palabras, respuestas automáticas del organismo ante los contenidos de la mente.

Durante las respuestas emocionales se liberan varias sustancias químicas y se producen cambios corporales: variación de la presión sanguínea, alteración del ritmo cardíaco, aumento o disminución de la energía disponible para actuar, variación de la temperatura, tensión muscular, sudoración, etc.

Las emociones condicionan nuestro comportamiento. Algunas de ellas -como la ira o la atracción- nos empujan a actuar. Otras, como la tristeza o el pánico, pueden inhibirnos y hacer que nos quedemos quietos y paralizados.

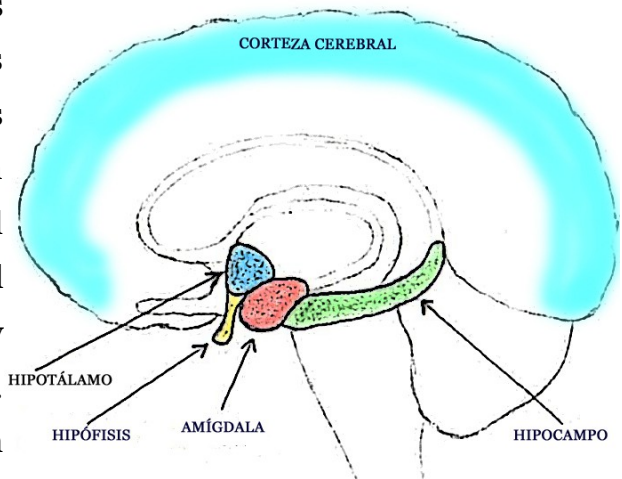
Hay un grupo de emociones básicas que todos los seres humanos podemos experimentar en algún momento de nuestra vida. Podemos señalar las siguientes: **miedo, ira, angustia, tristeza, euforia, atracción y aversión**. Cada una de estas emociones puede presentar variaciones en su intensidad y duración.

En la evolución humana las emociones han estado presentes desde las etapas más arcaicas. A lo largo de millones de años emociones como el miedo o la atracción sexual han ayudado a los homínidos a sobrevivir y tener descendencia. Los humanos actuales conservamos en nuestros organismos los mecanismos fisiológicos que hacen posibles las respuestas emocionales, la diferencia con nuestros ancestros es que tenemos unas facultades mentales más desarrolladas, que nos permiten reflexionar antes de actuar, anticipar las consecuencias de nuestros actos y atemperar nuestros impulsos.

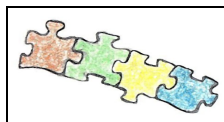


(Imagen tomada de theevolutionofthehumanbody.blogspot.com.es)

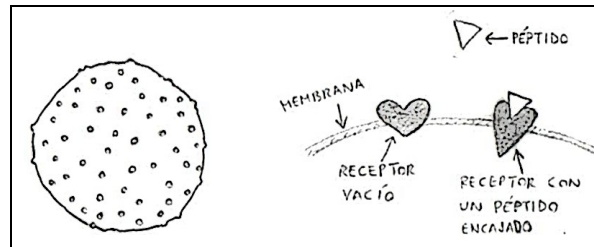
Las investigaciones de las últimas décadas han identificado buena parte de los mecanismos fisiológicos relacionados con las emociones. En la base del cerebro se han descubierto varios dispositivos -como el **hipotálamo**, la **hipófisis**, la **amígdala** y el **hipocampo**- que tienen un papel muy destacado en la producción de las emociones. Estas estructuras cerebrales proporcionan “instrucciones” al organismo para que se produzcan las respuestas emocionales.



Según la investigadora C. B. Pert, las instrucciones son transmitidas a células de distintas partes del organismo a través de **sustancias químicas que actúan como agentes transmisores de información**. Pert ha analizado especialmente un tipo de sustancias, los péptidos, que son moléculas compuestas por aminoácidos unidos. Los péptidos interaccionan con los receptores de las células del organismo provocando diversas modificaciones corporales.



Si comparamos un péptido con un puzle, los aminoácidos serían las piezas del puzle.



A la izquierda de esta imagen podemos ver el exterior de una célula, cubierto por numerosos receptores (pequeñas aberturas).

A la derecha se aprecia una sección de la membrana celular, con dos receptores, uno de ellos tiene alojado un péptido.

Otro hallazgo importante, del que se hacen eco autores como Pert y Goleman⁶, es que existen numerosas conexiones entre la corteza cerebral (la zona del cerebro relacionada con el pensamiento) y los estratos más profundos, donde se encuentran los dispositivos encargados de las emociones. Estas conexiones permiten que haya una interacción entre los procesos de pensamiento y las áreas emocionales. La buena noticia es

⁶ Cf. PERT, C.B.: *Molecules of emotion*. London: Simon and Schuster, 1997 (p. 134) y GOLEMAN, D.: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996 (p. 35). La imagen del puzle y los dibujos de la célula que aparecen en esta página están basados en esquemas del citado libro de Pert.

que **podemos aprovechar esas conexiones para influir con nuestros pensamientos en las áreas emocionales del cerebro y favorecer estados de calma y bienestar.**

➤ **Percibir e identificar las emociones propias**

Es necesario que “escuchemos” nuestras emociones, que dediquemos momentos a prestarles atención y percibirlas conscientemente, en lugar de vivir tratando de ignorarlas y ocultarlas.

También es importante que aprendamos a identificar correctamente el tipo de emoción que estamos sintiendo. ¿Es miedo? ¿Es ira? ¿Es euforia? Cada tipo de emoción se caracteriza por unos rasgos determinados:

 MIEDO	La persona se considera amenazada y experimenta una sensación intensa y opresiva en la zona central del pecho. El ritmo cardíaco se acelera, músculos tensos, posición corporal de defensa, sudoración. Cuando alcanza una intensidad alta se convierte en pánico y puede bloquear a la persona.
 ANGUSTIA	Sensación de malestar y nerviosismo relacionada con estados mentales de incertidumbre y preocupación. Contribuye a mantener a la persona atrapada en su mundo mental, resta energía y disminuye el tono vital. Puede suponer aumento del ritmo cardíaco. Puede conducir a tomar decisiones equivocadas.
 IRA	Es la emoción más explosiva, suele experimentarse como una especie de “latigazo” en el pecho, una pulsión fuerte que nos mueve a agredir. Va acompañada de rigidez y tensión muscular. Puede suponer aumento del ritmo cardíaco. Proporciona energía para la acción pero sus consecuencias a menudo son la violencia y el sufrimiento.
 TRISTEZA	Abatimiento, poca energía, disminución del interés por hacer cosas y compartir experiencias con los demás, posición corporal con hombros caídos y pecho hundido, cabeza baja. Suele ser consecuencia de un fracaso no asumido o de una situación inesperada que no hemos sabido encajar. Una tristeza profunda puede degenerar en depresión. Habitualmente denominamos “compasión” a un tipo de tristeza o pena que experimentamos al ver que otro ser lo está pasando mal.

 EUFORIA	Contento, exaltación, apertura a los demás y al mundo, interés por hacer cosas, energía disponible, hombros elevados, movimiento, sonrisa. Puede suponer una aceleración del ritmo cardíaco. No hay que confundir la euforia con la felicidad. La felicidad no es exactamente una emoción si por emoción entendemos una alteración transitoria desencadenada por una percepción o un pensamiento. La felicidad es una experiencia más profunda y duradera, un estado que reúne varias características: conocimiento y aceptación de uno mismo, paz interior y la sensación de caminar ligero, con pocas preocupaciones y dependencias, disfrutando de las actividades cotidianas.
 ATRACCIÓN	Impulso que nos lleva hacia algo o alguien, se siente vivamente en puntos del pecho y del abdomen, puede ir acompañado de calor, sudoración y aceleración cardíaca. En ocasiones se utiliza de forma inapropiada la palabra “amor” para referirse a la atracción, pero el amor no debe confundirse con la atracción. El amor no es una emoción, es una actitud que se caracteriza por la comprensión y la aceptación.⁷
 AVERSIÓN	Es el opuesto de la atracción, una sensación de desagrado, repelencia, fuerte rechazo hacia alguien o algo, va acompañada de rigidez y tensión.

➤ Examinar nuestras interpretaciones

Buena parte de la actividad de nuestra mente consiste en hacer interpretaciones sobre la conducta de los demás, sobre el estado del mundo y sobre nosotros mismos. Por ejemplo: “Actuó de forma egoísta”, “quiso ocultarme la verdad”, “es una buena persona”, “el mundo está muy mal”, “los políticos son unos ladrones”, “es un buen trabajo”, “estoy muy por encima de los demás”, “no valgo para nada”...

Las interpretaciones son pensamientos, juicios, que tienen gran influencia sobre nuestros estados emocionales. El siguiente relato pone de manifiesto la conexión que existe entre nuestra forma de interpretar la realidad y nuestros estados emocionales:

Marta es una chica que suele sacar notas muy altas. Cree que es una persona muy especial y que está un peldaño por encima de los demás. Sus altas calificaciones refuerzan el elevado concepto que tiene de sí misma.

Un día en un examen obtuvo una calificación de 6. Recibió la noticia con una evidente sorpresa, estupor y disgusto. La causa de este disgusto no fue la nota sino su forma de interpretar ese resultado: “Yo soy la alumna más inteligente y esta nota me rebaja al nivel de los demás, esto es una gran decepción, una mancha en mi brillante trayectoria.”

⁷ Esta definición está inspirada en la enseñanza transmitida por Madhava, maestro de yoga.

Una compañera de clase, Lorena, también obtuvo un 6, pero su interpretación fue diferente: “Un 6, voy a ver qué he hecho bien en el examen y qué se puede mejorar; confío en mí y sé que puedo superar este curso.” Su forma de pensar hizo que no experimentara una alteración emocional y pudiera seguir disfrutando del día.

A veces en nuestra mente se forman interpretaciones equivocadas, creencias erróneas, pensamientos que deforman la realidad y nos hacen sufrir. Hay varias tendencias y hábitos que pueden contaminar nuestras interpretaciones: la tendencia a la exageración, la tendencia a echarle la culpa a los demás, el egocentrismo, el negativismo, los prejuicios racistas, sexistas o clasistas, etc.

Es necesario que prestemos atención a nuestras interpretaciones y pongamos de nuestra parte para corregir sus defectos. Debemos adquirir hábitos de pensamiento que nos ayuden a tener un punto de vista lúcido que se corresponda con la realidad. Algunos de esos hábitos son: 1) no quedarnos sólo con la primera impresión, 2) reunir información contrastada antes de emitir un juicio, 3) asumir creencias que estén bien fundamentadas, 4) evitar la exageración y la dramatización...⁸

➤ **Producir voluntariamente estados de calma**

La calma no viene del exterior, es un estado de serenidad que cada uno debe construir en su interior. Para ello, es importante cultivar un pensamiento posibilista en lugar de estar sumergidos en el negativismo y acostumbrarnos a utilizar técnicas de respiración consciente y relajación. El pensamiento posibilista consiste en **creer que es posible** llevar a cabo iniciativas para mejorar la propia vida y el mundo. Ejemplos de pensamientos posibilistas son: “Puedo aprender inglés”, “puedo disfrutar haciendo deporte”, “puedo aportar ideas y soluciones”, “es posible construir un mundo sin hambre ni guerras, un mundo donde impere la justicia y la prosperidad llegue a todos los países.”

➤ **Diferir las gratificaciones**

En ocasiones las emociones nos empujan a actuar de forma irreflexiva, visceral y a demandar gratificaciones inmediatas. Una de las características de la madurez emocional es la capacidad de demorar las gratificaciones, eso denota que sabemos observar nuestras reacciones emocionales y regularlas.

⁸ La revisión de nuestras interpretaciones es uno de los puntos esenciales de la Terapia Racional Emotiva propuesta por Albert Ellis. Dicha terapia parte de la premisa de que nuestras interpretaciones sobre los sucesos vividos tienen una fuerte influencia en las emociones que experimentamos y propone revisar las interpretaciones que hacemos para formar un pensamiento más lúcido y ecuánime que nos aporte serenidad y bienestar. Esta terapia guarda relación con la filosofía estoica.

➤ **Basar nuestras decisiones en principios éticos y propósitos constructivos, no en impulsos.**

Las decisiones contribuyen en gran medida a crear nuestra historia personal y no debemos dejarlas en manos de impulsos, ya que éstos no siempre quieren lo mejor para nosotros. Antes de tomar una decisión importante, es bueno serenarnos, comparar distintas opciones y escoger basándonos en principios éticos y propósitos constructivos.

Los principios éticos son normas que favorecen una buena convivencia, como: “No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan”, “Trata a los demás como fines y no como medios”, “Sé hospitalario con los invitados que vienen a tu casa”, etc.

Los propósitos constructivos son objetivos que favorecen el desarrollo y el bienestar de las personas. Podemos enumerar varios ejemplos: “realizar unos estudios que me ayuden a mejorar como persona y a encontrar un buen trabajo”, “practicar deporte con regularidad”, “colaborar en las tareas domésticas”, “sonreír con más frecuencia”, “participar en una plantación de árboles”, “realizar un viaje inolvidable con mis amigos”, “leer un libro que me interesa desde hace tiempo”, “aprender a tocar un instrumento de música”, “educar mi voz y disfrutar cantando”, “aprender un idioma extranjero”, etc.

➤ **Tolerar los fracasos**

Un fracaso es la no realización de un deseo. En nuestra sociedad, donde tiene mucho arraigo la “cultura del éxito”, el fracaso muchas veces se contempla como algo muy negativo y trágico.

Lo cierto es que el fracaso no es algo trágico. No es una mancha en nuestra historia vital sino una oportunidad para aprender. Los siguientes consejos pueden ayudarnos a asumir y aprender de nuestros fracasos:

- Si algún deseo tuyo no se cumple, acéptalo y piensa “Yo sigo siendo el mismo y mi potencial permanece intacto.” “Nada esencial se ha perdido.” “He ganado una experiencia de la que se puede aprender.”
- Aprovecha cada fracaso para aprender de los errores cometidos y hacer las correcciones que sean necesarias.
- Advierte que muchos deseos son vanos y nos llevan hacia cosas o experiencias que no nos hacen falta. ¿Qué problema hay en que estos deseos vanos no se realicen?
- No permitas que el mercado o los medios de comunicación te marquen tus metas; selecciona bien tus propósitos en la vida, procura que vayan en la dirección del desarrollo y de la felicidad y sé perseverante.

➤ **Tener empatía**

Otra habilidad que forma parte de la inteligencia emocional es la empatía, que es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, darse cuenta de sus estados emocionales y tener en cuenta sus necesidades a la hora de tomar decisiones. La empatía nos ayuda a relacionarnos de una forma constructiva con los demás y evitar decir o hacer cosas que puedan lastimar a los demás.



Inteligencia emocional

Comprender las emociones (saber qué son)
Percibir e identificar las emociones propias
Examinar nuestras interpretaciones
Producir voluntariamente estados de calma
Diferir las gratificaciones
Tomar decisiones de forma prudente
Tolerar los fracasos
Tener empatía

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL

➤ **Poner atención en las emociones propias**

Consiste en introducir pausas en nuestra vida cotidiana, momentos en los que detenemos la actividad rutinaria, adoptamos una postura cómoda y dirigimos nuestra atención hacia nuestro estado emocional, sintiéndolo en profundidad, notando sus matices, percibiendo cómo evoluciona. Uno mismo, el observador, siente conscientemente sus emociones, las “escucha”, evitando juzgarlas o analizarlas. Está comprobado que esta práctica de atención introspectiva permite disminuir la intensidad de las emociones e inducir estados de calma.

➤ **Utilizar la respiración consciente y practicar ejercicios de relajación**

La respiración lenta, continua y profunda ayuda a calmar las emociones. Está especialmente indicada en situaciones excepcionales y difíciles porque permite reducir la ansiedad, aumentar el auto-control y ofrecer respuestas calificadas que sirvan para resolver problemas. Como hemos visto en el primer apartado de este trabajo, hay distintas modalidades de respiración consciente. El proceso de relajación descrito en el apartado sobre atención plena también sirve para calmar las emociones.

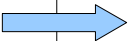
➤ **Sonreír**

La sonrisa es un signo de bienestar. No tenemos por qué esperar a que un estímulo externo nos la provoque. Podemos esbozar una sonrisa voluntariamente cuando nos encontremos con un amigo, visitemos a una persona enferma o estemos jugando en el parque. Al sonreír voluntariamente vivimos el presente con mejor humor, experimentamos sensaciones agradables y facilitamos la relación con los demás.

➤ **Tabla con dos columnas para sustituir creencias**

Consiste en dibujar una tabla en un papel con dos columnas. La columna de la izquierda la titularemos “Creencias falsas”. La columna de la derecha, “creencias verdaderas”. En la columna de la izquierda escribiremos creencias erróneas sobre uno mismo y sobre el mundo que nos han influido desde hace tiempo y que antes no nos habíamos parado a examinar. En la columna de la derecha situaremos creencias verdaderas -o, al menos, más próximas a la verdad-, que aportarán lucidez a nuestra vida. Para enfatizar más el cambio de pensamiento, podemos tachar las viejas creencias y subrayar las nuevas con colores vivos y alegres.

A continuación se ofrece un ejemplo de tabla. Se puede utilizar tal y como está, ampliarla o crear una nueva.

Creencias falsas	 Creencias verdaderas
Yo no sirvo para nada.	Soy capaz de aportar soluciones.
Soy un fracasado.	Este fracaso me ayuda a aprender.
La vida es una sucesión de golpes.	La vida es un camino lleno de oportunidades.
Si cometo fallos, no puedo aceptarme.	No es necesario hacerlo todo bien para estar a gusto conmigo mismo.
El futuro será una repetición del pasado.	El futuro está por decidir y yo puedo contribuir a que sea mejor que el pasado.
Soy débil y vulnerable.	Dentro de mí hay una reserva de energía, inteligencia y creatividad.
Las personas persiguen siempre intereses egoístas.	Las personas pueden obrar siguiendo principios éticos y propósitos constructivos.

Soy una persona muy especial e insustituible.	Todas las personas nacemos con un gran potencial y todos podemos ayudar a construir una sociedad mejor.
Estar bien depende de que los demás estén pendientes de mí.	Estar bien depende sobre todo de que me acepte a mí mismo y tenga paz y armonía en mi interior.
Merezco que me desprecien.	Merezco que me traten con respeto.
Si un deseo no se cumple, es terrible.	Si un deseo no se cumple, yo sigo siendo el mismo y puedo seguir amando y disfrutando.
El amor llega como una ola inesperada y violenta que sacude nuestra vida.	El amor es una actitud.
Cuando encuentre pareja, estaré bien.	Cuando esté bien, encontraré pareja.
Para ser feliz tengo que adquirir los objetos que están de moda.	Para ser feliz es importante desear menos y comprar menos.
Nunca lograré aprender matemáticas.	Con atención y trabajo aprenderé matemáticas.
Para estar bien, tengo que tener buen aspecto.	Para tener buen aspecto, tengo que estar bien.

➤ Realizar acciones desinteresadas

La acción nos brinda oportunidades para mejorarnos a nosotros mismos y mejorar el mundo. Sobre el poder de la acción nos ilustran los siguientes versos:

*Siembra una acción y recogerás un hábito,
siembra un hábito y recogerás un carácter,
siembra un carácter y recogerás una vida.⁹*

Mención especial merece un tipo de acción denominada “acción desinteresada”. La práctica de este tipo de acción, además de contribuir a mejorar nuestro entorno, nos ayudará a pacificar nuestro mundo interior y a desprendernos de motivaciones egocéntricas. La siguiente tabla resume las características de la acción desinteresada:

⁹ Desconozco el autor.

ACCIÓN DESINTERESADA

- Primero tomamos consciencia de una situación que requiere algún tipo de intervención. Puede tratarse de personas mayores que necesitan un servicio asistencial, personas discapacitadas que tienen dificultades de integración, un espacio natural que se encuentra amenazado por vertidos incontrolados, la pobreza y el hambre, la represión política o las carencias del sistema educativo en numerosos países.
- Analizamos diferentes opciones para responder de forma eficaz y constructiva ante la situación que hemos identificado.
- Elegimos aquella opción que suponga un beneficio mayor para todos los implicados.
- Cuando realizamos la acción, nos centramos en lo que estamos haciendo, prestando atención al inicio, desarrollo y finalización del proceso. En cada etapa damos lo mejor de nosotros para que salga bien.
- Disfrutamos realizando la acción.
- Evitamos creernos “especiales” e “insustituibles”. Simplemente somos colaboradores en la creación de una sociedad más justa.
- No aspiramos a reconocimientos u otras recompensas personales, que sólo son adornos efímeros y no nos ayudan a ser más felices.

INTERÉS POR APRENDER

Un anciano presumía de no haber cambiado en sus ochenta años de vida. “Soy el mismo de siempre” -decía con orgullo. Y tenía razón: la misma imprudencia, el mismo victimismo, el mismo pesimismo, la misma cerrazón que cuando tenía veinte años. Murió sin comprender que en esta vida a veces es necesario atreverse a cambiar.

Tener un firme interés por aprender es fundamental para que el estudio sea una actividad deseada, satisfactoria y provechosa.

Para desarrollar ese interés por aprender, primero debemos comprender qué es el aprendizaje y por qué es importante para nuestras vidas.

El aprendizaje es un proceso de evolución personal. Aprender es transformar aspectos de nosotros mismos, es EVOLUCIONAR. En ese proceso evolutivo incorporamos a nuestra vida nuevas habilidades, fortalezas y hábitos y nos desprendemos de viejas estructuras y condicionamientos que quizás en etapas anteriores cumplieron su papel pero ya no nos sirven.

Estas incorporaciones y eliminaciones (reajustes vitales) nos convierten en personas más preparadas para responder a los retos del día a día y vivir una vida activa y satisfactoria.

Partiendo de la base de que el aprendizaje es un proceso de cambio, resulta obvio que las resistencias al cambio frenarán cualquier proceso de aprendizaje. Por eso es esencial que los estudiantes -y cualquier persona que quiera aprender- **estén realmente dispuestos a modificar** esquemas mentales, hábitos y comportamientos.

Son varias las modificaciones que un alumno tendrá que llevar a cabo en su proceso de formación:

- Ampliar mapas y esquemas mentales.
- Sustituir prejuicios por conocimientos contrastados.
- Sustituir conceptos vagos y poco consolidados por conceptos más estructurados y operativos.
- Conectar áreas temáticas que antes estaban desconectadas en su mente.
- Subsanan errores de clasificación¹⁰.
- Corregir procedimientos y métodos de trabajo deficientes.
- Incorporar nuevos procedimientos, métodos y sistemas para afrontar nuevas exigencias.

¹⁰ Un error de este tipo es, por ejemplo, considerar que los corales pertenecen al reino de las plantas. La biología los incluye en el reino de los animales.

Además de la disposición a introducir cambios, hay otro punto que es importante destacar. Se trata de la conexión entre el conocimiento y la acción. El conocimiento, si no se aplica y se integra en nuestra vida diaria, es un mero adorno. Para que sea algo más que un añadido ornamental, debemos **usarlo** en la toma de decisiones, en el diseño de proyectos, en la realización de nuestros sueños o en la resolución de problemas cotidianos. Hay una frase que resume bastante bien esta idea:

El conocimiento, por sí solo, es como una guía de viajes guardada en un cajón.¹¹

Nuestro aprendizaje será profundo y enriquecedor cuando utilicemos esa guía y realicemos el viaje que llamamos “vida”.

EJERCICIOS

- Redacta un texto manuscrito de 80-100 palabras con el título “Los beneficios de aprender”
- Antes de irte a dormir, formula el propósito “Yo quiero y puedo aprender”
- Recuerda algún momento de tu vida en el que corregiste una opinión o una creencia errónea. Piensa en cómo esa corrección te ayudó a estar mejor informado, a ser más cauto o a tener una percepción más global de la realidad. Después de haber reflexionado sobre ello, resume tu experiencia en un texto de 80-100 palabras con el título “Corregir para mejorar”
- Escribe un relato breve de 100-150 palabras, con un protagonista que logra superar una dificultad gracias a que está dispuesto a aprender y añade a su vida una nueva habilidad.

¹¹ Basada en la enseñanza transmitida por Madhava.

PERSEVERANCIA¹²

La perseverancia abre puertas y elimina barreras.

Había una vez una hormiga que vivía en un valle lleno de vegetación, con abundante agua y numerosas especies de animales. Era un lugar hermoso y agradable. La hormiga se sentía bien allí. Durante los meses de buen tiempo la hormiga recogió día tras día deliciosas semillas y las almacenó en la despensa de su hormiguero. Cada mañana se levantaba temprano y dedicaba un buen rato a recoger los alimentos que la naturaleza le proporcionaba. Mientras tanto, no lejos de allí una cigarra pasaba las horas recostada a la sombra cantando canciones y miraba con desdén a la hormiga. Cuando llegó el invierno la hormiga disponía de una despensa repleta y un hogar cálido, en cambio la cigarra estaba pagando las consecuencias de su holgazanería: apenas encontraba alimento y tiritaba de frío. Una tarde la cigarra, desesperada, pidió ayuda a la hormiga y ésta le respondió: "Te daré unos granos de arroz, pero lo importante es que tú le des a tu vida perseverancia y previsión."

Esta conocida fábula pone de manifiesto el valor de la perseverancia y de la previsión de las consecuencias de nuestros actos. En este apartado nos centraremos en la perseverancia, por ser una de las cualidades más decisivas en la labor de un estudiante.

Debemos fijarnos metas adecuadas a nuestro nivel y trabajar cada día para realizarlas. Como nos muestra el ejemplo de la cigarra, esperar hasta el último momento es un mal hábito. En lugar de ello, fijémonos en la hormiga y seamos laboriosos para cumplir nuestros objetivos.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA PERSEVERANCIA

- Lee el cuento *Los tres cerditos* y compara las actitudes de los tres hermanos. ¿Cuál de ellos representa una actitud perseverante? ¿Por qué el hermano mayor logra evitar el peligro?
- Márcate una tarea concreta y sé constante para cumplirla. Por ejemplo, envuelve unas semillas de alubias o de lentejas en algodón empapado en agua, deposita las semillas con su envoltorio en un vasito. Cuando germinen, trasplántalas a una maceta con tierra y cuídalas para que se conviertan en plantas sanas y bonitas. De esta forma, estarás ejercitando una conducta perseverante.

¹² Este apartado está basado en *Aulas Felices*, pueden consultarse las páginas 121-127 de dicho programa.

En lugar de plantas, también podemos cuidar una mascota si nos gusta más y hay alguna en casa.

- Escoge una habilidad o una destreza física concreta: saltar a la comba, encestar una pelota en una canasta de baloncesto, saltar un obstáculo, hacer flexiones, etc. Márcate un objetivo personal (adecuado a tu edad) y trata de alcanzarlo con constancia. Puedes elaborar una ficha y registrar por escrito tus avances.
- Identifica un área de tu vida en la que te falta perseverancia y diseña un plan semanal para mejorar. Escríbelo, ponlo cerca de tu escritorio y sigue sus pasos. Ejemplo:

- Voy a dedicar más tiempo esta semana a aprender el vocabulario de inglés relacionado con la familia y con la casa.
- Para ello leeré un texto sencillo en inglés que habla de una familia que vive en una casa grande, anotaré las palabras que no entienda y las buscaré en el diccionario. Me haré una ficha con las nuevas palabras y la estudiaré.
- Al final de la semana les pediré a mis padres que me pregunten la ficha.

- Consigue un puzle de 1.500 piezas y dedica un tiempo cada día a montarlo. Puedes hacerlo con tu familia o con tus amigos.
- Escoge una actividad cotidiana que te exija algún esfuerzo y comprométete a dedicarle unos minutos diarios a lo largo de una semana. Puede ser ir a comprar el pan, fregar los platos, subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, ayudar a poner la mesa, etc. Es importante que cuando hagas esta actividad, prestes atención. Después de realizarla puedes dedicar un minuto -o más, si quieres- a hacer varias respiraciones combinadas con versos:

Al inspirar, me siento perseverante.

Al espirar, sonrío feliz.

SEGUNDA PARTE

TÉCNICAS DE ESTUDIO

LECTURA COMPRENSIVA

¿Qué es comprender un texto?

Comprender un texto es un proceso que consiste en dos operaciones:

- Reconocer el tema del texto, es decir, el asunto o la materia de la que trata el texto.
- Identificar las ideas del texto y ser capaces de reproducirlas con nuestras palabras.

No todas las ideas tienen la misma importancia dentro de un texto, por eso debemos diferenciar ideas principales, ideas secundarias y material adicional (ejemplos, anécdotas, digresiones). Analicemos a continuación estas tres categorías y después veremos los correspondientes ejemplos en dos textos.

Las **ideas principales** son los contenidos básicos, es decir, los núcleos en torno a los cuales se organiza la información en el texto. Si se eliminaran, el texto quedaría desestructurado e incompleto. Además, son imprescindibles para entender el punto de vista del autor o autora sobre el tema del texto.

En los libros escolares y científicos las ideas principales suelen ser afirmaciones generales sobre algún ámbito de estudio: las galaxias, los planetas, los seres vivos, la historia, el ser humano, el lenguaje, etc.

Es frecuente que se empleen expresiones indicadoras de importancia para introducir las ideas principales: “lo importante es que...”, “la clave es...”, “hay que destacar...”, “lo esencial es...”, “sobre todo...” o “el resumen de todo es...”.

También pueden darnos pistas para hallar ideas principales las expresiones “en primer lugar”, “en segundo lugar”, ..., “finalmente”. Este grupo de expresiones distributivas suelen introducir contenidos relevantes en un texto.

Las **ideas secundarias** son ideas más específicas que complementan la información aportada por las ideas principales. Pueden referirse a circunstancias (¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo?), aportar detalles de un proceso o introducir matices. A diferencia de las ideas principales, las ideas secundarias no son imprescindibles para comprender la posición del autor o de la autora sobre el tema.

El **material adicional** incluye ejemplos, anécdotas y digresiones. Los **ejemplos** son hechos o datos concretos que se mencionan para ayudar al lector a comprender ideas abstractas. Las **anécdotas** son pequeñas historias que aportan un tono más distendido y permiten introducir notas de humor. Las **digresiones** son comentarios en los que el autor se desvía del tema principal.

TEXTO MODELO A: “LA PÓLIS”*

La *pólis* era un espacio geográfico que tenía en su interior una ciudad. Dentro de la ciudad el centro político y religioso era el *ágora*, una plaza en la que se reunían los ciudadanos para tomar decisiones. Cuando llovía mucho resultaba incómodo estar en el *ágora* y por eso una vez en Atenas los ciudadanos se metieron en un edificio cercano hasta que dejó de llover.

La *pólis* abarcaba también los campos de cultivo próximos a la ciudad, donde trabajaban los campesinos. Así pues, la *pólis* griega era un conjunto que tenía una parte urbana y una parte rural. La parte urbana lógicamente tenía mayor densidad de población.

Por lo general las *póleis* griegas eran comunidades de reducidas dimensiones, si exceptuamos los casos de Atenas y Esparta. Ambos estados controlaban territorios que eran muy superiores a la extensión media habitual. La *pólis* de Atenas abarcaba un territorio de 1600 km² y Esparta uno todavía mayor de 8400 km². En cambio, una región como Beocia, que ocupaba 2500 km² estaba repartida entre doce *póleis* diferentes.

En la cultura de la antigua Grecia los varones que tenían el título de “ciudadanos” eran los únicos habitantes de la *pólis* que podían participar en las decisiones políticas o poseer tierras. Las mujeres, los esclavos y los extranjeros no podían participar en la política. Otro de sus rasgos distintivos era el predominio de lo público frente a lo privado. En comunidades de reducido tamaño como éstas casi todo se realizaba a la vista de todos y sólo quedaban reducidos a la esfera de la intimidad algunos actos particulares. En cierta ocasión un hombre se cansó de tener poca intimidad y sentirse siempre observado, un buen día se marchó y la gente de su *pólis* decía que se había ido a la India para trabajar en el comercio.

Este texto es una versión adaptada de un fragmento del libro *Introducción a la Grecia antigua*, de F.J. Gómez Espelosín.

El color amarillo indica ideas principales; el color azul claro, ideas secundarias; y el color carne, material adicional.

TEXTO MODELO B

EL CICLO DEL AGUA

El agua de nuestro planeta se transforma constantemente pasando por diferentes etapas: evaporación, condensación y precipitación. Las diferentes etapas por las que pasa el agua una y otra vez constituyen el ciclo del agua. Éste influye en la agricultura y en otras actividades humanas. Desde hace tiempo ha asombrado a los investigadores, hasta el punto de que una vez un científico llamado Joe Columbus estuvo un mes encerrado en su laboratorio estudiando las transformaciones del agua.

1º Evaporación
2º Condensación
3º Precipitación

Rayos solares
↓
Evaporación
(líquido → vapor)

El ciclo del agua comienza con la evaporación, proceso mediante el cual el sol calienta el agua de la superficie terrestre, haciendo que pase de estado líquido a estado gaseoso y se convierta en vapor de agua. La evaporación es más lenta o más rápida dependiendo de la época del año.

El vapor de agua asciende y forma nubes. Este proceso se denomina condensación. Las nubes tienen un tamaño variable y almacenan grandes cantidades de agua. Suelen estar muy altas, lejos de la tierra, por eso cuando una persona se aleja de los asuntos terrenales se dice que vive en las nubes.

Condensación:
formación de
nubes

Enfriamiento
↓
Precipitación

Cuando las nubes se enfrían mucho, las gotitas de agua que contienen se unen y forman gotas más grandes, copos de nieve o granizo. Entonces el agua cae de nuevo a la tierra en un proceso denominado precipitación. Las precipitaciones son variables y dependen de los climas. Hay que tener cuidado con el granizo, una vez en un pueblo cayó un granizo tan grande que los coches quedaron abollados.

El agua de las precipitaciones va a parar a distintos sitios. Una parte es aprovechada por las plantas, otra parte se filtra y abastece los acuíferos, otra se concentra en depósitos de hielo y otra parte es recibida por los ríos, lagos, mares y océanos. No todas las plantas necesitan agua en la misma medida, las tropicales requieren más agua que las adaptadas al desierto. El cactus *Echinopsis Klimpeliana* es un ejemplo de planta que necesita poca agua.

Precipitaciones:
- riegan plantas
- abastecen acuíferos
- forman hielo
- se incorporan a ríos, lagos, mares y océanos

Proceso
repetitivo y
básico para
los ecosistemas

El ciclo del agua es un proceso repetitivo, el agua sigue cambiando de estado y desplazándose por el planeta una y otra vez. Evaporación, condensación y precipitación son las etapas de este ciclo. Este proceso es esencial para el mantenimiento de los ecosistemas.

*Amarillo: ideas principales
Azul claro: ideas secundarias
Color carne: material adicional

CONSEJOS PARA LEER DE FORMA COMPRENSIVA

➤ **Crea un estado mental adecuado para recibir información**

Para leer de forma atenta y comprensiva debemos estar descansados, en calma y concentrados en nuestra tarea. Los ejercicios propuestos en los apartados “Atención plena” e “Inteligencia emocional” pueden ayudarnos a crear un estado de atención y calma.

➤ **Realiza una primera lectura para captar el tema y varias ideas principales.**

- Cuando estamos ante un texto nuevo, es recomendable realizar una primera lectura denominada “lectura de aterrizaje” o “lectura de situación”. En esta primera lectura nos situamos en el texto, captamos el **tema** y varias **ideas principales**.
- En esta lectura debemos fijarnos bien en **títulos** y **subtítulos**, ya que aportan información sobre el tema y a veces también sobre las ideas principales.
- Es conveniente prestar atención a los **nexos y organizadores**¹³, ya que son elementos utilizados para relacionar y organizar las ideas dentro del texto y nos aportarán pistas para descubrir ideas principales.
- También es importante fijarse en las **palabras clave**, es decir, palabras que están directamente relacionadas con el tema del texto y sus ideas principales. En un texto las palabras clave actúan como “farolillos rojos” que nos avisan de dónde están los contenidos importantes. En la primera lectura no hay que captar todas las palabras clave, pero sí que debemos leer teniendo en cuenta que no todas las palabras tienen la misma importancia y dedicando más atención a las palabras clave.
- Debemos estar atentos a los **indicadores de importancia** (*lo esencial es..., sobre todo, especialmente...*) y la letra **negrita**, pues suelen presentar ideas principales.
- Es recomendable pasar rápido por aquellas zonas del texto que aportan información adicional (paréntesis, guiones, notas, digresiones, anécdotas, etc.).
- Es normal que no entendamos todas las palabras del texto. Probablemente habrá alguna que desconocemos. En ese caso, debemos hacer uso de **diccionarios** para buscar su significado. Es muy útil leer con un diccionario a mano.
- El **subrayador** puede ser un instrumento útil si se emplea bien. Su uso debe limitarse a destacar palabras o zonas del texto que expresen ideas principales. Subrayar zonas del texto que repiten contenidos anteriores es una mala práctica.

13 Para más información sobre nexos y organizadores véase el apartado sobre redacción, p. 63

- **Realiza una segunda lectura para formarte una representación mental más completa del texto. Diferencia ideas principales, secundarias y material adicional.**
- La primera lectura nos permite tomar contacto con el texto y formarnos una representación en nuestra mente de su tema y de sus puntos importantes. Ahora se trata de hacer una segunda lectura para captar más información y ampliar nuestra representación mental del texto. Esta nueva lectura debe ayudarnos a diferenciar ideas principales, secundarias y material adicional.
- Además de los consejos del apartado anterior, debemos tener en cuenta la posibilidad de hacer anotaciones. Éstas pueden ser notas marginales o notas en una ficha aparte. Las notas marginales destacan contenidos importantes del texto y, dado que deben encajarse en los márgenes, serán muy breves. La ficha nos permite registrar más contenidos, si bien debemos ser concisos. Lo ideal en una ficha es anotar las ideas principales (mencionando la página o línea donde se encuentran); podemos anotar algunas ideas secundarias si consideramos que ayudan a comprender mejor el texto. También se pueden incluir dudas o preguntas para consultar al profesor o buscar información por nuestra cuenta.
- Aunque aquí se describan dos lecturas -“aterrizaje” y ampliación-, cada uno debe hacer las lecturas que necesite para conseguir un buen nivel de comprensión. Si tenemos poca práctica necesitaremos hacer más lecturas. Cuando seamos lectores experimentados necesitaremos menos.

FICHA

① TÍTULO: "El ciclo del agua"

TEMA: las transformaciones del agua en el planeta Tierra

② IDEAS PRINCIPALES:

- ① - El ciclo del agua se divide en evaporación, condensación y precipitación. (primer párrafo)
- ② - Evaporación es el paso del agua líquida a vapor, provocado por el calor del sol. (segundo párrafo)
- ③ - Condensación es la formación de nubes a partir de vapor de agua. (tercer párrafo)
- ④ - Precipitación es la caída del agua a la superficie terrestre, se produce cuando el agua de las nubes se enfría y llega a su punto máximo de condensación (cuarto párrafo)
- ⑤ - El agua precipitada se reparte (quinto párrafo)
 - plantas
 - acuíferos
 - hielo
 - ríos, lagos, mares, océanos
- ⑥ - Proceso repetitivo, esencial para los ecosistemas (sexto párrafo)



➤ **Aplica pautas para agilizar la lectura¹⁴:**

- **Ampliar las fijaciones**

Las fijaciones son los golpes de vista con los que abarcamos zonas del texto. Cuando aprendemos a leer es frecuente que en cada fijación o golpe de vista abarquemos una sílaba y leamos de sílaba en sílaba. Así:

Hoy es domingo

Debemos acostumbrarnos a ampliar nuestras fijaciones para agilizar nuestra lectura. Lo mejor es que la fijación abarque un grupo de palabras, pueden ser dos, tres o más. Ésta sería una muestra de lectura con buenas fijaciones:

El domingo hacía frío, por eso decidí quedarme en casa. Aproveché para jugar al trivial con mi familia. Nos lo pasamos en grande. Después estuve jugando un rato al juego de ordenador que me regalaron las navidades pasadas.

- **Reducir la subvocalización**

La subvocalización consiste en pronunciar mentalmente cada palabra que leemos. Es una especie de voz interior que reproduce las palabras conforme las vamos viendo escritas en el papel o en una pantalla. Esta voz mental (o habla interna) es innecesaria y contribuye a ralentizar la lectura. Es recomendable minimizar en la medida de lo posible la subvocalización.

- **Evitar retrocesos**

No es conveniente retroceder cuando leemos. Esa práctica hace que la lectura sea más pesada y pierda mucha agilidad. Si estamos cansados y nos cuesta concentrarnos, es mejor parar y descansar. Cuando nuestra mente esté más fresca, leemos de nuevo.

- **Realizar cambios de ritmo**

Hay zonas de un texto que contienen mucha información y exigen que vayamos un poco más lentos para captar mejor el contenido. En cambio, hay otras zonas que son repeticiones o sólo aportan detalles adicionales, en estos casos debemos ir más rápido.

➤ **Practica la lectura al menos una vez por semana, escogiendo libros adecuados a tu edad y nivel educativo. Selecciona obras que guarden relación con tus aficiones, así disfrutarás aprendiendo sobre temas que te gustan.**

¹⁴ Para más información sobre este punto, pueden consultarse las siguientes páginas:

- “Aprender a estudiar”: http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

- <http://www.tecnicas-de-estudio.org>

RESUMEN

- **Resumir consiste en exponer de forma abreviada las ideas principales de un texto.**
- **Como norma general, las ideas secundarias no deben aparecer en el resumen, aunque excepcionalmente podemos incluir alguna si consideramos que ayuda a comprender mejor el texto.**
- **Hay que evitar incluir todos aquellos contenidos que sean adicionales: anécdotas, ejemplos, digresiones, etc.**
- **Resumir no es un ejercicio de “cortar y pegar”. Es decir, no basta con extraer varias ideas clave y colocarlas una detrás de otra. Hay que relacionarlas utilizando los conectores adecuados.**
- **El resumen, al ser una reproducción abreviada de las ideas del texto, no admite valoraciones o preferencias personales. Hay que evitar las expresiones que introduzcan aspectos personales y valorativos, como: “Yo creo que el escritor piensa que...” o bien “Me parece que...”**

Fíjate en los resúmenes del texto “El ciclo del agua” y después resume el texto “Los inicios de la agricultura en Gran Bretaña” (Anexo I)

Este inicio no es necesario

NECESITA MEJORAR

RESUMEN DE "EL CICLO DEL AGUA"

Confusión terminológica

No se ha comprendido el concepto de evaporación

Esta frase sobra, además se ha incluido una valoración personal

El autor dice que el ciclo del agua tiene tres etapas: evaporación, condensación y precipitación. Evaporación es el paso de estado líquido a estado sólido, provocado por el calor del sol. Condensación es la formación de nubes a partir de vapor de agua. Las nubes pueden tener distintos tamaños, algunas son muy bonitas. Precipitación es la caída del agua a la superficie terrestre, se produce cuando las nubes se enfrían y sus gotitas de agua se unen formando ~~granos~~ gotas más grandes, copos o granizo. El agua precipitada se reparte. El proceso del agua vuelve a empezar una y otra vez. Sus etapas son la evaporación, la condensación y la precipitación. Es esencial para los ecosistemas.

Esta frase repite una idea del principio.

Falta información:
¿A dónde va a parar?

RESUMEN DE "EL CICLO DEL AGUA" ¡BIEN HECHO!

El ciclo del agua se divide en evaporación, condensación y precipitación. Evaporación es el paso del agua líquida a vapor, provocado por el calor del sol. Condensación es la formación de nubes a partir de vapor de agua. Precipitación es la caída del agua a la superficie terrestre, se produce cuando las nubes se enfrían y sus gotitas de agua se unen formando gotas más grandes, copos o granizo. El agua precipitada se reparte entre las plantas, los acuíferos, los depósitos de hielo, los ríos, los lagos, los mares y los océanos. El proceso del agua vuelve a empezar una y otra vez. Es esencial para los ecosistemas.

- Se ciñe a las ideas principales.
- Evita introducir información adicional
- Evita las valoraciones
- Evita las repeticiones
- No tiene errores conceptuales
- Lenguaje claro
- Buena presentación

ESQUEMAS

- **Un esquema es una expresión visual que muestra varias ideas y las relaciones entre ellas. Los esquemas son útiles para registrar de forma clara y concisa lo esencial de una lección o de un trabajo.**
- **Un esquema se forma con palabras combinadas con otros signos que permiten expresar vínculos o añadir nueva información: $\rightarrow$, $()$, $\{ \}$, $+$, $=$, $\geq$, 1, 2, 3, etc.**
- **En el esquema hay que resaltar las ideas principales. Para ello, debemos situarlas en las zonas más destacadas y visibles del esquema (títulos, etiquetas grandes, área central de la página, etc.). También podemos emplear letras mayúsculas o un color llamativo para resaltarlas.**
- **Las ideas secundarias, en cambio, se colocarán en zonas menos destacadas (etiquetas más pequeñas, espacio inferior de la página, etc.) y no se emplearán procedimientos especiales para resaltarlas.**
- **Hay que reducir al mínimo los contenidos adicionales.**
- **El lenguaje utilizado debe ser claro y directo. Palabras clave y expresiones cortas.**
- **A la hora de hacer esquemas, no hay una “plantilla” universal que sirva de modelo para todos. Existen diversos tipos de esquemas. Debemos escoger el que mejor se adapte a cada texto.**

A continuación, lee el siguiente texto y observa los distintos tipos de esquemas que se pueden hacer para expresar sus ideas:

CARACTERÍSTICAS DEL SISTEMA DE TRANSPORTE ESPAÑOL

En primer lugar, hay que destacar que el medio físico es desfavorable por lo accidentado del relieve (fuertes pendientes) y por algunos elementos del clima como las heladas, las fuertes precipitaciones y las nieblas.

En segundo lugar, las redes terrestre y aérea tienen forma radial. La red de transportes terrestre tiene su centro en Madrid y radios hacia las fronteras y puertos principales. En la red de aeropuertos Madrid-Barajas es el núcleo organizador y muchos aeropuertos periféricos tienen que realizar sus enlaces a través de la capital.

En tercer lugar, en el tráfico de pasajeros y mercancías predomina la carretera, dado que permite acceder a cualquier punto y proporciona un servicio puerta a puerta, a bajo precio.

En cuarto lugar, la red presenta importantes desequilibrios territoriales en cuanto a densidad, intensidad y calidad, debido a que se ha prestado atención preferente a los ejes con mayor tráfico.

En quinto lugar, las competencias sobre el transporte se descentralizaron a raíz de la implantación del Estado de las Autonomías. El estado controla las infraestructuras más grandes y de interés general. Las comunidades son responsables de infraestructuras regionales limitadas a sus territorios.

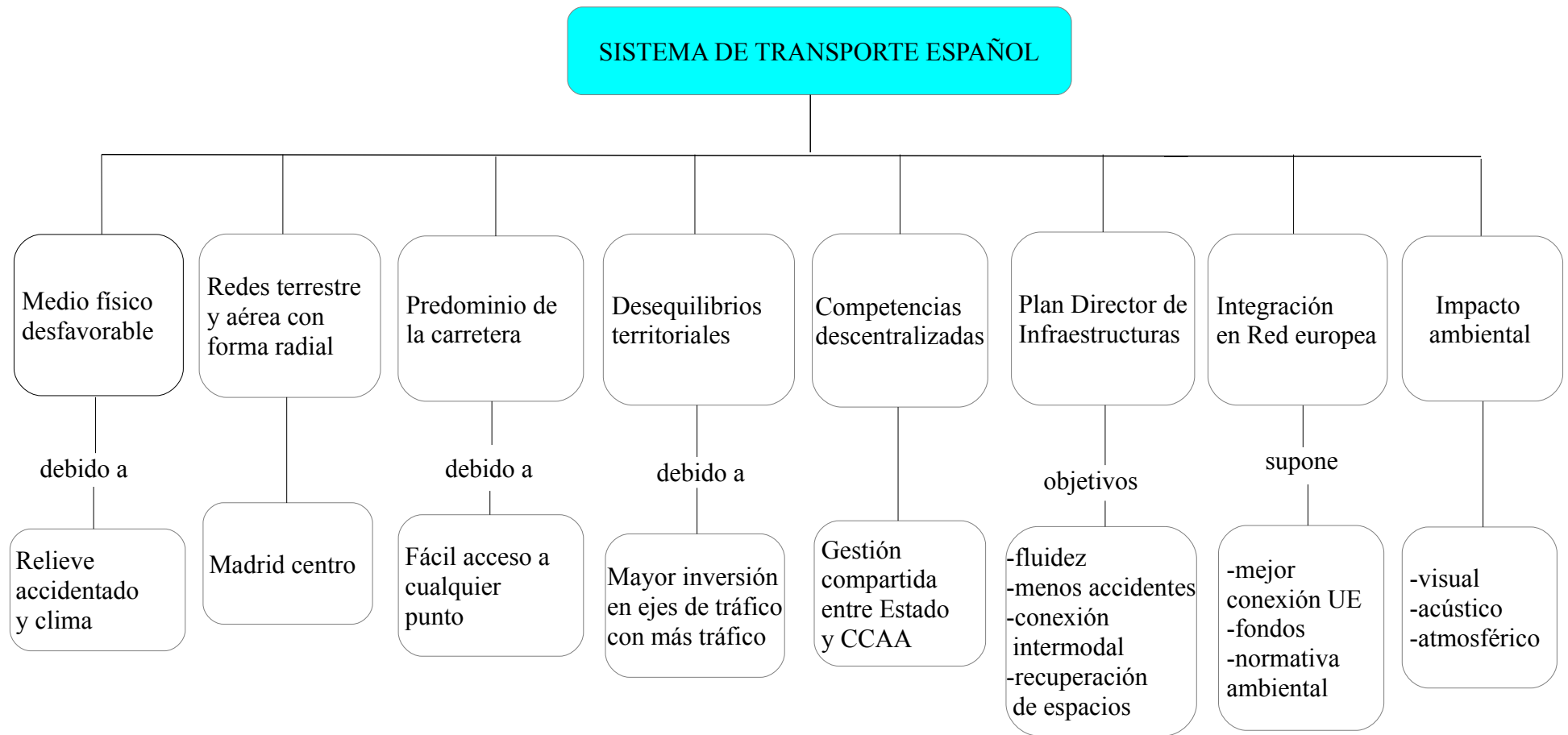
En sexto lugar, hay que subrayar que la política española de transportes se rige por el Plan Director de Infraestructuras (PDI), que tiene varios objetivos: reducir la congestión y los accidentes, fomentar la conexión de los diferentes modos de transporte y recuperar los espacios degradados.

En séptimo lugar, la red de transportes española se integra en la red europea, lo que supone la mejora de las conexiones con la UE, la recepción de fondos para la mejora de las infraestructuras y la exigencia de reducir el impacto ambiental.

En último lugar, no debemos olvidar que el sistema de transporte tiene un impacto sobre el medio ambiente, que puede ser visual, acústico o de contaminación atmosférica.

Versión abreviada de un apartado del libro *Geografía* (2º Bach.), Anaya

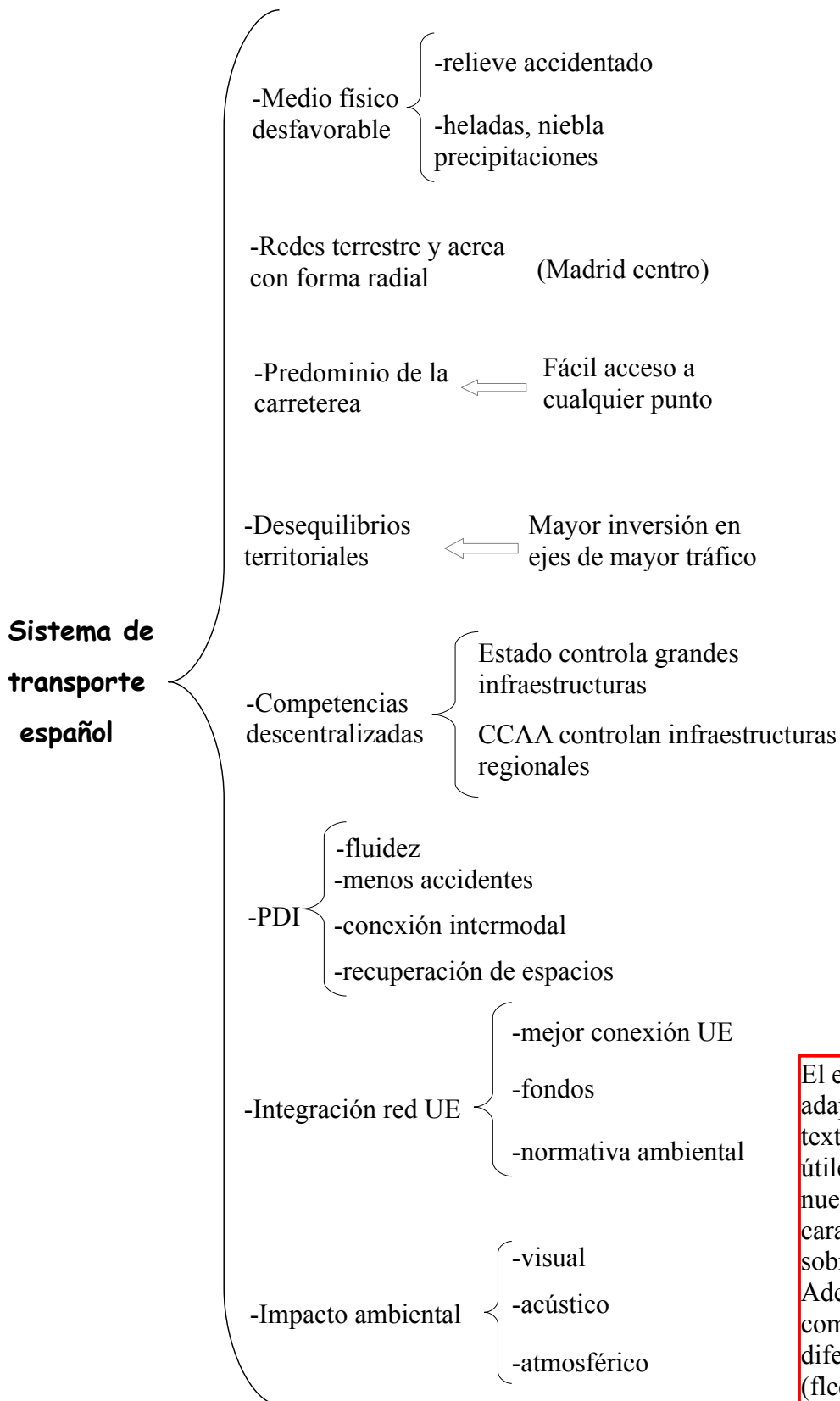
MODELO 1: ÁRBOL



En este tipo de esquemas hay niveles superpuestos. En el nivel superior se coloca el título, que informa del tema general. Después del título van los conceptos o ideas principales. En el tercer nivel aparecen ideas secundarias, aclaraciones, especificaciones o elementos adicionales.

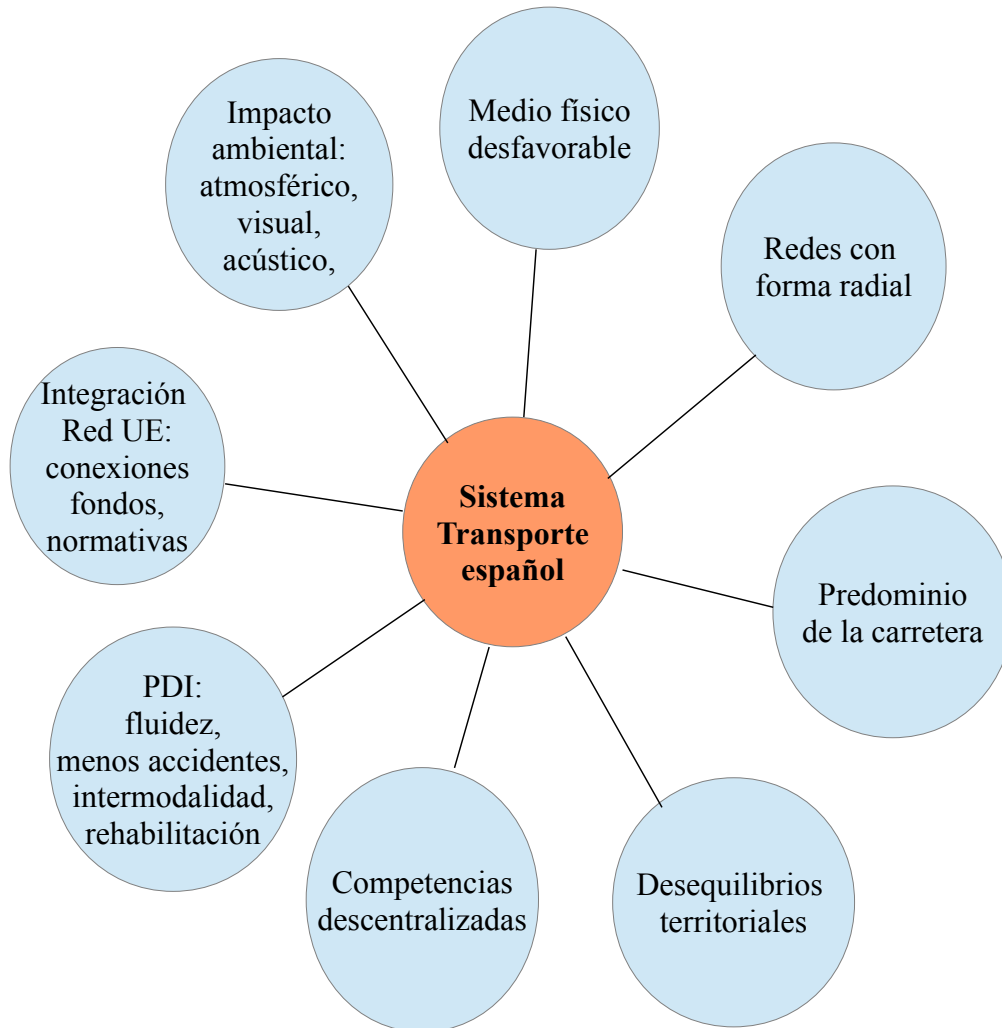
Este modelo también puede usarse para expresar distintos elementos que proceden de un tronco común, como ocurre con las genealogías familiares o la evolución de las lenguas modernas a partir de lenguas antiguas.

MODELO 2: LLAVES



El esquema de llaves se adapta bien a distintos textos, las llaves son útiles para introducir nuevas ideas, características o datos sobre algún tema. Además, se puede complementar con diferentes signos (flechas, paréntesis, símbolos matemáticos...)

MODELO 3: RADIAL



Este modelo radial está especialmente indicado para expresar las características de un fenómeno. También puede servir para expresar los factores que causan un acontecimiento o las repercusiones de tal acontecimiento.

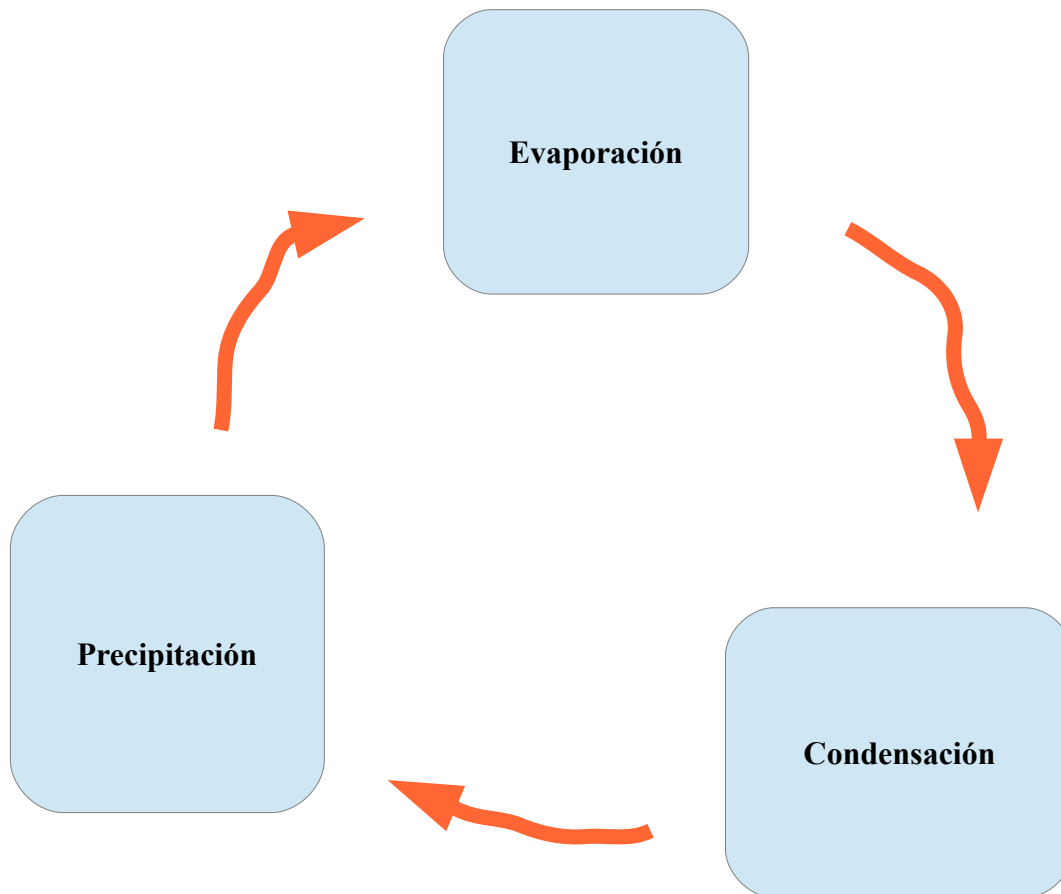
MODELO 4: ESQUEMA NUMERADO

1 EL SISTEMA DE TRANSPORTE ESPAÑOL

- 1.1 **Medio físico desfavorable**
 - 1.1.1 Fuertes pendientes
 - 1.1.2 Heladas, niebla y precipitaciones
- 1.2 **Forma radial de redes terrestre y aérea**
 - 1.2.1 Madrid es el centro en el que confluyen las vías terrestres
 - 1.2.2 El aeropuerto Madrid-Barajas es la referencia aérea
- 1.3 **Predominio del transporte por carretera**
 - 1.3.1 Favorecido por el notable desarrollo de la red de carreteras
- 1.4 **Desequilibrios territoriales**
 - 1.4.1 Motivo: mayor inversión en ejes de mayor tráfico
- 1.5 **Competencias descentralizadas**
 - 1.5.1 Estado controla grandes infraestructuras de interés nacional
 - 1.5.2 CCAA controlan infraestructuras regionales
- 1.6 **Plan Director de Infraestructuras**
 - 1.6.1 Fluidez
 - 1.6.2 Menos accidentes
 - 1.6.3 Conexión intermodal
 - 1.6.4 Recuperación de zonas deterioradas
- 1.7 **Integración en la red europea**
 - 1.7.1 Conexión con la red de transportes europea
 - 1.7.2 Fondos para infraestructuras
 - 1.7.3 Normativa sobre impacto ambiental
- 1.8 **Impacto ambiental**
 - 1.8.1 Acústico
 - 1.8.2 Visual
 - 1.8.3 Contaminación atmosférica

Este modelo permite crear distintos niveles y es muy adecuado para descomponer un sistema, un fenómeno o un ámbito de la realidad en sus partes elementales. Hay que tener en cuenta que cada nivel debe contener un título o expresión que tenga mayor contenido o que sea más general que los niveles inferiores que dependen de él.

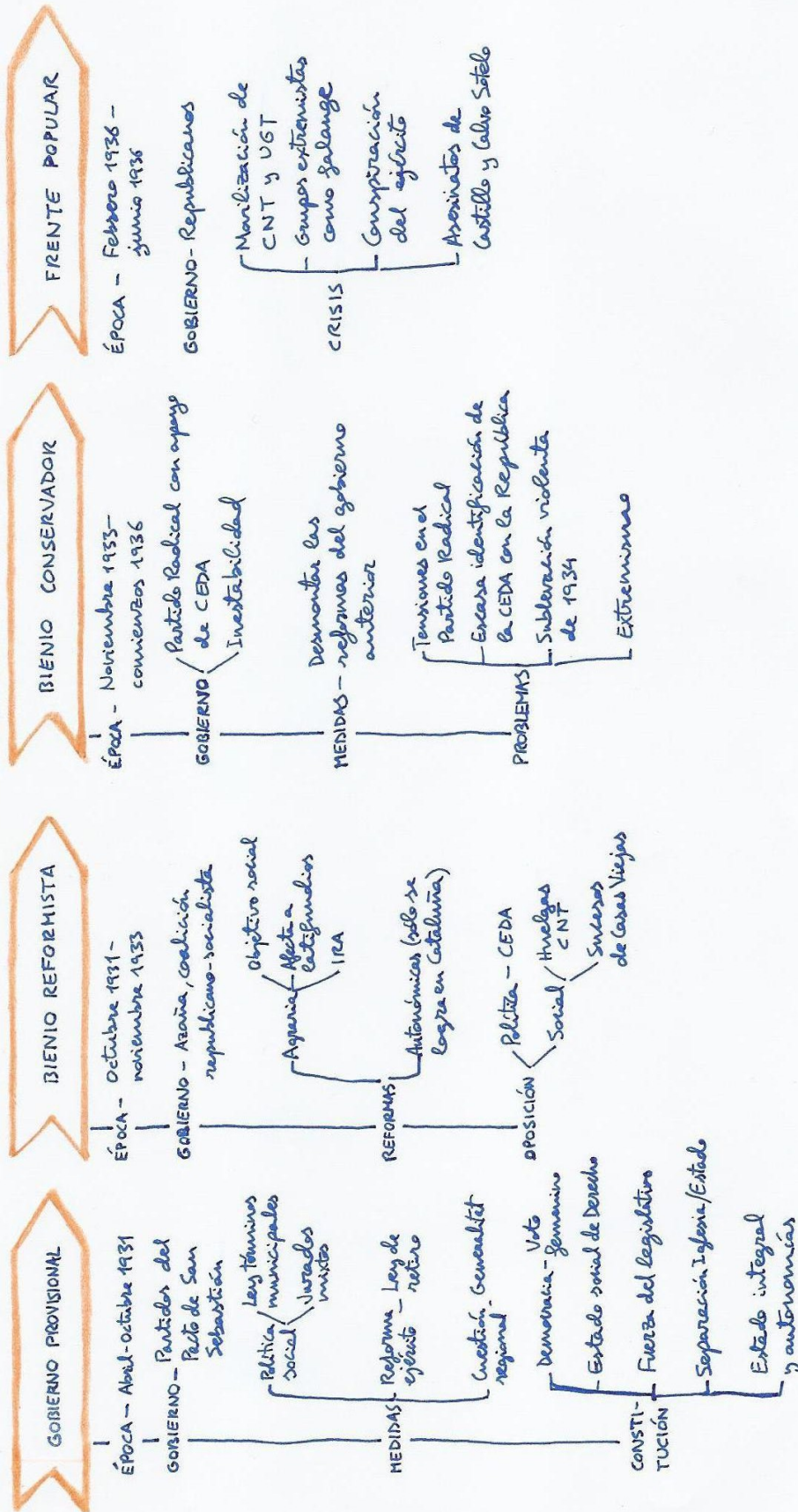
Vamos a ver a continuación un quinto modelo, el **ESQUEMA CÍCLICO**. Este esquema permite representar procesos cíclicos con distintas etapas o momentos. El ejemplo propuesto no se basa en el texto anterior sobre los transportes, sino en el ciclo del agua:



En último lugar, examinaremos un esquema que podemos denominar **HISTÓRICO**, pues es muy adecuado para representar procesos históricos compuestos por varias etapas y especificar las características de cada etapa.

El ejemplo considerado aporta información básica sobre la II República, diferencia claramente cuatro fases y señala sus principales rasgos:

LA II REPÚBLICA



(Basado en el libro Historia de España Contemporánea, Santillana)

TABLAS Y GRÁFICOS

Una tabla es una cuadrícula en la que se pueden introducir distintos tipos de datos. Las tablas son especialmente apropiadas para ámbitos de estudio en los que se utiliza información cuantitativa (numérica). Permiten registrar datos, compararlos y analizar su evolución.

Los datos de una tabla se pueden expresar también en forma de gráfico, es decir, construyendo una representación visual.

Fíjate en el siguiente texto y en la tabla y gráficos que se han elaborado a partir del texto:

Entrada de turistas en España según la nacionalidad. 2001

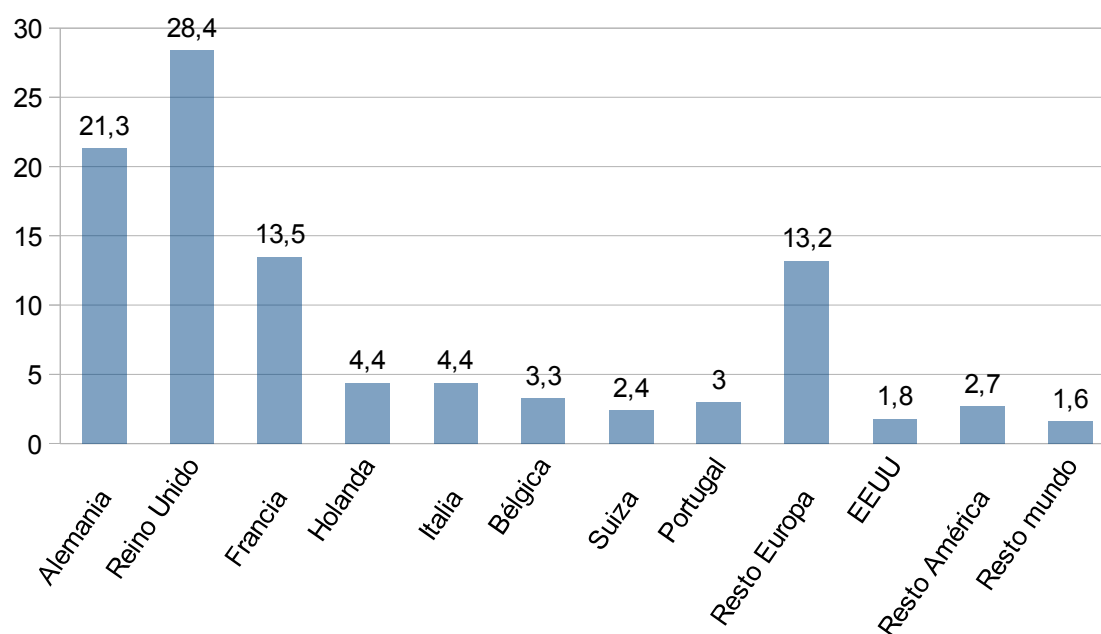
En 2001 el 21,3% de los turistas que llegaron a nuestro país eran alemanes, el 28,4% del Reino Unido y el 13,5% franceses. De Holanda vino el 4,4%, de Italia el 4,4%, de Bélgica el 3,3%, de Suiza el 2,4% y de Portugal el 3%. Del resto de Europa llegó el 13,2%, de Estados Unidos el 1,8%, del resto de América el 2,7% y del resto del mundo el 1,6%.

Datos tomados de *Geografía* (2º Bach.), Anaya

	Alemania	R.U.	Francia	Holanda	Italia	Bélgica	Suiza	Portugal	Resto Europa	EEUU	Resto América	Resto mundo
% turistas	21,3	28,4	13,5	4,4	4,4	3,3	2,4	3	13,2	1,8	2,7	1,6

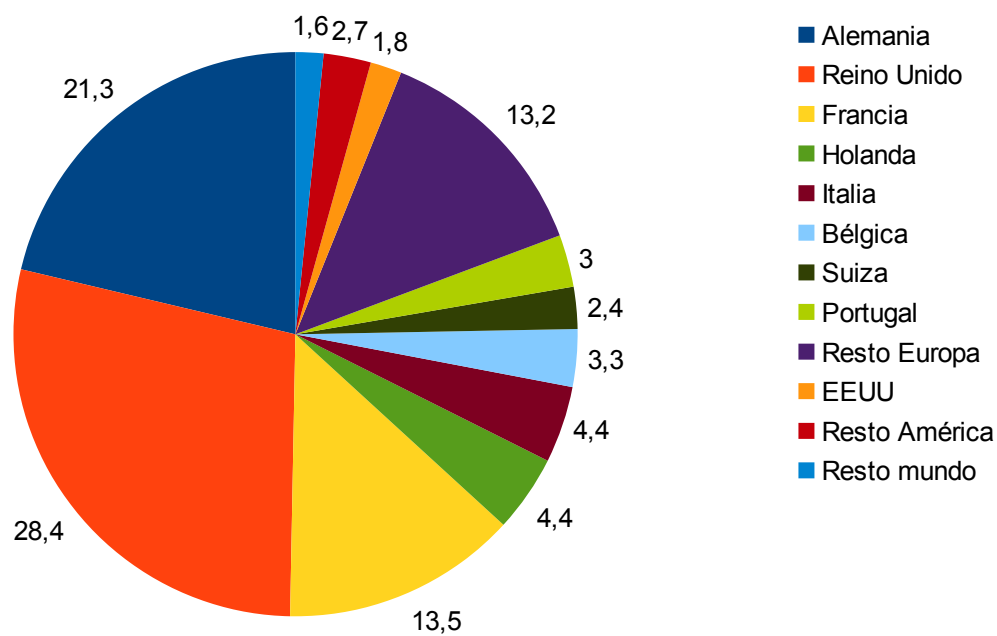
Entrada de turistas según nacionalidad. 2001

Cantidades expresadas en porcentajes



Entrada de turistas según nacionalidad. 2001

Cantidades expresadas en porcentajes



LA MEMORIZACIÓN

La memoria es una habilidad fundamental en cualquier proceso de estudio. Necesitamos retener información e integrarla en nuestra mente para poder utilizarla después en distintas actividades. A continuación se expondrán varios consejos y técnicas para mejorar nuestra memoria.¹⁵

Consejos para hacer un buen uso de nuestra memoria

- La memoria se desarrolla a medida que la ejercitamos.
- Antes de memorizar una lección debemos **comprenderla**. Memorizar información sin comprenderla es una mala práctica, no nos ayuda a aprender.
- Tener **interés por aprender** es esencial para memorizar información. Cuando nos ponemos a estudiar sin ganas y sin interés, todo nos cuesta más y nos resulta más difícil memorizar. En cambio, cuando estudiamos con interés, con una buena predisposición hacia el tema de estudio, el proceso de memorizar se agiliza y resulta más fácil. Debemos persuadirnos de que el aprendizaje es bueno para nosotros, es una buena oportunidad, y ponernos a estudiar con el propósito de aprender.
- También es importante tener la **mente despejada y concentrada** para poder memorizar. Para trabajar la atención y la calma son útiles las recomendaciones de los primeros apartados de este trabajo.
- No esperar al último día, estudiar y memorizar con suficiente **antelación**. Es recomendable reservar momentos para **repasar** lo que hemos memorizado con anterioridad. Los repasos ayudan a consolidar los aprendizajes.
- Memorizar exige esfuerzo mental, por eso es bueno introducir **descansos**. La duración de los descansos puede oscilar entre 5 y 15 minutos. Depende de la persona y de la planificación que nos hayamos hecho.
- Siempre que podamos, es conveniente poner en **práctica** los conocimientos/habilidades que aprendamos. La práctica es una gran ayuda para afianzar los aprendizajes.

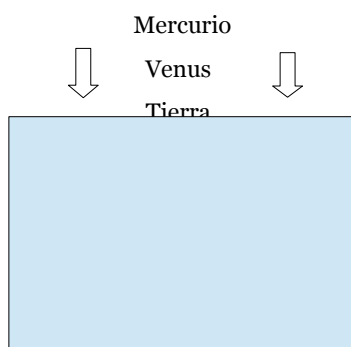
¹⁵ Muchos de estos consejos y técnicas han sido tomados de la web “Aprender a estudiar”:
http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

Técnicas para memorizar listas

A veces en las asignaturas del cole se nos pide que memoricemos listas. Por ejemplo, la lista de verbos irregulares en inglés, una lista de elementos químicos o una lista de personajes históricos.

El proceso básico para memorizar una lista es repetir (mejor mentalmente) cada elemento de la lista hasta que consigamos retenerlo, después añadimos un nuevo elemento y así sucesivamente. Este proceso se denomina “repetir y añadir” y todos lo hemos usado alguna vez de forma espontánea. Para mejorar este proceso y hacerlo más eficiente, podemos usar varias técnicas concretas:

- **Utilizar una cartulina y descubrir la lista a medida que vayamos memorizando.** Comenzamos dejando al descubierto el primer elemento, cuando lo hayamos retenido descubrimos el siguiente y así sucesivamente.



- **Formar grupos con los elementos de la lista.** Así, en lugar de grabarlos de uno en uno, los grabamos en grupos de 3 o de 4. Por ejemplo, imagina que tenemos una lista de seres vivos. En lugar de intentar retenerlos uno a uno, es mejor formar grupos e incluso se pueden marcar con distinto color.

Lista sin agrupaciones	Lista con agrupaciones
Sardina Tiburón Urraca Abeja Águila Salmón Libélula Mariposa Pato	Sardina Tiburón Salmón } Peces Abeja Libélula Mariposa } Insectos Urraca Águila Pato } Aves

- **Asociar números a los elementos de la lista.** Los números introducen un orden y un “hilo” para “enlazar” los distintos componentes:

1. Lagos
2. Mares
3. Océanos
4. Ríos
5. Acuíferos
6. Casquetes polares

- **Visualizar una imagen en la que aparezcan los elementos de la lista.** Si estamos estudiando los componentes de un ecosistema (un río, por ejemplo) podemos visualizar la imagen de un río y concentrarnos para que aparezcan la vegetación de ribera y varios peces, insectos y aves vinculadas al río. En pocas palabras, visualizar una imagen que resuma lo esencial.

- **Convertir la lista en un poema con rima consonante.** La rima consonante ayuda a memorizar:

Lista de aves

- Pelicano
- Gaviota
- Grulla
- Garza
- Gallina
- Paloma

En verso

El pelicano se va a pescar,
Mientras la gaviota aprende a bucear.
Mil grullas van y vienen,
Cuando dos garzas se entretienen.
La gallina contempla el panorama,
Y la paloma se deleita en su rama.

➤ **Convertir la lista en una historia divertida, llamativa o chocante:**

Siguiendo con la lista anterior, una posible historia sería:

*Mi amigo el **pelicano**, que es muy glotón, se atragantó comiéndose un melón. La **gaviota** intentó ayudarlo dándole unas palmaditas pero el melón no salía. La **grulla** dijo entonces: “apartad, ya veréis como yo si puedo sacarlo”, pero tampoco pudo. La **garza** y la **gallina** lo intentaron también. Al final, la **paloma** fue la que lo consiguió: pilló desprevenido al pelicano, le dio un gran susto y el pelicano expulsó su pesada comida a varios metros de distancia.*

- **Formar acrónimos.** Los acrónimos son palabras que se forman con partes de otras palabras, pueden ayudarnos a recordar nombres que no usamos a menudo y nos cuesta retener. Por ejemplo, podemos formar un acrónimo para recordar los nombres de varios componentes químicos del ADN:

Timina	}	Ti - a - ci - gua	En este caso, dado que el acrónimo empieza por “tía”, podemos grabarlo en nuestra mente como “La tía Cigua”
Adenina			
Citosina			
Guanina			

Técnicas para memorizar una lección

En nuestros estudios no sólo memorizamos listas, muchas veces tenemos que comprender y memorizar lecciones completas en las que se desarrollan varias ideas relacionadas entre sí. ¿Qué hacer en esos casos? Veamos algunas pautas:

➤ **Emplear esquemas**

Para comprender y memorizar una lección es muy útil extraer las ideas esenciales y expresarlas en un esquema. El proceso de elaboración del esquema es un paso importante en la asimilación de la lección. Después deberemos leer con atención nuestros esquemas para retener la información y hacer los repasos necesarios.

A la hora de estudiar un esquema es útil seguir los siguientes pasos:

- No querer abarcarlo todo con un vistazo general. **Ir punto por punto**, parte por parte. Empezar por un punto, detenerse en él, repetir el contenido las veces que

sean necesarias y cuando lo hayamos memorizado, pasar al siguiente punto.

- Recortar una pequeña **cartulina** para deslizarla por el esquema y tapar las partes que no estamos leyendo en ese momento. Esta práctica ayuda a concentrar la atención en la parte que nos hemos propuesto estudiar primero. Una vez que hemos retenido la información de esa parte, deslizamos la cartulina y descubrimos la parte siguiente del esquema. Así vamos descubriendo poco a poco cada parte del esquema.
- También es recomendable emplear **colores** para destacar las distintas partes o contenidos del esquema.
- Realizar **repasos periódicos** para afianzar los contenidos asimilados. Los repasos son importantes para que los contenidos se integren mejor en nuestra memoria.

➤ **Relacionar los nuevos contenidos con nuestros conocimientos previos**

Para que la información memorizada se integre bien en nuestra mente y pase a formar parte de nuestra memoria a la largo plazo, es importante que vinculemos los nuevos contenidos con los conocimientos previos que adquirimos en etapas anteriores. Para ello podemos seguir los siguientes pasos:

- Poner por escrito lo que ya sabemos acerca del tema que vamos a estudiar y añadir después los nuevos conocimientos. Por ejemplo, si estás estudiando una clase de números (vamos a suponer, los números irracionales), recuerda primero las clases que ya conoces, apúntalas en un papel en forma esquemática y añade después la nueva clase de números. Así obtendrás una visión global que incorpora lo nuevo a lo que ya sabías.
- Otra opción para vincular lo nuevo con lo anterior es realizar actividades que exijan combinar conocimientos anteriores y conocimientos nuevos. Por ejemplo, supongamos que el curso pasado estudiaste las partes básicas de una célula y este curso estáis profundizando en la estructura de una de sus partes, el ADN. Puedes dibujar una representación visual de la célula y utilizar tus conocimientos del año pasado para poner nombre a cada una de sus partes. Después, junto a la imagen de la célula, puedes dibujar con más detalle la molécula de ADN e identificar sus componentes.

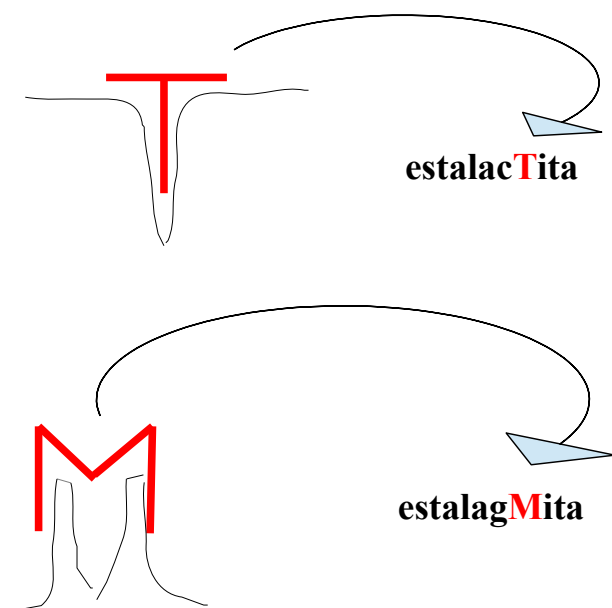
➤ **Realizar ejercicios para poner en práctica lo aprendido**

La práctica es esencial para consolidar los aprendizajes. Siempre que puedas, aplica lo que has aprendido haciendo los ejercicios correspondientes. Lo que se practica es lo que mejor se graba en nuestra mente.

➤ **Asociar los conceptos científicos con imágenes u objetos que nos resulten familiares**

En algunas lecciones puede haber conceptos o distinciones que nos resulten difíciles de asimilar. En tales casos podemos usar nuestra imaginación y establecer asociaciones con elementos visuales que nos resulten familiares. Veamos un ejemplo:

A un alumno le cuesta asimilar la diferencia entre **estalactita** y **estalagmita**. Se lía un poco y a veces confunde su significado. Para evitar esta confusión, asocia las imágenes de los objetos con letras de las palabras¹⁶:



¹⁶ Esta asociación es un ejemplo tomado de la citada web “Aprender a estudiar”.

OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN EN BIBLIOTECAS

Saber utilizar las bibliotecas nos permitirá obtener información de calidad, contrastada y amplia sobre diversos temas.

¿Qué es una biblioteca?

Una biblioteca es un centro en el que se conservan diversos documentos escritos y se ponen al alcance del público para que puedan ser leídos y estudiados.

Catálogo y clasificación

El catálogo de una biblioteca es la lista o registro en el que se detallan todas las obras conservadas en la biblioteca.

La clasificación es un procedimiento para ordenar las obras.

Si las obras estuvieran apiladas en una enorme montaña de libros, sería muy difícil encontrar el libro que buscamos. Para facilitar el acceso a los libros deseados, se utilizan clasificaciones.

La clasificación consiste en formar varias clases o categorías y distribuir las obras en dichas clases.

Hay varias formas de clasificar. Varían entre sí dependiendo de las clases que definamos. Por ejemplo, podemos definir las siguientes clases:

- 1) Libros raros 2) Libros aburridos 3) Libros optimistas

Una vez definidas las tres clases anteriores, cada libro de la biblioteca se incluiría en una de estas clases. Y la sala de la biblioteca se dividiría en tres ámbitos: el ámbito de los libros raros, el ámbito de los libros aburridos y el ámbito de los libros optimistas.

El problema con este sistema de clasificación es que depende demasiado de la subjetividad de los clasificadores (no hay una norma universal para determinar qué libros son raros, qué libros son aburridos y qué libros son optimistas). Además, establece sólo tres clases y se necesitan más clases y subclases para abarcar la diversidad de los libros de una biblioteca.

Para evitar estos inconvenientes, las bibliotecas suelen emplear clasificaciones por materias. En estas clasificaciones, cada materia de estudio (historia, matemáticas, biología, etc.) constituye una clase y en esa clase se incluyen todos los libros que abordan la materia en cuestión.

La clasificación por materias que más se usa en nuestro país es la **Clasificación Decimal Universal (CDU)**. Esta clasificación establece varias clases y subclases y a cada una le asocia un número. A continuación, se exponen las clases principales de la CDU:

- 0. Generalidades
- 1. Filosofía. Psicología
- 2. Religión. Teología
- 3. Ciencias Sociales
- 5. Matemáticas. Ciencias Naturales
- 6. Ciencias aplicadas. Medicina. Tecnología
- 7. Arte. Bellas Artes. Deportes
- 8. Lenguaje. Lingüística, Literatura
- 9. Geografía. Biografías. Historia

Bibliotecas virtuales

Además de las bibliotecas tradicionales, hoy en día existen bibliotecas virtuales en Internet. Son plataformas en las que están disponibles numerosos textos digitalizados y suelen contar con sus propias herramientas de búsqueda para que encontremos el texto que nos interesa. Un ejemplo es la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.

Información generalista e información específica

Cuando busquemos información en bibliotecas tradicionales o en Internet, debemos tener claro que existen dos tipos de obras:

-Obras de referencia. Son los diccionarios, los manuales, las enciclopedias. Se trata de textos que proporcionan una visión general e introductoria sobre los temas de estudio.

-Obras específicas o monografías. Son textos dedicados a analizar con detalle un tema en particular

Como norma general, cuando vayamos a estudiar un tema, es recomendable empezar consultando una obra de referencia, que nos proporcionará una introducción general y nos remitirá a textos más específicos. Después será el momento de leer textos especializados en la materia que nos ocupa.

PLANIFICACIÓN

Planificar consiste en definir objetivos para un periodo de tiempo y diseñar estrategias para cumplir esos objetivos.

La planificación del estudio es útil porque nos ayuda a orientar nuestro trabajo y a aprovechar mejor el tiempo.

Debemos tener en cuenta que hay distintos tipos de planificaciones. Aquí nos ocuparemos de dos modelos: la planificación rígida y la planificación flexible.

Planificación rígida o cerrada

- Acotamos un periodo de tiempo. Es recomendable acotar periodos de dos semanas. Si utilizamos un periodo mensual, quizás resulte demasiado extenso, en un mes pueden ocurrir más imprevistos que en dos semanas y éstos pueden obligarnos a reajustar nuestra planificación. Si utilizamos un periodo menor a las dos semanas (una semana o diez días) posiblemente sea demasiado corto. Como norma general, el periodo de dos semanas es una unidad de tiempo manejable y operativa para planificar el estudio.
- Definimos unos objetivos de estudio para cada asignatura. Para ello debemos tener en cuenta el programa de cada asignatura, las posibles tareas que nos haya encargado cada profesor y las fechas de exámenes. Con toda esta información, elaboramos una lista de objetivos:

Planificación 4-17 de marzo. Objetivos

Cada letra
mayúscula es la
inicial de una
asignatura

M Aprender las clases de números, resolver ecuaciones de segundo grado...

I Aprender la lista de verbos irregulares, diferenciar el futuro con *will* del futuro con *going to*... -

Es conveniente incluir
repasos de contenidos
ya estudiados que
necesiten más
consolidación

L Repasar las funciones del lenguaje, descomponer oraciones en sintagmas... +

H Comprender las causas y consecuencias de la Revolución francesa...

(...)

Podemos utilizar el signo + para marcar los objetivos prioritarios o más importantes, y el - para marcar aquellos que sean menos urgentes o secundarios.

- Después de elaborar la lista de objetivos, hacemos un pequeño calendario con la duración prevista en nuestra planificación (dos semanas). Y asignamos a cada día sesiones de trabajo que nos permitan cumplir los objetivos propuestos:

Estudio 4-17 Marzo						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
4 16:00 L funciones del lenguaje 17:15 H Revolución francesa	5 16:00 M ecuaciones de segundo grado (...)	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17

- En las casillas debemos escribir de forma breve, esquemática.
- En cada tarde de estudio podemos fijar entre dos y cinco sesiones de trabajo, separadas por descansos. La duración de una sesión puede oscilar entre los 30 y los 60 min. Cada sesión debe centrarse en un tema determinado.
- El número de sesiones asignadas a cada asignatura dependerá de la dificultad que tenga para nosotros. Las asignaturas que nos resulten más difíciles requerirán más sesiones, es decir, más trabajo por nuestra parte.
- Es conveniente que una parte de las sesiones establecidas sean sesiones de repaso de contenidos que ya habíamos estudiado, de esta forma conseguiremos afianzar mejor nuestro aprendizaje.

Cuando finaliza el periodo planificado es aconsejable examinar lo que hemos hecho durante las dos semanas, para ver si hemos cumplido los objetivos, qué cosas han ido bien y qué cosas han ido mal o pueden mejorar. En el caso de que nos hayamos quedado lejos de cumplir los objetivos, posiblemente algo ha fallado en nuestra planificación. Quizás fuimos demasiado ambiciosos o quizás nos faltó fuerza de voluntad. En próximas planificaciones deberemos ser más realistas, trazar un plan más equilibrado y asumible y comprometernos a llevarlo a cabo.

En resumen, una planificación rígida aporta unos objetivos y un calendario con sesiones programadas para cumplir esos objetivos. Este modelo tiene la ventaja de que marca de una forma muy clara y precisa lo que debemos hacer. Pero también tiene un punto débil, al ser tan rígido resulta difícil adaptarlo a los cambios, imprevistos o novedades que puedan surgir. Puede ocurrir que un día tengamos fiebre o nos encontremos especialmente cansados y tengamos que variar el plan establecido.

En general, este modelo de planificación se puede proponer a personas con gran fuerza de voluntad y aun en esos casos los imprevistos de la vida hacen que sea difícil cumplirla al cien por cien.

Planificación flexible o abierta

Al igual que la planificación rígida, la planificación flexible también fija una lista de objetivos para cumplir en un periodo de tiempo determinado. La diferencia radica en que este tipo de planificación no establece un calendario de sesiones.

El estudiante, basándose en información sobre los contenidos de las asignaturas y sobre las fechas de trabajos y exámenes, selecciona varios objetivos que sirven para orientar su estudio durante dos semanas (si se emplea este periodo de tiempo). Es conveniente colocar la lista de objetivos en un lugar visible cerca de la mesa de estudio y tenerlos en cuenta cada día a la hora de decidir qué temas concretos vamos a estudiar.

Para aquellos estudiantes que no se adaptan bien a los moldes rígidos o a los que les cuesta seguir una rutina muy marcada, lo mejor es una planificación flexible basada en objetivos concretos y realistas.

TERCERA PARTE

REALIZACIÓN DE PRUEBAS Y TRABAJOS

REDACCIÓN A PARTIR DE ESQUEMAS

Saber redactar es una habilidad básica que nos ayudará a realizar pruebas y trabajos en el ámbito académico y que también podremos emplear en otras facetas de nuestra vida.

Si pretendemos elaborar una redacción sobre un tema, es aconsejable partir de un esquema donde se reflejen las ideas básicas que queremos transmitir. El esquema nos proporcionará una estructura básica, un “esqueleto” que deberemos desarrollar con nuestras palabras.

También debemos tener en cuenta que el texto que vamos a redactar puede ser leído por otras personas y, dependiendo de nuestra forma de redactar, podemos facilitarles la lectura o dificultársela.

A continuación, se exponen consejos para construir redacciones claras y ordenadas que faciliten la lectura y la comprensión de nuestros ejercicios y trabajos.

➤ **Dividir el tema en unidades menores**

Generalmente los temas se pueden descomponer en varios aspectos, ideas o unidades más específicas. Por ejemplo, si nos proponemos como tema “los componentes del clima”, podemos dividirlo en varias partes con ayuda del siguiente esquema numerado:

Componentes del clima

1. La insolación
2. La nubosidad
3. La temperatura del aire
4. La humedad del aire
5. La niebla
6. La calima
7. La presión
8. El viento
9. Las precipitaciones
10. La evaporación
11. La evapotranspiración
12. La aridez

➤ Convertir el esquema en un texto con partes diferenciadas

Una vez que hemos descompuesto el tema en partes y las hemos recogido en un esquema, es el momento de desarrollar esas partes en un texto. Es conveniente seguir punto por punto el esquema previo y expresar cada punto utilizando frases que lo amplíen y lo hagan comprensible para los lectores.

Debemos construir el texto de manera que se aprecie claramente que tiene varias partes o bloques de contenido. Para ello es indispensable dividir el texto en párrafos y dedicar cada párrafo a un punto o aspecto del tema.

En el caso de que el texto que vayamos a elaborar ocupe varias páginas y contenga mucha información, es recomendable establecer varios apartados, cada uno con su correspondiente epígrafe. Y cada apartado, a su vez, habrá que dividirlo en varios párrafos, como se muestra en la siguiente página tomada de un trabajo académico:

El texto se divide en apartados, cada uno con su correspondiente epígrafe

Las ciencias sociales en el currículum de la ESO de Aragón

El primer curso incluye varios contenidos generales de geografía: representación cartográfica, descripción de diferentes medios ambientales, estudio de la relación hombre-medio y análisis de los principales problemas medioambientales. También se hace referencia al estudio de las sociedades prehistóricas, las primeras civilizaciones y la edad antigua. Además de los aspectos conceptuales, se hace hincapié en el análisis de fuentes y la valoración del patrimonio.

El segundo curso abarca contenidos de demografía, urbanismo, historia medieval e historia moderna. Desde el punto de vista procedimental, se insiste en la localización, la explicación multicausal, el análisis de fuentes y la interpretación de obras de arte medievales y modernas.

El tercer curso conjuga contenidos de geografía económica (actividad económica, terciarización, focos industriales), organización territorial (tipos de regímenes, administración española, UE) y globalización. Además, se hace referencia al análisis de fuentes, la elaboración de trabajos, el análisis de casos y la realización de debates.

El cuarto curso plantea un recorrido por la historia del mundo contemporáneo desde la crisis del Antiguo Régimen hasta la sociedad actual. También incluye aspectos procedimentales como la localización, la explicación multicausal, el análisis de fuentes y el reconocimiento de los derechos humanos.

Programación de aula y unidad didáctica

La programación de aula es un documento que contiene las directrices básicas para organizar la enseñanza de una asignatura en una clase determinada. Los elementos que componen la programación de aula son los siguientes: contextualización, objetivos de aprendizaje, contenidos, competencias básicas, principios didácticos, actividades de enseñanza-aprendizaje, sistema de evaluación y calificación, unidades didácticas y secuenciación de las unidades didácticas.

Llamamos 'unidad didáctica' a cada una de las partes en que se divide una asignatura. Su contenido se estructura en torno a un tema básico e incluye una serie de actividades y recursos para el tratamiento de dicho tema. Como norma general, en cada unidad didáctica se debe especificar: el contexto, los objetivos de aprendizaje, contenidos,

A su vez, cada apartado se divide en varios párrafos

➤ **Cuidar la introducción y la conclusión**

El inicio y el final de un texto son importantes. En las preguntas de desarrollo que ocupen varias páginas es conveniente empezar con una introducción y terminar con una conclusión. En los trabajos académicos es obligatorio. La introducción debe informar al lector acerca del tema del texto y las partes en que se divide. En la conclusión resumiremos las ideas principales que hemos desarrollado a lo largo del texto.

➤ **Remarcar las ideas principales**

Dentro de un texto, todas las ideas no tienen la misma importancia, sino que hay ideas principales e ideas secundarias. A la hora de redactar, es conveniente dejar claro cuáles son las ideas clave. Para remarcar estas ideas podemos introducir expresiones como: “esta idea es esencial” o “lo más destacado es que...”. También podemos subrayar o utilizar letras en negrita. Otra estrategia para remarcar lo importante es hacer un pequeño resumen al final de cada apartado, en el que recojamos los aspectos esenciales.

➤ **Utilizar los nexos y organizadores apropiados para relacionar las ideas**

Los nexos son palabras que enlazan partes de una oración y oraciones, como puede verse en los siguientes ejemplos:

*Pablo **y** María fueron juntos al cine **porque** se llevan muy bien.*

Subordinada adverbial causal

En este caso, el nexo copulativo *y* une dos nombres, mientras que el nexo causal *porque* vincula una oración subordinada causal con la oración principal.

*Juan dice **que** volverá a jugar al fútbol **si** sus amigos se lo piden.*

Subordinada sustantiva con función de CD

Subordinada adverbial
condicional

En este segundo ejemplo el nexo *que* introduce una oración subordinada sustantiva con función de complemento directo. Dicha subordinada sustantiva contiene, a su vez, una subordinada adverbial condicional introducida por el nexo *si*.

Además de los nexos, existen otras expresiones llamadas “organizadores”, que ayudan a distribuir las ideas dentro de un texto. Los organizadores son palabras o grupos de palabras que empleamos para introducir el tema del texto (*este texto trata de*),

establecer una secuencia (*en primer lugar, en segundo lugar*), añadir información (*además*), ejemplificar (*por ejemplo*), enfatizar (*lo que es más importante*) o finalizar (*en conclusión*). Para saber más sobre nexos y organizadores consulta el Anexo V.

➤ **Explicar los conceptos más complicados**

En un texto académico a veces entran en juego conceptos que no se suelen utilizar en la vida cotidiana y resultan más difíciles de comprender. Para evitar malentendidos y facilitar la comprensión de estos conceptos, disponemos de varios procedimientos de clarificación: definirlos, poner ejemplos y compararlos con otros conceptos conocidos y similares.

➤ **Utilizar un vocabulario rico y apropiado para el tema tratado**

Debemos utilizar las palabras apropiadas y precisas para tratar el tema que nos ocupe. Para que nuestro texto sea claro, es conveniente no abusar de los cultismos y los tecnicismos.

➤ **Conocer y aplicar las reglas ortográficas.**

➤ **Usos que se deben evitar**

- Introducir datos superfluos que no aportan nada al desarrollo del tema.
- Multiplicar los adjetivos: “Es un pueblo colorido, pintoresco, inusual, alegre, turístico, sensacional, ideal.”
- Acumular sinónimos: “Era una mujer muy guapa, hermosa, linda, bonita...”
- Formar frases excesivamente largas, ya que son más difíciles de asimilar y de retener.
- Introducir digresiones (comentarios que se desvían del tema tratado).
- Dar rodeos para expresar una idea.
- Abusar de las palabras comodín, es decir, palabras muy vagas que se emplean de manera imprecisa: “Juan hace cosas para tocar música” debería reemplazarse por “Juan fabrica instrumentos de música.”
- Cometer impropiedades léxicas, es decir, emplear palabras cuyo significado no se adecúa a lo que queremos decir. Por ejemplo, escribir “amortizar” cuando lo que queremos decir es “amortiguar”.
- Cometer redundancias (“resumen breve”, “protagonista principal”).

Veamos un ejemplo...

Vamos a utilizar a continuación un esquema numerado, ya que es uno de los más útiles para planificar una redacción. Este tipo de esquema nos permite delimitar las partes de la redacción y descomponer cada una de ellas en contenidos más específicos.

La poesía narrativa medieval (Adaptación de *Lengua y literatura*, 1º Bach., SGEL)

- 1 Se inspira en acontecimientos históricos (batallas, vidas de héroes)
- 2 Función informativa o noticiosa
- 3 Intención propagandística
 - 3.1 Favorecer proyectos políticos
 - 3.2 Favorecer intereses religiosos
- 4 Expresiones y recursos literarios populares
- 5 Transmisión oral
- 6 Diferentes tendencias
 - 6.1 Mester de juglaría (escrito por juglares)
 - 6.2 Mester de clerecía (escrito por clérigos)

La poesía narrativa medieval

La poesía narrativa en la Edad Media se basa en acontecimientos históricos como batallas y vidas de héroes y santos.

Esta poesía cumple una función informativa ya que proporciona noticias a los habitantes de pueblos o ciudades de los acontecimientos más relevantes de su entorno.

Este género literario tiene además una intención propagandística puesto que se suele utilizar para apoyar determinados proyectos políticos (como la reconquista) o intereses religiosos (como la exaltación de algún santo).

Es frecuente que el autor introduzca expresiones y recursos acordes con el gusto popular, para asegurar el éxito de su obra.

También es frecuente que la transmisión de estas obras se haga oralmente, mediante la recitación en público por parte de los juglares.

Dentro de la poesía narrativa medieval hay dos tendencias o escuelas: el mester de juglaría, escrito por juglares, y el mester de clerecía, escrito por clérigos. El primero trata asuntos heroicos o legendarios, el segundo trata asuntos religiosos siguiendo la tradición cristiana.

PREPARACIÓN Y REALIZACIÓN DE UN EXAMEN

Consejos generales para preparar un examen

- Estudiar con suficiente antelación.
- Consultar con el profesor dudas previas al examen.
- Leer con atención el temario las veces que sean necesarias.
- Filtrar la información, reteniendo sólo aquellas ideas, conceptos y datos que sean relevantes.
- Elaborar resúmenes y esquemas.
- Utilizar diccionarios y enciclopedias como materiales de apoyo.

Consejos específicos para preparar cada tipo de examen

Es importante saber el tipo de examen que vamos a afrontar. En función del tipo de examen, se requerirá una forma de estudiar determinada. Veamos algunos casos:

- **Examen con preguntas de verdadero/falso (test).** En este examen suele predominar la memoria sobre el razonamiento o la intuición. Por tanto, al estudiar debemos hacer hincapié en la memorización de datos pero siempre comprendiendo lo que memorizamos. Debemos tener cuidado porque algunos tests son más reflexivos y también exigen razonar para hallar la respuesta correcta, hay que pedirle al profesor que especifique qué tipo de preguntas va a haber en el test y durante el estudio insistir en la memoria pero sin olvidar el razonamiento.
- **Examen en el que predominan las definiciones de conceptos.** Exige insistir en la comprensión y retención de los conceptos básicos. Si es preciso, podemos usar diccionarios y enciclopedias para complementar el libro de texto.
- **Examen en el que se pide que realicemos ejercicios.** Deberemos dedicar más tiempo a hacer ejercicios, sin olvidar que éstos se basan en una teoría y que debemos comprenderla. En general, en este caso se requiere un estudio teórico-práctico que nos ayude a ganar habilidad y confianza.
- **Examen con preguntas de desarrollo.** Deberemos elaborar buenos esquemas,

dedicar tiempo a asimilar sus contenidos y practicar la redacción.

- **Examen mixto** (combina preguntas de distintos tipos). Exige entrenarnos para las distintas preguntas, integrando las destrezas que deberemos emplear en el examen.

Recomendaciones para realizar el examen

- Al principio, hay que leer con atención las preguntas y contestar primero aquellas que tengamos mejor preparadas, dejando para el final aquellas que nos susciten más dudas.
- Antes de contestar a una pregunta de desarrollo es útil hacer un pequeño esquema en un borrador aparte, que nos servirá de guía para redactar y evitará que olvidemos ideas importantes.
- Debemos cuidar la caligrafía y respetar los márgenes (aproximadamente dos centímetros por margen).
- Es aconsejable revisar las respuestas cuando hayamos finalizado para corregir posibles despistes y faltas ortográficas.

EJEMPLOS DE EXÁMENES

INSUFICIENTE

Examen de Ciencias de la Naturaleza

1. Define los siguientes conceptos: densidad, compuesto y clima.
2. Desarrolla el siguiente tema: "La estructura de la atmósfera"
3. Una probeta de 250 cm³ contiene agua hasta un nivel de 100 cm³. Introducimos diez monedas de 12 g. cada una y el nivel del agua asciende hasta 177 cm³. ¿Cuál es el volumen de una moneda? ¿Cuál es la densidad del metal con el que está fabricada la moneda?

→ has confundido densidad con masa

① La densidad es la cantidad de materia que tienen los cuerpos. Un compuesto es por ejemplo el agua o el ácido sulfúrico. El clima es un suceso? ^{¡hay que definir, no poner ejemplos!} que predomina en una región y que se repite anualmente cada año.

→ Esta definición es demasiado vaga, falta claridad y precisión, hay que indicar los rasgos que caracterizan al clima.

② La capa más baja es la ^{ionosfera!} ~~toposfera~~ ^{troposfera}. Tiene 12 km. Es buena para la vida. La estratosfera es más alta, tiene ozono, protege del Sol. La ionosfera refleja las ondas de radio y TV, llega a los 500 km. Es la más alta de todas. Las capas son estudiadas por los científicos.

- Falta información sobre las capas. No se ha mencionado la mesosfera.
- La frase final sobre.
- Hay que utilizar una terminología más precisa y adaptada al tema.
- Se necesitan párrafos y nexos.
- Hay que mejorar la caligrafía y respetar los márgenes.

③

Volumen de 10 monedas: ¹⁷⁷~~187~~ - 100 = 87 cm³ Despierte, falta de atención!

Volumen de 1 moneda: $\frac{87}{10} = 8.7 \text{ cm}^3$

$$d = \frac{V}{m} = \frac{8.7 \text{ cm}^3}{12 \text{ g}} = 0.725 \text{ cm}^3/\text{g}$$

$$d = \frac{m}{V}$$

Hay que asimilar bien las fórmulas y los conceptos.

Examen de Ciencias de la Naturaleza

1. Define los siguientes conceptos: densidad, compuesto y clima.
2. Desarrolla el siguiente tema: "La estructura de la atmósfera"
3. Una probeta de 250 cm³ contiene agua hasta un nivel de 100 cm³. Introducimos diez monedas de 12 g. cada una y el nivel del agua asciende hasta 177 cm³. ¿Cuál es el volumen de una moneda? ¿Cuál es la densidad del metal con el que está fabricada la moneda?

1. Densidad: es la relación que existe entre la masa y el volumen de una sustancia. Su expresión matemática es: $d = \frac{m}{V}$

Compuesto: sustancia formada por dos o más elementos, combinados siempre en proporciones fijas.

Clima: conjunto de fenómenos atmosféricos que tienden a repetirse cada año en una determinada región. Está determinado por factores como la latitud, la altitud y la cercanía o lejanía del mar.

2. "la estructura de la atmósfera"

En la atmósfera se pueden distinguir varias capas. La que está en contacto con la superficie terrestre se denomina "troposfera". Tiene un espesor medio de 12 km. En ella tienen lugar los fenómenos meteorológicos y se concentran la mayoría de los gases que forman la atmósfera, proporcionando las condiciones necesarias para que pueda desarrollarse la vida.

Encima de la troposfera se localiza la estratosfera, que alcanza una altura de 50 km. En esta zona la temperatura puede alcanzar los 100°C y no se producen movimientos verticales de aire, aunque sí horizontales. Además, en la estratosfera se encuentra la capa de ozono, que protege a los seres vivos de la acción dañina de los rayos ultravioleta procedentes del Sol.

La mesosfera se encuentra sobre la estratosfera y llega a los 90 km. de altura. En este nivel se produce una disminución de la

temperatura, que puede llegar a -80°C .

Encima de la mesosfera está la ionosfera (90 km. a 500 km.), se denomina así porque los átomos y moléculas que contiene se encuentran en forma de iones, es decir, tienen carga eléctrica. También se la denomina "termosfera" porque la temperatura de esta capa aumenta hasta los 1500°C , debido a la absorción de la energía de las radiaciones que llegan a ella. En esta zona se produce la reflexión de las ondas de radio y televisión.

3. Volumen de 10 monedas : $177 - 100 = 77 \text{ cm}^3$

Volumen de 1 moneda : $\frac{77}{10} = 7.7 \text{ cm}^3$

$$d = \frac{m}{v} = \frac{12 \text{ g}}{7.7 \text{ cm}^3} = 1.55 \text{ g/cm}^3$$

La densidad del metal con el que está fabricada la moneda es 1.55 g/cm^3 .

- Definiciones correctas

- Tema bien desarrollado

información precisa

vocabulario adecuado

párrafos y nexos

- Problema bien resuelto; se indican con claridad las operaciones y los resultados.

- Limpieza y buena letra

COMENTARIO DE TEXTO

Un comentario de texto es el análisis de un texto. Los aspectos esenciales que debemos tener en cuenta en dicho análisis son:

- El **tema**, es decir, el asunto del que trata el texto.
- Las **ideas** que expresa el autor o la autora sobre el tema. Normalmente las ideas se dividen en principales y secundarias, como vimos en el apartado sobre la lectura.
- El **estilo** o la manera de expresar esas ideas (el estilo es especialmente importante en los textos literarios).
- El **contexto**, es decir, las circunstancias sociales y políticas en las que se escribió el texto. Con frecuencia el contenido de los textos literarios, periodísticos y humanísticos está relacionado con la época y el lugar donde se produjeron.

Modelos de comentario de texto

No hay un único modelo de comentario que sirva para todos los textos. Existen varios modelos o guiones para realizar un comentario.

Hay que tener en cuenta que existen diferentes tipos de texto (obra literaria, artículo de prensa, documento histórico, ensayo filosófico, artículo científico, resolución judicial...) y el modelo que escojamos debe adecuarse al tipo de texto que estemos estudiando.

A continuación se exponen tres modelos de comentario¹⁷:

Comentario de un texto literario

1. **Localización:** obra a la que pertenece el fragmento, autor y tendencia literaria
2. **Contenido:** tema o temas abordados en el texto, ¿desde qué punto de vista se tratan?, ¿en qué partes del texto aparecen expresados?
3. **Estilo:** características que definen la manera de expresarse del autor, recursos literarios utilizados, ejemplificar citando pasajes del texto.
4. **Modalidad de discurso, tipo de texto y funciones lingüísticas**
5. **Conclusión:** resumir los aspectos principales desarrollados en los apartados precedentes; se puede incluir una opinión razonada sobre el texto.

¹⁷ En el anexo VI encontrarás ejemplos de comentarios realizados.

Comentario de un texto filosófico

1. **Identificación** de la pregunta o preguntas filosóficas que el texto aborda. Si la pregunta aparece formulada explícitamente, la registraremos por escrito y expresaremos con nuestras palabras en qué consiste. Hay textos en los que la pregunta abordada no se enuncia explícitamente, en estos casos debemos advertirla y formularla, para ello es necesaria una lectura atenta y reposada.
2. **Resumen** de la respuesta del autor a la pregunta filosófica que plantea.
3. **Análisis** de los argumentos que emplea el autor para respaldar su respuesta.
4. **Definición** de las palabras clave del texto.
5. **Ubicación** del texto, señalando relaciones con su contexto. ¿Tiene afinidad con alguna corriente filosófica? ¿Constituye una referencia en la historia de la filosofía? ¿Hasta qué punto está influido por su época?
6. **Opinión razonada** sobre el texto.

Comentario de un documento histórico

1. **Tipo de documento** (artículo de prensa, cartel publicitario, ley, declaración política, etc.), **tipo de fuente** (primaria o secundaria), **autor** y **destinatario**.
2. **Contextualización**: año y lugar; aspectos socioeconómicos y políticos que pueden ser relevantes a la hora de interpretar el contenido del documento
3. **Análisis** de la información del documento. ¿Qué ideas, datos, normas o decisiones expresa? ¿La información que aporta nos ayuda a comprender su época? ¿Por qué?
4. **Repercusiones históricas**: ¿Qué repercusiones tuvo? ¿Modificó algún proceso histórico? ¿Marcó un punto de inflexión?
5. **Conclusión**: sintetizar los puntos fundamentales desarrollados en los apartados precedentes; se puede incluir una opinión razonada sobre el texto.

En los tres modelos la expresión “opinión razonada” es equivalente a “juicio crítico que considera los pros y los contras del texto”.

PARTES DE UN TRABAJO¹⁸

1. Portada: título, subtítulo (si lo hay), autor/autora y año.
2. Índice
3. Introducción. Hay que hacer referencia a los objetivos del trabajo, las partes en que se divide (su estructura) y los materiales/recursos empleados para llevarlo a cabo.
4. Cuerpo del trabajo. Debe estar dividido en apartados.
5. Conclusiones. Se pueden recordar brevemente los objetivos que se exponían en la Introducción y resumir después los resultados obtenidos mediante el estudio realizado.
6. Bibliografía. Las obras se ordenan colocando los apellidos de los autores en orden alfabético.
7. Apéndices. Al final se pueden incluir distintos materiales adicionales: documentos relacionados con el trabajo, ilustraciones, gráficos, etc.

PASOS PARA REALIZAR TRABAJOS

1. Definir el objetivo o los objetivos del trabajo.
2. Recopilar y analizar información sobre el ámbito que estamos estudiando. Para ello, es conveniente dirigirse primero a obras de referencia y, después, a monografías. Así nos formaremos una idea del estado actual de la cuestión y obtendremos elementos de juicio para elaborar nuestra propia opinión.
3. Preparar el esquema del trabajo. Se trata de plantear un esquema que recoja las unidades y subunidades que constituirán nuestro trabajo.
4. Redactar el texto a partir del esquema previo. La introducción se suele redactar al final, cuando ya tenemos elaborado el cuerpo del trabajo y las conclusiones y estamos en condiciones de presentarlo a los lectores.
5. Elaborar la portada, el índice y la bibliografía.

DIRECCIONES ÚTILES PARA LA ELABORACIÓN DE REFERENCIAS Y LISTADOS BIBLIOGRÁFICOS

http://www.uc3m.es/portal/page/portal/biblioteca/aprende_usar/como_citar_bibliografia

<http://biblioteca.uem.es/es/aprendizaje-y-formacion/citas-bibliograficas-documentos>

¹⁸ Esta división en partes está basada en las orientaciones proporcionadas por la profesora de la UNED Pilar de Vega.

ANEXOS

ANEXO I: EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA LECTURA COMPRENSIVA¹⁹

En el siguiente texto marca con color rojo cinco palabras relacionadas con la economía, con verde cinco palabras relacionadas con la ciencia y con azul otras cinco relacionadas con el deporte.

NOTICIAS SOBRE ESPAÑA (AÑO 2012)

El trabajo se ha convertido en un bien escaso. Hoy en día hay numerosos ciudadanos que buscan empleo y no lo encuentran. Sin duda el elevado índice de desempleo guarda relación con la crisis: muchas empresas han cerrado y otras tantas no disponen de recursos para contratar trabajadores. Ante esta situación, el gobierno ha llevado a cabo una reforma laboral y una reforma financiera. Mientras tanto la gente trata de salir a delante y encontrar pequeñas satisfacciones en el día a día.

Una de esas satisfacciones parece ser el fútbol, deporte en el cual los españoles sobresalimos a nivel mundial. La selección española ha ganado en los últimos tiempos tres campeonatos, dos europeos y un mundial. Sin embargo, en las olimpiadas de Londres los resultados españoles fueron modestos. Y en el ciclismo han surgido varios escándalos relacionados con el dopaje, una práctica que consiste en tomar sustancias prohibidas para mejorar la resistencia y la velocidad.

A diferencia del fútbol, la ciencia en nuestro país no pasa por su mejor momento. Muchos investigadores tienen dificultades para trabajar en universidades españolas dada la falta de medios. Así que tienen que marcharse fuera para desarrollar sus proyectos: investigar sobre nuevas vacunas, estudiar los planetas, el sol, los seres vivos... todo ello con métodos, pruebas y datos contrastados.

¹⁹ La mayoría de los textos contenidos en este Anexo y otros textos incluidos en otros apartados han sido adaptados. Las adaptaciones están indicadas debajo de los textos y obedecen a fines didácticos. Con las adaptaciones se ha pretendido simplificar la estructura de los textos y adecuarlos al tipo de actividad que en cada caso se propone.

Localiza en el texto los siguientes datos:

- Número de habitantes de Zaragoza
- Nombre de Zaragoza en la época romana
- Nombre con el que se conoce la guerra en la que Napoleón intentó invadir Zaragoza
- Culturas que han estado presentes en la historia de Zaragoza

ZARAGOZA

Zaragoza es un municipio español, capital de la comarca de Zaragoza, de la provincia homónima y de Aragón. Está situada a orillas de los ríos Ebro, Huerva y Gállego y del Canal Imperial de Aragón, en el centro de un amplio valle. Su privilegiada situación geográfica la convierte en un importante nudo logístico y de comunicaciones; se encuentra a unos 300 km de Madrid, Barcelona, Valencia, Bilbao y Toulouse. Parte de su término municipal está ocupado por la Reserva natural de los Sotos y Galachos del Ebro.

Es la quinta ciudad española en población con 679.624 habitantes (...) y concentra más del 50% de la población de la Comunidad Autónoma de Aragón.

Su nombre actual procede del antiguo topónimo romano, Caesaraugusta, que recibió en honor al emperador César Augusto en el 14a. C. El origen de la ciudad se remonta a Salduie, que fue el nombre de la ciudad ibérica situada en el solar de la actual Zaragoza desde la segunda mitad del siglo III a. C. Está documentado en monedas ibéricas y con el nombre de «Salduvia» en un texto de Plinio el Viejo. Con la fundación de Caesaraugusta, la ciudad-estado íbera pasó a convertirse en colonia de ciudadanos romanos. Su denominación romana fue evolucionando a través del árabe Saraqusta.

La ciudad ostenta los títulos de Muy Noble, Muy Leal, Muy Heroica, Muy Benéfica, Siempre Heroica e Inmortal, otorgados en su mayoría tras su resistencia frente al ejército napoleónico en los Sitios de Zaragoza durante la Guerra de la Independencia. Todos estos títulos quedan reflejados en su escudo, mediante las iniciales de cada uno de ellos.

Texto extraído de Wikipedia

En el siguiente texto se han resaltado con color verde los nexos y organizadores y con color naranja los indicadores de importancia. Además, se han iluminado con amarillo las palabras clave. Haz tú lo mismo con el texto “Los inicios de la agricultura en Gran Bretaña”.

LA BICICLETA

La bicicleta es un vehículo de transporte personal de propulsión humana, es decir, impulsado por el propio viajero. Es importante saber que sus componentes básicos son los siguientes: dos ruedas, generalmente de igual diámetro y dispuestas en línea, un sistema de transmisión a pedales, un cuadro metálico que le da la estructura e integra los componentes, un manillar para controlar la dirección y un sillín para sentarse. El desplazamiento se obtiene al hacer girar con las piernas la caja de los pedales que, a través de una cadena, hace girar un piñón. El piñón mueve la rueda trasera sobre el pavimento.

La paternidad de la bicicleta se le atribuye al barón Karl von Drais, un inventor alemán que nació en 1785. Su rudimentario artefacto, creado alrededor de 1817, se impulsaba apoyando los pies alternativamente sobre el suelo. Un dato importante es que el diseño de la bicicleta ha cambiado poco desde el primer modelo de transmisión de cadena desarrollado alrededor de 1885, por ello se considera uno de los inventos más estables.

Hay que destacar que en la actualidad la bicicleta se ha convertido en uno de los medios de transporte más populares. Los expertos piensan que la bicicleta es popular porque no consume combustible, permite a las personas hacer deporte al aire libre y se puede manejar fácilmente. Se estima que existen alrededor de 800 millones de bicicletas en el mundo, bien como medio de transporte principal, bien como vehículo de ocio. Su uso está generalizado en casi toda Europa, siendo en países como Suiza, Alemania, Países Bajos, algunas zonas de Polonia y los países escandinavos uno de los principales medios de transporte. En Asia, especialmente en China y la India, es el principal medio de transporte.

Adaptación de un texto de Wikipedia

LOS INICIOS DE LA AGRICULTURA EN GRAN BRETAÑA

La profesora Emma Thomas es una arqueóloga especializada en el estudio de los períodos Mesolítico y Neolítico, por tanto, dispone de mucha información sobre ambas épocas. Es importante recordar que el período Mesolítico se extendió desde hace 9000 años hasta hace 5200 años. El Neolítico vino después y duró aproximadamente hasta el 2500 a.C. Los seres humanos estuvieron viviendo en Gran Bretaña durante ambos períodos, aunque del primero se conservan menos restos.

La profesora Thomas y sus colegas han estado estudiando esqueletos de la Edad de Piedra para saber más sobre el modo de vida de los antiguos pobladores de Gran Bretaña. "Hemos estudiado los huesos partiendo de una idea clave: los huesos almacenan información sobre nuestros ancestros", dice la profesora Thomas. "Gracias a este estudio sabemos que la gente del Mesolítico llevaba una dieta basada en el pescado, mientras que la gente del Neolítico prefería los vegetales y carne. Somos lo que comemos, por ello el cambio del pescado a la carne está grabado en los huesos."

Es todavía un misterio por qué en el Neolítico se dejó de comer pescado. Una explicación podría ser la influencia de los inmigrantes provenientes de Europa, quienes llevaron nuevas ideas a Gran Bretaña y, de esta manera, propiciaron un cambio cultural. "Los antiguos pobladores de la isla cambiaron su dieta después de que los europeos llegaran", asegura la profesora Thomas. "Fue un tiempo de grandes cambios. Nuestros ancestros dejaron de cazar y comenzaron a cultivar cereales. Los métodos agrícolas fueron importados de Europa. Desde entonces la gente ya no dependería más de los frutos y animales salvajes ya que podían controlar lo que comían y cultivaban." Este hecho es fundamental porque marcó el comienzo de la agricultura en Gran Bretaña.

Traducción y adaptación de un texto de *First Certificate. Practice Tests*, Heinle

Lee el siguiente texto y marca con color amarillo las ideas principales, con azul las secundarias y con naranja el material adicional. Añade notas marginales y elabora una ficha.

LA DEPENDENCIA ENERGÉTICA DE ESPAÑA

Las fuentes de energía son los recursos que proporcionan energía útil para diversas aplicaciones, como la industria, los transportes o el consumo doméstico. En el sector industrial la iluminación y las máquinas emplean mucha energía. En el sector de los transportes hay numerosos medios de transporte mecánicos que requieren combustible para obtener energía: coches, camiones, aviones, trenes, barcos, etc. En los hogares hay varios aparatos domésticos que funcionan con energía eléctrica.

España es un ejemplo de desequilibrio y dependencia energética, puesto que el consumo de energía supera claramente a la producción. De este tema se habló hace poco en un instituto de Teruel y se proyectó un documental.

El consumo energético se incrementó desde que España inició su industrialización y alcanzó su mayor auge a partir de la década de 1960 como consecuencia de la aceleración del desarrollo urbano, industrial y del transporte. En los inicios de la industrialización la fuente de energía más consumida fue el carbón, después el petróleo pasó a ser el recurso más utilizado.

La producción energética española se basa principalmente en la energía nuclear y el carbón. El uso preferente de estas dos fuentes se explica por la escasez de hidrocarburos (petróleo y gas natural) en el territorio español y el todavía incipiente desarrollo de las fuentes renovables. En Villaverde se ha formado un grupo de amigos de las energías renovables, están muy comprometidos con las energías solar y eólica.

La relación entre la producción y el consumo nos da el grado de autoabastecimiento energético, que en España es muy bajo (23,3% en 2000), lo que obliga a recurrir a costosas importaciones y crea dependencia externa. Las principales fuentes de energía que requieren abastecimiento externo son el petróleo, el gas natural y el carbón.

Adaptación de un texto de *Geografía* (2ºBach.), Anaya

Lee el siguiente texto y responde a la pregunta ¿Qué es el comercio justo? Además, especifica qué frases del texto no deberían tenerse en cuenta para un resumen.

COMERCIO JUSTO

El comercio justo es una iniciativa que pretende mejorar la situación de los productores de países en vías de desarrollo. Estos productores a menudo reciben un precio ínfimo por su trabajo y viven en condiciones de pobreza, mientras las grandes compañías multinacionales acumulan ingentes beneficios. Por ejemplo, en 2011 Nestlé tuvo un beneficio de miles de millones de euros. Hablando de beneficios, el pasado mes de marzo un vecino de Córdoba tuvo un gran beneficio en bolsa.

Para que las relaciones comerciales entre los países ricos y los países pobres sean más equitativas y cooperativas, hay que respetar varias normas: a) que las personas que intervienen en la elaboración de un producto reciban una remuneración justa, b) que no se acepte la explotación infantil, c) que hombres y mujeres reciban el mismo sueldo por el mismo trabajo, d) que se respete el medio ambiente y e) que se respeten los derechos laborales de los trabajadores. Éstos a menudo reciben un precio ínfimo por su trabajo mientras las multinacionales acumulan grandes beneficios.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

Después de leer el siguiente texto, expresa con tus palabras qué es la banca ética. Señala cinco palabras que sean representativas del tema del texto (palabras clave).

BANCA ÉTICA

La banca, con los ahorros y fondos de inversión que maneja, tiene poder para decidir a qué empresas ayuda y a cuáles no. Esta selección se puede hacer sólo con criterios de lucro (qué empresa da rendimientos más elevados) o teniendo en cuenta criterios éticos.

Tener en cuenta criterios éticos conlleva examinar lo que produce la empresa, es decir, si los bienes que produce son beneficiosos o perjudiciales (armas, droga, tabaco, etc.), y también cómo lo produce, es decir, su trato a los trabajadores y el impacto ambiental de sus procesos de fabricación.

Cuando realizan inversiones, muchos bancos no se preocupan de estas cosas, no miran más que el rendimiento monetario de las inversiones. De esta forma, puede suceder que se utilice el dinero depositado por los ahorradores para financiar fábricas de armas o empresas que practican la explotación infantil. Para evitar estas situaciones han aparecido las inversiones éticas, los fondos éticos y, en general, la banca ética.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

CONSUMO RESPONSABLE

El consumo desmesurado de las sociedades industrializadas genera problemas medioambientales y sociales. Entre los primeros hay que destacar que conlleva una sobreexplotación de los recursos naturales, que son limitados.

Entre los problemas sociales, podemos destacar la fuerte tendencia a consumir que tienen algunas personas, que se puede convertir en una adicción difícil de controlar. Esta tendencia a consumir de manera compulsiva es promovida constantemente por la publicidad.

En los últimos tiempos diversas campañas por parte de ONG han reivindicado la necesidad de un consumo responsable. El consumo responsable consiste en no dejarse llevar por los mensajes publicitarios, comprar los productos que realmente nos hagan falta y tener en cuenta las prácticas de las empresas a la hora de elegir entre varios productos. Una de las acciones de las ONG para promover el consumo responsable consiste en lanzar campañas en contra del trabajo infantil en fábricas de reconocidas marcas de ropa deportiva situadas en países del tercer mundo. El consumo responsable es muy diferente del consumo desmesurado de las sociedades industrializadas, que provoca problemas sociales y medioambientales.

Basado en parte en *Praxis*, Editorial Octaedro

- **Pon ejemplos de problemas medioambientales relacionados con el consumo desmesurado.**
- **¿Qué estrategias emplea la publicidad para intentar seducir a los consumidores?**
- **Enumera cinco medidas o acciones en la línea del consumo responsable que todos podemos aplicar en nuestra vida diaria.**
- **Localiza la idea repetida en este texto.**
- **Explica cómo se han distribuido las ideas en el texto.**

LA TELEVISIÓN

Las personas mayores de 65 años conforman el grupo de edad que más tiempo dedica a ver la televisión, con una media de cinco horas delante de la pequeña pantalla. Les siguen las amas de casa, con tres horas y media. Los jóvenes y los niños pasan dos horas y media delante del televisor. Por lo general, las familias españolas prefieren los muebles de color marrón para poner las televisiones, hoy en día hay muchos diseños de muebles estupendos para poner televisiones.

Diversos especialistas consultados consideran que el uso racional de la televisión de un joven no debe superar los 60 minutos al día. Un uso exagerado de la televisión puede incrementar los comportamientos agresivos; en la gente mayor supone una disminución de la capacidad intelectual y pérdida de la memoria. Esta actividad también comporta una tendencia al sedentarismo nada recomendable para cualquier edad. Un vecino de mi barrio se pasa muchas horas viendo la tele, apenas hace ejercicio y tiene sobrepeso. Los jóvenes y los niños pasan actualmente dos horas y media delante del televisor.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

- **Localiza una digresión en este texto.**
- **Localiza una anécdota en este texto.**
- **Localiza una repetición en este texto.**
- **Elabora una reflexión personal sobre los aspectos positivos y negativos de la televisión.**

Fíjate en el siguiente texto y di a qué categoría pertenece cada fragmento sombreado: principal, secundario, adicional o repetición. Define: “solidaridad”, “abusos”, “Biblia”, “concilios”.

CRISTIANISMO

Religión fundada por Jesús, más adelante llamado Cristo por sus seguidores. Predicador en Judea (zona entre Israel y Jordania) en el siglo I. Afirmaba la igualdad humana y criticaba la reducción de las creencias al puro formalismo y ritualismo. Defendía además la solidaridad con los marginados. Criticó los abusos de los poderosos y fue crucificado por los romanos.

Para los cristianos Jesús es el hijo de Dios y vino a completar la revelación que Dios había hecho al pueblo judío. Consideran que su mensaje principal es la salvación, una plenitud que el hombre no podría conseguir por sí solo. Su mensaje también hace mucho hincapié en la solidaridad.

Tiempo después de su muerte, varios seguidores suyos redactaron los escritos que conocemos con el nombre de Evangelios. Son un resumen de la vida y obra de Jesús. Junto con otros escritos forman el Nuevo Testamento. Éste y el Antiguo Testamento -compuesto por los libros religiosos de los judíos- constituyen la Biblia, el libro sagrado de los cristianos. La Biblia tiene miles de páginas y su difusión aumentó gracias a la imprenta. Además de la Biblia, también se han escrito otros libros extensos, como *El Quijote*, *Los miserables* o *La Regenta*.

A finales del siglo IV el cristianismo se convirtió en la religión oficial del imperio romano. Los cristianos se organizaron en comunidades, cada una tenía su obispo. Desde los comienzos el más importante fue el de Roma. En estos primeros tiempos, los obispos de las diversas comunidades se reunían frecuentemente (en los denominados “concilios”) para decidir cuáles de las diversas interpretaciones de los textos sagrados eran correctas. A veces podían estar muchas horas reunidos. Las interpretaciones discrepantes se declaraban herejías y eran perseguidas.

Con el paso del tiempo, a pesar de los esfuerzos iniciales por mantener la unidad, aparecieron tendencias diferentes dentro del cristianismo. Así, hoy podemos hablar de tres grandes grupos: Católicos, Ortodoxos y Protestantes. El catolicismo tiene gran parte de sus seguidores en Latinoamérica.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

EL DEBATE SOBRE LAS DROGAS

El tradicional enfrentamiento entre quienes defienden la criminalización del uso y consumo de drogas, de una parte, y quienes defienden, no ya la despenalización, sino la legalización, de otra, conduce a un callejón sin salida. (...)

A mi entender sólo hay un camino que nos saca de este impasse político: darse cuenta de que la palabra droga es un estereotipo, no un concepto, que junta cosas que deben separarse y separa cosas que deben juntarse. Pues efectivamente bajo esa etiqueta estamos subsumiendo productos tan distintos como la heroína, el crack, la cocaína, el hachís, la marihuana o las drogas de diseño como el éxtasis. Pero al tiempo dejamos de subsumir otros productos como el alcohol (¿quién duda que es fuertemente adictivo?; hay 10 alcohólicos por cada heroinómano), las anfetaminas o los barbitúricos y un sinfín de fármacos. De modo que la etiqueta es un estereotipo cultural occidental que junta lo que esa cultura considera exógeno o foráneo y separa lo que considera usual o normal. (...)

Tratar de hacer una política sobre drogas es absurdo, estamos hablando de cosas muy distintas.

La distinción entre drogas débiles y fuertes trataba de captar esa complejidad, pero puede que simplificándola en exceso. Hay drogas débiles o muy débiles, fuertes o muy fuertes, y ello además dependiendo de la variable que se analice (adicción, efectos fisiológicos, etc.). De modo que se hace imperioso separar y discriminar, valorar los usos sociales, analizar cuáles están culturalmente integradas o no, en relación con qué productos hay rechazo social o aceptación y regular según nocividad fisiológica o social del producto. Cuando alguien nos hable, pues, de drogas, lo primero que debemos preguntarnos es de qué está hablando. Sospecho que si dejáramos de hablar de drogas y empezáramos a hablar de productos concretos, podríamos avanzar mucho camino sin discutir tanto.

Texto de Emilio Lamo de Espinosa, incluido en *Praxis*, Editorial Octaedro

¿Por qué dice el autor que el enfrentamiento entre quienes defienden la criminalización y quienes defienden la legalización conduce a un callejón sin salida?

¿Qué quiere decir el autor cuando afirma que la palabra “droga” es una etiqueta que se aplica a cosas que deben separarse y separa cosas que deben juntarse?

¿Cuál crees que es la mejor opción para afrontar el consumo de las drogas en nuestra sociedad?

CONSEJOS PARA BUSCAR TRABAJO

Buscar trabajo es una tarea que requiere un aprendizaje. Hay que aprender a buscar trabajo como se aprende a leer o a escribir. A continuación se expondrán varios consejos para tener éxito en la búsqueda de trabajo.

En primer lugar, debemos fijarnos unos objetivos que sean acordes con nuestra preparación y con nuestros intereses.

Después, debemos analizar las posibilidades de trabajo tanto en nuestro entorno más cercano como en contextos más lejanos. Para ello es útil hablar con conocidos, acudir a los servicios públicos de empleo y consultar los medios de comunicación. Dentro de los medios, Internet está ganando cada vez más relevancia para la búsqueda de empleo. De hecho, algunos portales como LinkedIn o Infojobs tienen millones de usuarios.

Es aconsejable hacerse una lista con las ofertas más interesantes y enviar currículums con carta de presentación. El envío podemos hacerlo desplazándonos a la empresa o a través de Internet.

Es muy importante mantener un buen nivel de autoestima ya que buscar trabajo es un trabajo que puede ser estresante. Tenemos que creer en nuestro potencial. Hace poco salió en las noticias una joven que acababa de conseguir su primer empleo y dijo que tener seguridad en sí misma le había ayudado mucho.

Por último, es recomendable aprovechar esta situación para progresar profesional y humanamente a través de cursos de especialización y otras actividades que nos resulten gratificantes.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

Define: “especialización”, “autoestima” y “empleo”.

Elabora un resumen y un esquema de este texto.

LOS PROBLEMAS ECOLÓGICOS DE NUESTRO PLANETA

Según la ONU, nuestro planeta tiene varios problemas ecológicos. Vamos a repasar los que se consideran más graves. Uno de esos problemas es el empobrecimiento de la tierra por el uso abusivo de fertilizantes y pesticidas químicos. Algunos de esos pesticidas se vierten desde el aire con avionetas y otros se aplican desde el suelo.

La explotación comercial del mar es otro problema que está provocando la reducción del número de especies. De todas las modalidades de pesca la de arrastre es de las más dañinas porque no discrimina los peces ni por tamaño ni por especie.

El aumento continuo de las emisiones de CO₂ es otro dato que preocupa a los ecologistas. Actualmente a las emisiones de los países ricos hay que unir las emisiones de los llamados países emergentes, que están incrementando sus niveles de producción y consumo. Como ejemplo podemos mencionar el incremento espectacular del PIB en China en los últimos años.

A todo lo dicho hay que sumar la escasez de agua potable en numerosos países en vías de desarrollo, que está relacionada con numerosas enfermedades.

Los riesgos de la energía nuclear son otro problema. Una prueba de esos riesgos son los accidentes nucleares de Chernóbil y Fukushima.

Tampoco debemos olvidar la tala indiscriminada de los bosques y sus efectos nocivos para tantas especies que dependen de ellos, incluida la especie humana. La destrucción de bosques es mayor en aquellos países que tienen una legislación más permisiva.

Para finalizar, es necesario subrayar que la educación es esencial para acabar con estos problemas. Si queremos un planeta más limpio y una sociedad más sostenible, debemos educar a nuestros hijos para que sean ciudadanos conscientes, respetuosos y tengan hábitos compatibles con el cuidado del medio ambiente.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

Define: “especie”, “educación” y “ciudadanos”.

¿A qué categoría pertenecen los tres fragmentos sombreados?

Resume y esquematiza.

SOSTENIBILIDAD

La sostenibilidad exige cambiar de raíz todo el actual modelo social. Para ello hay que tomar varias medidas. Una medida es emplear los recursos renovables a un ritmo que no supere el de su renovación. Esto supone no sacar más agua del acuífero o más madera del bosque que la reemplazada por el ciclo hidrológico o el crecimiento de la biomasa.

Otro requisito necesario para la sostenibilidad es utilizar los recursos no renovables a un ritmo que no supere el de su sustitución por recursos renovables. Así pues, no deberíamos quemar más petróleo o gas natural que el que sustituimos con fuentes renovables.

Además debemos evitar verter al medio ambiente una cantidad o una composición de residuos que supere la capacidad de absorción de los ecosistemas. En este sentido, tenemos que evitar generar más CO_2 del que pueden absorber los océanos y el crecimiento de la vegetación continental, abandonar la energía nuclear y controlar la producción de PVC.

Por último, es imprescindible mantener la biodiversidad de los ecosistemas que hemos heredado y que legaremos a las generaciones futuras.

Adaptación de un texto de *Praxis*, Editorial Octaedro

Define: “ecosistemas”, “biodiversidad”, “biomasa”.

Explica con tus palabras las cuatro medidas que propone el autor para la sostenibilidad.

¿Hay una digresión en este texto? Razona tu respuesta.

RASGOS DEL PERRO PASTOR ALEMÁN

El perro pastor alemán tiene una altura ideal a la cruz de 62,5 cm para los machos y de 57, 5 para las hembras. Se admiten variaciones de más o menos 2,5 cm. La altura debe medirse con cinómetro. Si un ejemplar rebasa o no llega a estas medidas, disminuye su valor en el mercado.

El perro pastor alemán es ligeramente alargado, musculado, bien proporcionado y de gran resistencia. También dispone de un manto resistente a la intemperie. Una vez se comparó el manto de un pastor alemán con el de un lobo y resultaron parecidos. Pero los lobos se diferencian de los pastores alemanes en varios aspectos: viven más a su aire, no les gusta que les domestiquen y han protagonizado numerosos cuentos populares y leyendas.

El pastor alemán estándar tiene buenas aptitudes físicas y psíquicas para el empleo como perro de trabajo. Los principales trabajos que puede desempeñar son: policía, pastor y guardián. Cada una de estas tareas requiere un entrenamiento específico.

Adaptación de *El libro del perro pastor alemán*, Editorial de Vecchi

¿A qué categorías pertenecen los fragmentos sombreados en estos dos textos?

CONDUCTORES, AISLANTES Y SEMICONDUCTORES

Conductores son todos aquellos materiales que permiten el paso de la corriente eléctrica. Son buenos conductores el cobre, el oro, la plata, el aluminio y, en general, todos los metales.

Aislantes son aquellos materiales que retienen los electrones e impiden que circule la corriente eléctrica. La madera, el vidrio, el plástico y el aire son aislantes. Los aislantes son muy utilizados para recubrir cables o herramientas.

Se consideran semiconductores los materiales que no son completamente conductores ni completamente aislantes. En combinación con otros materiales pueden comportarse como conductores o como aislantes. Los más importantes son el silicio y el germanio.

Adaptación de un texto de *Tecnología* (3º ESO), Oxford Educación

FUNCIONES DEL SISTEMA OPERATIVO DE UN ORDENADOR

El sistema operativo de un ordenador gestiona el microprocesador, dictándole las tareas que debe realizar y el tiempo que debe dedicar a cada una de ellas. Si alguna tarea es muy urgente, por ejemplo, un mensaje de error del sistema o la detección de un virus, da máxima prioridad a ésta.

El sistema operativo también gestiona los sistemas de almacenamiento de información, facilitando espacio de disco para las distintas aplicaciones.

Otra función del sistema operativo es hacer posible la interacción entre las aplicaciones instaladas y los dispositivos periféricos (impresora, ratón, teclado, joystick, etc.).

A todo lo dicho hay que añadir que el sistema operativo presenta una interfaz (entorno visual de trabajo) al usuario para que éste pueda comunicarse con el ordenador. Las características de la interfaz varían dependiendo del sistema operativo que tengamos instalado (Windows, Linux, Mac, Ubuntu, etc.).

Adaptación de un texto de *Tecnología* (3º ESO), Oxford Educación

LOS ESTADOS DE LA MATERIA

La materia puede presentarse en tres estados diferentes y cada estado tiene propiedades específicas.

En el estado sólido la masa, el volumen y la forma son fijos, es decir, se mantienen estables. Los materiales sólidos tienen distintos grados de dureza. El diamante es un material muy duro mientras que el yeso es muy blando. Los sólidos se emplean a menudo para la construcción de edificios y máquinas.

El estado líquido se caracteriza por tener masa y volumen fijos, pero forma variable. Un ejemplo es el agua líquida, cuya forma varía dependiendo del recipiente que la contiene.

El estado gaseoso se caracteriza por tener masa fija, pero forma y volumen variables. Los gases adoptan la forma y ocupan todo el volumen del recipiente que los contiene. Hay un gas, el helio, que es muy bueno para hacer que se eleven los globos.

En síntesis, los sólidos tienen masa, volumen y forma fijos. Los líquidos tienen masa y volumen fijos y forma variable. Por último, los gases tienen masa fija y forma y volumen variables.

Adaptación de un texto de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

- **Subraya con colores diferentes: ideas principales, secundarias, material adicional y repeticiones.**
- **Define: “volumen”, “variable”, “recipiente”.**
- **Resume.**

SERVICIOS DE INTERNET

Uno de los servicios más utilizados de Internet es la consulta de **páginas web**. Con este servicio, el usuario puede navegar por un conjunto de documentos compuestos por texto e imágenes, denominados páginas web, que incluyen enlaces o hipervínculos con otras páginas web.

Por su parte, el **correo electrónico** (e-mail) permite enviar y recibir mensajes de texto a una dirección electrónica y adjuntar, además, otros elementos multimedia, como sonidos, vídeos, fotografías, dibujos, etcétera.

Los foros funcionan de forma similar a un tablón de anuncios, en el que los mensajes se clasifican por temas y donde podemos colocar nuestros mensajes y leer los mensajes publicados por otros usuarios.

Los chats permiten a los usuarios entablar una conversación en tiempo real con otras personas que estén conectadas. Se clasifican generalmente por temas y edades. Los programas de mensajería instantánea que ofrecen algunos proveedores proporcionan un chat privado.

Con las conferencias los usuarios pueden comunicarse en tiempo real con otras personas y oír (audioconferencias) y ver (videoconferencias) a sus interlocutores.

En los últimos años han crecido notablemente los sistemas de comunicación interpersonal conocidos como "redes sociales". Son plataformas que permiten a los usuarios compartir mensajes de texto y contenidos audiovisuales con grupos de amigos.

Adaptación de un texto de *Tecnología* (3º ESO), Oxford Educación

En este texto se han señalado dos palabras clave, señala ocho más.

Define: "documentos", "conversación", "proveedores".

EL DISEÑO DE UNA PÁGINA WEB

Uno de los elementos que hay que tener en cuenta en el diseño de una página web es el **título**. Debemos buscar un título acorde con el tema de nuestra página y fácil de recordar por los usuarios. Los títulos demasiado largos y aburridos son como un **patio** de recreo sin juegos, a nadie le gustan. Podemos estar de acuerdo en que los juegos son esenciales en el recreo, sin ellos nuestra infancia hubiera sido muy diferente.

La combinación de colores es otro aspecto importante para que nuestra página sea atractiva y fácil de seguir. Ante todo debemos evitar unir aquellos colores que no pegan bien entre sí. Una mala elección de colores restará atractivo al diseño de la página.

También es necesario cuidar el **equilibrio** de la composición. El atractivo de una página web reside en gran medida en la disposición armoniosa y equilibrada de los elementos que las integran. El aspecto atractivo de una página web tiene mucho que ver con la armonía y el equilibrio de sus elementos.

Es recomendable emplear **imágenes** y formatos de texto **que** favorezcan el impacto visual de la página. La utilización de imágenes en movimiento, los llamados *gifts* animados, confiere a las páginas mayor dinamismo y atractivo visual. Es importante escoger bien los colores para que nuestra página guste más a los usuarios

En una buena página web no pueden faltar los hipervínculos. Se trata de **enlaces** o *links* que se pueden insertar en imágenes o en varias palabras. Pueden ser de dos tipos: enlaces externos son los que remiten a otras páginas relacionadas, enlaces internos son los que hacen referencia a otras partes de la misma página.

A veces resulta interesante establecer una forma de contacto con los usuarios que visiten la página (por ejemplo, un buzón de sugerencias que enlazaría con nuestra dirección de correo electrónico). Pero tampoco hay que pasarse revelando datos personales. Un joven de México dio su número de teléfono y a los pocos días tuvo que **cambiar** el número en la compañía telefónica porque no paraban de llamarle.

Adaptación de un texto de *Tecnología* (3º ESO), Oxford Educación

¿A qué categorías pertenecen los fragmentos sombreados?

Entre las ocho palabras en negrita hay cuatro que son claves, identifícalas.

LAS AVES

Las aves son animales cuya boca no posee dientes y está provista de pico. La forma del pico es muy variada y depende del tipo de alimentación. Por ejemplo, la garza tiene un pico largo y fuerte para pescar en aguas poco profundas, en cambio el colibrí tiene un pico más pequeño y fino para succionar el néctar de las flores.

Las extremidades posteriores de las aves son patas cubiertas de escamas y las anteriores se alargan formando alas. Las alas y la cola son indispensables para que las aves puedan volar.

El cuerpo está cubierto de plumas que, además de aislar y proteger al animal, le ayudan a volar. Las plumas son un excelente aislante.

Todas las aves son ovíparas, es decir, nacen de huevos. Los padres incuban los huevos hasta que nace el polluelo. Existen huevos de muchas formas y colores. Los huevos contienen una gran cantidad de nutrientes, por eso son muy codiciados por otros animales y las aves deben protegerlos para evitar que se los coman.

Los huesos, delgados y huecos, son menos pesados que los del resto de los vertebrados. Si pesaran demasiado, serían un inconveniente para volar. Los componentes ligeros son mucho más indicados para el vuelo. De hecho, en los instrumentos de vuelo fabricados por el ser humano siempre se emplean materiales lo más ligeros posible.

Los ojos y los oídos están bien desarrollados para detectar comida y evitar posibles peligros. Un ejemplo de agudeza visual son las aves rapaces como el halcón o el águila.

Adaptación de un texto de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

Subraya con colores diferentes las ideas principales y secundarias, el material adicional y las repeticiones.

LOS VERTEBRADOS

Los animales vertebrados tienen un **esqueleto**, formado en torno a la columna vertebral.

Su **aparato digestivo** tiene un tubo digestivo que consta de boca, esófago, estómago, intestino y ano. El aparato digestivo también incluye otros órganos como el hígado y el páncreas.

El aparato respiratorio de los vertebrados está formado por branquias en los animales acuáticos y por pulmones en los terrestres. Las ballenas son un caso excepcional porque, a pesar de ser animales acuáticos, respiran de forma similar a los animales terrestres.

El aparato excretor cuenta con la ayuda de un órgano fundamental, el riñón, que se encarga de filtrar la sangre y eliminar residuos. En el cuerpo humano hay dos riñones, uno a cada lado de la columna. El riñón es capaz de depurar la sangre.

En lo que respecta a la reproducción, los animales vertebrados se dividen en dos grupos: masculino y femenino. Pueden ser ovíparos (nacen de huevos) o vivíparos (nacen del vientre de la madre). Un ejemplo de animal ovíparo es la gallina, bastante común en las granjas. Un ejemplo de animal vivíparo es el conejo, que podemos encontrar en granjas o en el campo.

El **sistema nervioso** está formado por el encéfalo y la médula espinal, que se hallan protegidos por el cráneo y la columna vertebral, respectivamente. De ambas estructuras parten nervios que llegan a todos los órganos del cuerpo. Las señales viajan por el sistema nervioso con gran rapidez.

Existen cinco grandes grupos de vertebrados: peces, anfibios, reptiles, aves y mamíferos. Todos ellos tienen un esqueleto en el que hay una columna vertebral.

Adaptación de un texto de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

En este texto se han señalado tres palabras clave, señala siete más.

Resume las características de los vertebrados.

LOS MAMÍFEROS

Los mamíferos están presentes en todos los medios habitables, ya sean aéreos, terrestres o acuáticos. Un ejemplo de mamífero volador es el murciélago, un ejemplo de mamífero terrestre es el león y un caso de mamífero acuático es la nutria.

El cuerpo de los mamíferos está cubierto de pelo, lo que les ayuda a regular la temperatura corporal. El espesor del pelo varía dependiendo del hábitat y del estilo de vida de cada especie.

La boca tiene labios, que, junto con la lengua, permite a las crías succionar la leche que las madres producen en sus mamas. La leche es un alimento fundamental para las crías ya que aporta nutrientes como grasas, proteínas y glúcidos.

Los mamíferos poseen laringe, lo que les permite emitir sonidos mediante la vibración de las cuerdas vocales. Si bien, todos los mamíferos no tienen laringes igual de desarrolladas. Hay algunos que sólo pueden emitir unos pocos sonidos, otros, como los humanos, pueden emitir numerosos sonidos articulados que llamamos “palabras”.

Los órganos de los sentidos están, en general, bien desarrollados. Todos los mamíferos poseen ojos, aunque la mayoría ve en blanco y negro y no puede apreciar el color.

Los mamíferos respiran mediante pulmones, a diferencia de los peces, que lo hacen mediante branquias. La capacidad pulmonar varía dependiendo del mamífero que consideremos.

La mayoría de los mamíferos son vivíparos y todas las crías precisan de cuidados especiales después del nacimiento, como una alimentación a base de leche. La leche es muy nutritiva para las crías, contiene grasas, proteínas y glúcidos, entre otros nutrientes.

Este grupo de vertebrados presenta una alimentación muy variada. Hay mamíferos granívoros, herbívoros, insectívoros, carnívoros y omnívoros. Un ejemplo de mamífero omnívoro, muy común en las granjas, es el cerdo.

Adaptación de un texto de Ciencias de la Naturaleza (1º ESO), Oxford Educación

Resume las características de los mamíferos.

Define: “sentidos”, “herbívoros” y “nutrientes”

LA CONSTITUCIÓN DE 1812

La constitución de 1812 fue un texto revolucionario para su tiempo y se convirtió en una referencia para muchos defensores de la modernización de España. Una de sus ideas más destacadas es la afirmación de que la soberanía -la capacidad de tomar decisiones políticas- reside en la nación española, no en un monarca o en un grupo minoritario.

El texto constitucional reconoce la igualdad de los ciudadanos varones ante la ley. En este sentido, supone un paso en la lucha por la igualdad, pero todavía no incluye a la mujer como sujeto de derechos en iguales condiciones que el hombre.

También define un marco político -la monarquía parlamentaria- basado en la división de poderes, es decir, los distintos poderes públicos (ejecutivo, legislativo y judicial) son ejercidos por instituciones diferentes. De esta manera se pretendía evitar los abusos que suelen producirse cuando una persona (un rey) o un grupo acapara demasiado poder.

Establece, asimismo, un sistema de elección de representantes basado en el sufragio masculino. Podían votar los varones mayores de 25 años en los ámbitos local, provincial y estatal.

Cabe añadir que este texto constitucional limitó la autonomía de las regiones y diseñó un modelo de Estado unitario y centralizado.

Adaptación de un texto de *Historia de España contemporánea* (2º Bach.), Santillana

- Entre las palabras sombreadas, ¿Cuáles son palabras clave y cuáles no?
- ¿Por qué se afirma en la línea 1 que la Constitución de 1812 fue un texto revolucionario para su tiempo?
- ¿La división de poderes es una medida eficaz para evitar abusos?
- ¿Por qué es importante una Constitución para el funcionamiento de un país?

LA ILUSTRACIÓN EN ESPAÑA

Los ilustrados defendieron la necesidad de modernizar España, impulsando la ciencia y la educación y renovando las viejas estructuras sociales y económicas heredadas del Antiguo Régimen. Desde su posición reformista, criticaron varios aspectos de la situación de España en el siglo XVIII: las supersticiones de la cultura popular, el atraso económico, el bajo desarrollo de la ciencia y de la técnica, el desigual reparto de la tierra, la actitud retrógrada de la Iglesia y de la nobleza o la censura.

Estas inquietudes reformistas eran apoyadas por profesionales formados y abiertos a las tendencias europeas, pero chocaban frontalmente con los sectores más conservadores: la aristocracia, la Iglesia, el ejército y los caciques.

El padre Feijoo, desde su monasterio Benedictino de Oviedo, fue uno de los precursores de la Ilustración española y combatió las supersticiones de la sociedad, lo que le obligó a participar en numerosas polémicas. El mismo papel cumplió Gregorio Mayans en Valencia. O, un poco más tarde, el agustino Enrique Flórez, dedicado al estudio de la historia con métodos científicos.

Algunos ilustrados fueron llamados a participar en las tareas de gobierno del reino -entre ellos Jovellanos, Campomanes y Olavide-, lo que no impidió que continuaran con su producción ensayística. Otros ilustrados se concentraron en el cultivo de diversas disciplinas científicas. Unos lo hicieron en el marco de las universidades, aunque éstas se mostraron en general reacias a las corrientes de renovación del pensamiento. Otros encontraron acomodo en nuevas instituciones, como las Academias y las Sociedades Económicas de Amigos del País. Los ilustrados que frecuentaban estas instituciones se oponían a las supersticiones y denunciaban el bajo desarrollo de la ciencia.

Adaptación de un texto de *Historia de España contemporánea* (2º Bach), Santillana

- **Busca y localiza la repetición que hay en este texto.**
- **Define las palabras: “modernizar”, “reformista”, “censura” y “caciques”.**
- **¿Qué criticaron los ilustrados?**

VIGILANCIA Y REPRESIÓN EN EL NAZISMO

La nueva estructura policial [del régimen nazi] sería un organismo constante de vigilancia pública que se alimentaba a través de una nutrida delación. La mayor parte de las investigaciones realizadas por la Gestapo procedían de la acción de los propios ciudadanos, que acudían a las oficinas para denunciar a personas, acusándolas de delitos de opinión o, más a menudo, de delitos raciales. El volumen de recursos de la Gestapo nunca podría haber actuado con tal eficiencia sin una complicidad masiva. Los testimonios de la resistencia, señalando la inmensa capacidad represora de esta agencia, han llegado a crear la leyenda de una sociedad controlada desde arriba, por un enorme mecanismo de investigación, servido por un número abrumador de funcionarios, cuando lo más justo es pensar en una compleja trama de autoobservación, de colaboración preventiva con las autoridades, ya fuera por efecto de una convicción entusiasta, ya por el deseo de aparecer como alguien libre de toda sospecha.

Ferrán Gallego: *De Múnich a Auschwitz*, Plaza & Janés Editores

- **Este texto expresa una idea que queda resumida en una de sus frases. El resto de las frases abundan en la misma idea. Localiza la frase que contiene la idea del texto.**
- **¿Crees que las dictaduras serían posibles sin la colaboración (por acción o por omisión) de los ciudadanos?**
- **Explica con tus palabras esta frase: “Para mantenerse en el poder los dictadores utilizan dos estrategias complementarias: atemorizar y seducir a la gente.”**

VARIEDADES DE LA LENGUA CASTELLANA

El castellano es una lengua hablada en más de veinte países por más de cuatrocientos millones de personas. La lengua castellana tiene características gramaticales, léxicas y fonéticas que son estables e iguales para todos los hablantes, pero también presenta diferencias según la época, la región, el nivel cultural y la situación de uso.

Podemos distinguir entre las variedades diacrónicas y las variedades sincrónicas del castellano. Las primeras son las diferencias entre las distintas fases de la evolución histórica de la lengua. Las segundas son las diferencias que presenta la lengua en un mismo periodo.

El castellano, a lo largo de su evolución histórica, ha tenido las siguientes variedades diacrónicas: arcaico (ss. X-XII), medieval (ss. XIII-XV), clásico (ss. XVI-XVII), moderno (ss. XVIII-XIX) y actual (ss. XX-XXI).

En cuanto a las variedades sincrónicas, a su vez, se clasifican en: variedades diatópicas, diastráticas y diafásicas. Las primeras son las variedades que presenta el castellano según las regiones o ámbitos geográficos donde se habla. También se conocen como "dialectos" y se distinguen los siguientes: astur-leonés, navarro-aragonés, extremeño, murciano, andaluz y canario. A éstos hay que añadir los dialectos de hispanoamérica.

Las variedades diastráticas son los niveles de uso del castellano condicionados por aspectos socioculturales (formación académica, situación social, educación familiar). Estos niveles son: el nivel culto, el nivel estándar o medio y el nivel popular.

Por último, las variedades diafásicas son las diferentes maneras de expresarse que adopta un mismo hablante en función de la situación en la que se encuentra. Cuando estamos en una situación más formal (como el entorno de trabajo) tendemos a expresarnos con más corrección gramatical, con un vocabulario más seleccionado y evitando los vulgarismos. En cambio, en situaciones más informales solemos expresarnos de manera más informal. Estas variantes que obedecen a la situación comunicativa en la que nos hallamos se denominan "registros" y se pueden dividir en formal e informal.

**Continúa marcando palabras relacionadas con la lingüística hasta llegar a 15.
Resume y esquematiza el texto.**

LOS NÚMEROS

Los números son símbolos que expresan cantidades. Los empleamos habitualmente para realizar operaciones con cantidades, tales como sumar, restar, multiplicar o dividir.

En el transcurso de la historia los seres humanos han creado distintos tipos de números para poder expresar y resolver distintos problemas, todos ellos relacionados con cantidades.

Los números más empleamos en la vida cotidiana son los números **naturales**. Se trata de números que no tienen parte decimal y forman una serie infinita que comienza con el 0.

Los números naturales pertenecen a la clase de los números **enteros**. Se denominan así porque representan cantidades enteras, sin partes o mitades, por tanto, no tienen cifras decimales. Hay números enteros que representan cantidades negativas. Son números enteros -8, -1, 0, 2, 24...

Se denominan números **racionales** a todos aquellos números que son fracciones (también llamadas "razones") o pueden adoptar la forma de fracción. Es claro que $\frac{3}{7}$ es un número racional. $17\frac{1}{13}$ también lo es puesto que puede escribirse en forma de fracción: $\frac{1713}{100}$. 1 es, asimismo, racional pues admite la transformación en fracción: $\frac{1}{1}$. Los números racionales engloban a los números enteros.

Hay una clase más amplia que incluye a todas las que hemos visto hasta ahora: los números **reales**. Dentro de los números reales encontramos tanto los números racionales como otros números que no pueden adoptar la forma de fracción: los números **irracionales**: π , $\sqrt{2}$, φ , etc.

Basado en *Matemáticas* (3º ESO), Anaya

Define: "fracción", "engloban", "cantidades"

Crea un esquema o una representación gráfica que te ayude a recordar las diferentes clases de números.

INTERPRETACIONES DEL RENACIMIENTO

Los historiadores comenzaron a utilizar el concepto de "Renacimiento" en el siglo XIX, en gran medida debido a una obra de J. Burckhardt, titulada *La cultura del Renacimiento en Italia* (publicada en 1860, en Basilea), que se hizo muy famosa y que durante mucho tiempo se impuso como modelo y como punto de referencia indispensable.

El Renacimiento, según Burckhardt, fue una cultura opuesta a la medieval que se formó en Italia en los siglos XIV-XV. Esa nueva cultura estuvo muy influida por la recuperación de libros y otros testimonios de la Antigüedad clásica. Y supuso un "renacer" de las artes y las letras apoyado en los modelos clásicos.

Burckhardt afirma que esa nueva cultura presentaba las siguientes características: la reivindicación del valor del individuo, la valoración de la vida terrenal, un interés creciente por la herencia pagana, una liberación con respecto a las autoridades que antes habían dominado la vida espiritual, un interés renovado por la naturaleza y un extraordinario gusto artístico.

En nuestro siglo tal interpretación ha sido discutida en varias ocasiones y algunos estudiosos han llegado a exponer sus dudas con respecto a que el "Renacimiento" constituya una realidad histórica efectiva, y no se limite a ser, por lo menos en gran parte, una construcción teórica de la historiografía decimonónica.

Las consideraciones que se han planteado son diversas. Algunos han señalado que las características que se consideran como típicas del Renacimiento se pueden encontrar también en la Edad Media, si se estudian con atención. Otros han insistido mucho en que a partir del siglo XI puede considerarse que la Edad Media está llena de "resurgimientos" de obras y de autores antiguos, que poco a poco iban apareciendo y recuperándose. Por consiguiente, estos autores han cuestionado la validez de la interpretación tradicional del Renacimiento como una época diferenciada, rupturista e innovadora que funda la Modernidad.

Adaptación de REALE, G. Y ANTISERI, D.: *Historia de la Filosofía* (VOL 2.1), Herder

¿Cómo entiende Burckhardt el Renacimiento?

¿Qué objeciones se han hecho a la visión decimonónica del Renacimiento?

TEXTO DE SELECTIVIDAD

Los ojos verdes de Sharbat Gula, muchacha afgana, son los cristales que transparentan su alma angustiada.

Estoy hablando, y el lector ya se habrá dado cuenta, de la famosa fotografía que Steve McCurry, reportero de la revista "National Geographic", tomó a una

5- adolescente afgana en un campo de refugiados en Pakistán, el año 1984; y de la segunda foto que, diecisiete años después, volvió a hacer a quien ya no era una muchacha adolescente sino una mujer aún joven pero con el alma arrasada por el dolor de la vida.

A sus trece años, Sharbat Gula nos miraba con los ojos asombrados, quizás un poco fieros, de la adolescente nacida en las ásperas montañas de su alta tierra de Afganistán. La tez aún lozana de la muchacha-niña, sus rasgos todavía tiernos, no harían presagiar los dramas que llegarían con el tiempo.

Tiene las pupilas muy cerradas, como defendiéndose, acaso, de la luz lo que torna más verdes sus claros iris, que tanto impresionaron al fotógrafo.

15- Diecisiete años después, Steve McCurry los ha vuelto a encontrar en las montañas de Tora Bora, en donde una segunda guerra dejó oír hace poco su mortal estruendo.

Y ahí están los iris verdes que componen una mirada aún fiera, pero en la que se resume la historia de una mujer que, siendo niña, perdió a sus padres en un

20- bombardeo, peregrinó en éxodo por las montañas más ariscas del mundo, bajo la nieves, sin abrigo, casi descalza, tiritando de frío; trabajó inhumanamente, sufrió, se casó en la adolescencia, tuvo cuatro hijos (y uno murió), vio la vida a través de una rejilla tupida, no sonrió a nadie que no fuera su marido, apenas habló, enfermó de asma; y pertenece a un pueblo en desgracia que a lo largo de

25- veintitrés años ha perdido un millón y medio de seres, y ha lanzado a todos los caminos del destierro a tres millones y medio de refugiados.

Los ojos verdes de esta historia nos inspiran una inmensa piedad, pero lo tremendo es que no son, no serán, solamente los ojos de Sharbat Gula, muchacha afgana, sino los de millones de mujeres, con frecuencia casi niñas,

30- que a lo largo del vasto y conturbado mundo de hoy, habrán visto, estarán viendo, los horrores de nuestro tiempo. No sólo las mujeres, naturalmente, también los hombres; pero uno piensa que, sobre todo, en lo que hemos dado en llamar el Tercer Mundo, son las mujeres las más dolientes, las más vulnerables por el abandono, la discriminación, el desprecio, la ignorancia, las

35- leyes absurdas, las costumbres bárbaras.

¿Cuál es el tema del texto? ¿Qué párrafo contiene el mensaje principal del texto? ¿Cuál de las siguientes estructuras se ha empleado en este texto?

A) Problema-Solución; B) Deductiva; C) Inductiva

TEXTO DE SELECTIVIDAD

El II Plan del Voluntariado, que será aprobado próximamente por el Gobierno, pretende reforzar esta imprescindible forma de cooperación social y contribuir a la profesionalización de las Organizaciones No Gubernamentales. El proyecto, que entraña un notable esfuerzo económico con un presupuesto de más de 7.000 millones de pesetas, impulsará la captación de personas jubiladas para su incorporación a las actividades de las ONG y contribuirá a la promoción de aquellas organizaciones que trabajen con inmigrantes y desarrollen sus actividades en el medio rural. Con ello se pretende coadyuvar al proceso de modernización de las ONG y también responder a las crecientes demandas que la sociedad reclama de estas organizaciones. Se trata así de consolidar un movimiento que exhibe un gran poder de iniciativa, que satisface necesidades sociales básicas y que posee una creciente implantación local.

Este fortalecimiento del movimiento asociativo del Voluntariado es especialmente urgente en un momento como el actual en el que la desaparición del Servicio Militar Obligatorio y, consiguientemente, de la Prestación Social Sustitutoria, puede perjudicar gravemente a unas organizaciones que, en buena medida, se nutren de los objetores de conciencia al servicio castrense que, lógicamente, desaparecerán. Por otra parte, entraña también un reconocimiento colectivo a un movimiento que tantos y tan básicos servicios presta a la sociedad.

No se trata sólo de un reconocimiento altruista del servicio social que prestan, sino también de una rentable inversión para toda la sociedad. El Voluntariado constituye una prueba del valor y la vigencia de las iniciativas de la sociedad civil para prestar funciones de las que pueden quedar descargados los poderes públicos. Es expresión de las bondades del principio de subsidiariedad, que establece la conveniencia de que sea la propia sociedad la que satisfaga la mayor cantidad posible de estas tareas sociales, al tiempo que se encomienda al Estado una función coordinadora y supletoria. Posee también el elevado valor pedagógico que siempre tiene la promoción de la actividad espontánea de los individuos y de las asociaciones. La estatalización y la desconfianza hacia la sociedad y las personas es ya una vieja y equivocada reliquia de un pasado superado.

Señala el tema y resume el texto.

Sobre la laguna del Cañizar

Lamento que los integrantes de la Plataforma contra la Laguna del Cañizar se sientan sólo perjudicados, pero comprendo que se consideraron no escuchados y no suficientemente informados mientras se realizaron las obras de recuperación de la laguna.

En muchos proyectos no se ve el resultado a corto plazo, y menos hasta que no se completan. Ahora es cuando la laguna empezaría a dar frutos si tuviera agua. Se comenzaba a conocer a nivel nacional y estaba siendo un referente ornitológico para observar aves muy difíciles de ver en otros lugares. Ya en foros, webs y publicaciones se destacaban sus valores y mucha gente estaba interesada en visitarla. Se incrementaría el turismo, actuaría como reservorio de agua para el riego, con la protección se conseguirían más ayudas agroambientales...

Es comprensible que los agricultores crean que puede peligrar su economía pero hay muchos ejemplos de zonas ZEPA²⁰, como Gallocanta, donde les ha ido bien. Además, la laguna brinda otras posibilidades de desarrollo socioeconómico, que han de valorar los pueblos de la zona. Es una joya de su patrimonio natural y no deberían desaprovecharla.

Como amante de la naturaleza, he disfrutado con la recuperación de la laguna. Ya antes conocíamos la zona y en años húmedos se encharcaba un pequeño enclave con carrizos donde acudían aves acuáticas. Ha sido espectacular su renacer a medida que ganaba extensión. En los meses de migración, se han observado especies valiosas que encuentran alimento y refugio en ella y siguen su largo periplo. En pocos años, se han reproducido numerosas anátidas y todos los ardeidos de España, lo que no ha ocurrido en ningún humedal español y muestra la valía del lugar. Era un espectáculo observar con prismáticos los trasiegos de las especies, el aporte de ramas a los nidos, las crías...

Como turolense, me congratula que tengamos en la provincia un ejemplo de recuperación de un humedal. Además, en una provincia donde se invierte poco y menos en materia de medio ambiente, donde conservamos aún grandes valores, no siempre reconocidos de forma apropiada.

Como profesora de educación secundaria en Teruel, he mostrado con orgullo a mis alumnos la riqueza de flora y fauna de la zona y su importancia. Les he inculcado la necesidad de proteger el medio ambiente y, por supuesto, los humedales. Tienen una elevada biodiversidad, son reservorios de agua para usos humanos, poseen un alto valor paisajístico y de recreo, son sumideros de dióxido de carbono, actúan como filtros verdes que depuran el agua, son un recurso económico...

20 Zona de Especial Protección para las Aves

Como ciudadana de una sociedad en la que prima el dinero y el egoísmo, admiro a las personas que con gran dedicación y a costa de un gran esfuerzo personal, son capaces de impulsar proyectos, en principio, loables.

Espero que el Departamento de Medio Ambiente y la Confederación Hidrográfica, cojan las riendas y hagan una gestión adecuada. Informen de las actuaciones, escuchen a todos los sectores, recojan sus aportaciones y mejoren el proyecto. En la sociedad española hemos tardado en valorar y proteger nuestro patrimonio cultural. Nos falta también ser conscientes del valor de nuestro patrimonio natural y preservarlo.

Artículo de Carmen Liberos Saura, publicado en el *Diario de Teruel* el 2 de junio de 2013

- **Indica el tema del texto.**
- **¿Cuáles son los principales argumentos que aduce la autora para defender la recuperación de la laguna del Cañizar?**
- **Reflexiona y señala varias medidas que ayudarían a conciliar los intereses económicos y el cuidado del medio ambiente (no te ciñas al caso de esta laguna, piensa en medidas globales que se puedan aplicar en diversos contextos).**

Catástrofes más o menos naturales

Parece que cada vez diluvia más cerca. Las noticias de desastres "naturales", debidas a la ira ciega de la naturaleza, solían estar fechadas en lugares remotos, casi siempre en países de esos que ocupan los últimos lugares en las clasificaciones mundiales de prosperidad. Las inundaciones ahora navegan por la rica Europa y Estados Unidos, y el fuego devastador ilumina los industrializados cielos norteamericanos. (...)

Aunque la terminología oficial y las estadísticas, los medios de comunicación y las conversaciones de la calle distinguen entre las catástrofes naturales y las causadas por la intervención humana, la línea divisoria es cada vez más artificial. "El calificativo de natural puede ser una descripción engañosa para desastres tales como sequías, inundaciones y ciclones que aquejan gran parte del mundo en desarrollo", señala el PNUMA²¹ en su informe *Global 2013*. "Por ejemplo -detalla-, la destrucción del medio ambiente natural debido a la explotación forestal y a la utilización inadecuada de la tierra para obtener ganancias económicas a corto plazo es uno de los principales factores que estimulan las inundaciones o deslizamientos de tierras tales como los que golpearon a Venezuela en diciembre de 1999. Del mismo modo, la migración de la población hacia zonas urbanas y costeras aumenta la vulnerabilidad humana. A medida que la densidad demográfica aumenta, la infraestructura se sobrecarga, las áreas habitables se acercan a las industrias potencialmente peligrosas, y se construyen más asentamientos en zonas vulnerables tales como llanuras aluviales o zonas proclives a los deslizamientos de tierras. Como consecuencia, las catástrofes naturales afectan a más personas y las pérdidas económicas aumentan".

El adjetivo "natural", además de confuso, encierra el peligro de convocarnos a la resignación y a la solidaridad asistencial (que no son lo mismo, pero a veces viajan juntas), ya que, parece, no puede hacerse nada frente a la "ciega e implacable naturaleza". (...)

En 1998 tuvimos ocasión de estremecernos ante las imágenes de las inundaciones del río Yangtzé, en China. Según un estudio del World Watch Institute, en las últimas décadas el 85 % de los bosques de la cuenca de este río se han destruido. Las laderas, antes boscosas, no opusieron ninguna resistencia a las aguas desmadradas. Además, presas, canales y otras obras hidráulicas a lo largo de su curso han terminado con los controles que existían contra las crecidas. Dicen los archivos que en la provincia de Hunan las inundaciones, durante siglos, se producían con una cadencia de 20 años; ahora se repiten 9 de cada 10 años. Las autoridades chinas echaron la culpa del desastre a *El Niño* (...). Finalmente reconocieron la evidencia, prohibieron la tala en la cabecera del Yangtzé y destinaron fondos a la reforestación. (...)

21 Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente

Los efectos que los desastres “naturales” tienen en países de arriba o de abajo de los “rankings” de prosperidad y desarrollo llaman la atención. Dos tercios de las personas que murieron por esta causa en la década de los noventa provenían de países con niveles bajos de desarrollo humano, mientras que el 2% procedía de países altamente desarrollados. “El efecto del desarrollo en los desastres es drástico: en promedio, mueren 22,5 personas en cada desastre registrado en los países altamente desarrollados, 145 mueren en cada desastre sucedido en los países con desarrollo humano medio y 1.052 personas mueren en cada desastre ocurrido en los países con bajos niveles de desarrollo”, contabiliza el informe.

A. Caballero: *Protozoos insumisos. Ciudadanía y consumo responsable*, Intermón Oxfam Editorial

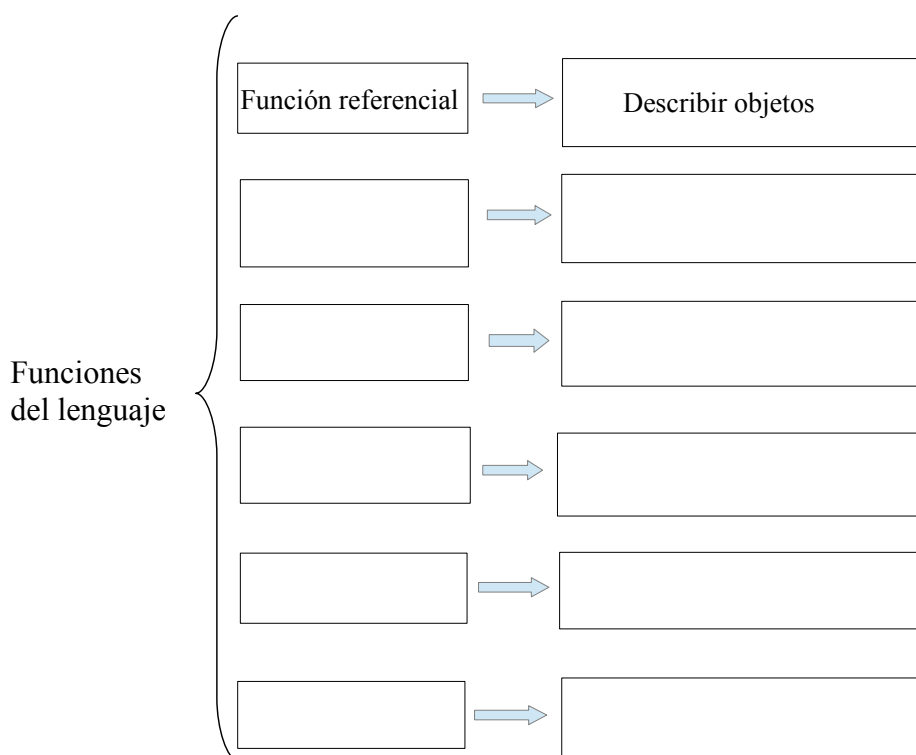
- **¿Por qué cuestiona la autora el uso del adjetivo “natural” aplicado a determinadas catástrofes?**
- **¿Qué quiere decir la autora cuando habla de “solidaridad asistencial”?**
- **Resume el texto.**

ANEXO II: EJERCICIOS PARA ELABORAR ESQUEMAS

Completa el siguiente esquema sobre las funciones del lenguaje:

Las funciones del lenguaje

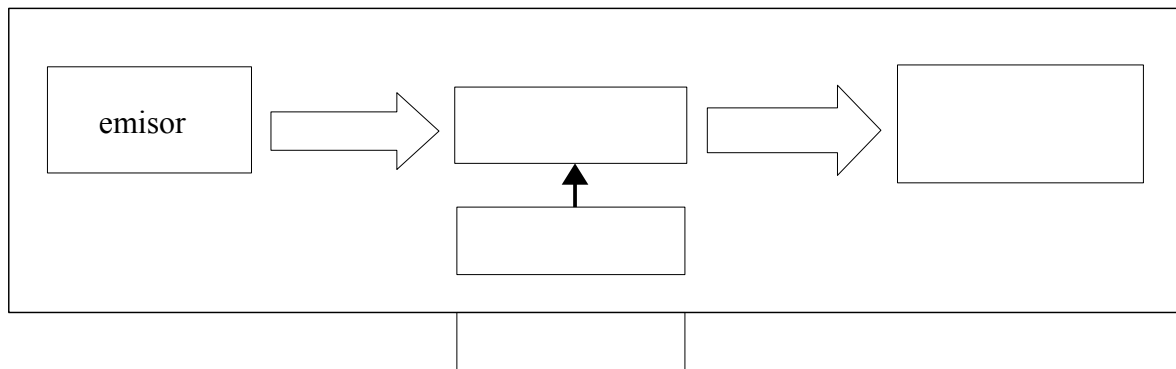
Con el lenguaje podemos realizar varias funciones. Una de ellas se denomina "función referencial" y consiste en referirnos a objetos del mundo y describirlos. Otra se denomina "expresiva" y consiste en manifestar estados de ánimo y preferencias personales. La función apelativa es la capacidad de dirigirnos a un interlocutor y pedirle que haga o diga algo. La función fática es utilizar fórmulas de cortesía para iniciar, mantener o finalizar una comunicación. La función poética consiste en usar recursos estilísticos para embellecer, resaltar o singularizar nuestros mensajes. Por último, la función metalingüística es el uso del lenguaje para hablar del propio lenguaje.



Prueba ahora a completar el siguiente esquema dinámico:

Los elementos de la comunicación

En la comunicación intervienen diversas variables. Hay un emisor que produce el mensaje. El mensaje está elaborado con un determinado código, se transmite por un canal y todo ello dentro de un contexto. El mensaje emitido es recibido por un receptor.



Crea un esquema con la información del siguiente texto:

Las ocho características del comercio justo

En un sistema de comercio justo los productores tienen unos salarios y unas condiciones de trabajo dignas; la relación comercial que se establece entre productores y compradores es a largo plazo; los productores destinan parte de sus beneficios a las necesidades básicas de sus comunidades; no existe la explotación laboral infantil; hay igualdad entre hombres y mujeres; las organizaciones de productores funcionan de un modo participativo; el respeto al medio ambiente es una norma fundamental; y, por último, los productos que se venden son de calidad.

Basado en la *Guía para un consumo responsable* de Intermón Oxfam, 2007

Diseña un esquema que exprese la información del siguiente texto:

Las tres erres

Los defensores de la filosofía del consumo responsable han resumido la conducta de un consumidor responsable en lo que denominan "la regla de las tres erres": **Reducir**, **Reutilizar** y **Reciclar**.

Para **reducir** el consumo, muchas veces desmesurado, al que estamos acostumbrados, puedes tomar varias medidas: evalúa tus verdaderas necesidades y en función de éstas realiza tu consumo; no te dejes llevar por la publicidad y las modas; compra cantidades manejables de productos perecederos para no tener que tirarlos; opta por productos con menos envase o envoltorio para reducir la basura; llévate una bolsa de tela, una mochila o un carrito a la compra para evitar las bolsas de plástico; comparte utensilios que no utilizas a menudo con familiares, amigos o colegas de trabajo (por ejemplo, máquina de coser, taladro, tienda de campaña, etc.); utiliza la lavadora y el lavaplatos sólo cuando estén llenos.

Para **reutilizar**, puedes hacer varias cosas: reutiliza bolsas, papel de regalo y el dorso del papel de escribir; compra productos hechos a partir de materiales reciclados; almacena el agua de ducha antes de que alcance la temperatura que deseas y úsala para regar plantas y flores y para limpiar; compra bienes de segunda mano; repara las cosas que se te rompen; dona, regala o vende las cosas que ya no te sirven antes de tirarlas; compra bebidas en envases de vidrio reutilizables siempre que puedas.

Para **reciclar**, separa tu basura y deposítala en los contenedores y puntos limpios; entrega los residuos más contaminantes y los de gran volumen en los puntos limpios; deposita los medicamentos caducados en tu farmacia; contacta con las Administraciones Públicas si piensas que el sistema de reciclaje de tu localidad necesita ser mejorado.

Basado en la *Guía para un consumo responsable* de Intermón Oxfam, 2007

ANEXO III: EJERCICIOS CON TABLAS Y GRÁFICOS

- Lee el siguiente texto, registra sus datos en una tabla y coméntalos:

Evolución de la población en Aragón

En 1991 la provincia de Huesca tenía 207.810 habitantes, en 1996 206.916, en 1999 205.429 y en 2001 206.502. En 1991 la provincia de Teruel tenía 143.680, en 1996 138.211, en 1999 136.849 y en 2001 135.858. La provincia de Zaragoza en 1991 tenía 837.327, en 1996 842.419, en 1999 844.571 y en 2001 861.855.

Información tomada de *Geografía* (2º Bach), Anaya

- Analiza la siguiente tabla sobre población y viviendas en España:

	Población	Viviendas			
		Total	Principales	Secundarias	Vacías
Andalucía	8.371.270	4.353.146	3.087.222	628.703	637.221
Aragón	1.344.509	778.316	538.870	139.109	100.337
Asturias	1.075.183	613.905	457.798	73.250	82.857
Baleares	1.100.503	586.709	429.737	85.717	71.255
Canarias	2.082.655	1.040.945	789.953	112.730	138.262
Cantabria	592.542	358.499	236.743	74.697	47.059
Castilla y León	2.540.188	1.718.752	1.037.966	422.335	258.451
Castilla-La Mancha	2.106.331	1.244.941	787.516	254.768	202.657
Cataluña	7.519.843	3.863.381	2.944.944	470.081	448.356
Comunidad Valenciana	5.009.931	3.147.062	1.986.896	655.137	505.029
Extremadura	1.104.499	648.350	424.980	118.197	105.173
Galicia	2.772.928	1.605.481	1.059.233	246.852	299.396
Madrid, Comunidad de	6.421.874	2.894.679	2.469.378	162.022	263.279
Murcia	1.462.128	776.700	515.367	132.216	129.117
Navarra	640.129	308.602	248.596	24.540	35.466
País Vasco	2.185.393	1.017.602	888.940	47.659	81.003
Rioja, La	321.173	198.669	129.984	32.940	35.745
Ceuta	83.517	26.652	24.904	413	1.335
Melilla	81.323	26.233	24.666	200	1.367
TOTALES	46.815.916	25.208.622	18.083.692	3.681.565	3.443.365

Fuente: Censo de Población y Viviendas 2011, INE

- ¿Cuáles son las tres comunidades con un mayor porcentaje de viviendas vacías y cuáles las tres con un porcentaje más bajo?
- ¿Crees que el derecho a la vivienda, reconocido en la Constitución, está suficientemente protegido en nuestro país?
- Según estos datos, el número de viviendas vacías se aproxima a tres millones y medio, ¿Crees que se deberían tomar medidas para que las personas en riesgo de exclusión social puedan utilizar una parte de estas viviendas vacías? En caso afirmativo, ¿qué medidas propones?

LOS PLANETAS DEL SISTEMA SOLAR

Planeta	Distancia media al Sol (millones de km)	Periodo alrededor del Sol	Periodo de rotación	Diámetro ecuatorial (km)	Masa (Tierra=1)	Densidad (agua=1)	Atmósfera (componentes mayoritarios)	Temperatura superficial media (°C)
Mercurio	59	88 días	59 días	4880	0,055	5,4	No tiene	350 día 170 noche
Venus	108,2	224,7 días	243 días	12104	0,815	5,2	Dióxido de carbono	480
Tierra	149,6	365,26 días	23h 56min	12756	1	5,5	Nitrógeno, oxígeno	15
Marte	228	687 días	24h 37min	6787	0,108	3,9	Dióxido de carbono	-23
Júpiter	778,3	11,86 años	9h 50min	142800	317,9	1,3	Hidrógeno, helio	-150
Saturno	1427	29,46 años	10h 14min	120000	95,2	0,7	Hidrógeno, helio	-180
Urano	2869,6	84,01 años	11h	51800	14,6	1,2	Hidrógeno, helio, metano	-210
Neptuno	4496,6	164,8 años	16h	49500	17,2	1,7	Hidrógeno, helio, metano	-220
Plutón ²²	5900	247,7 años	6 días 9h	5000 (?)	0,003(?)	2,05	Metano (?)	-230 (?)

Tabla tomada de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

- **¿Qué planeta tiene una distancia media al Sol que es aproximadamente cinco veces mayor que la distancia media de la Tierra al Sol?**
- **¿Qué relación hay entre la distancia media al Sol y la duración del periodo de traslación?**
- **¿Puedes plantear una hipótesis para explicar por qué Venus tiene un periodo de rotación tan largo?**
- **Fíjate en la columna de las temperaturas. ¿La temperatura media en superficie guarda relación con la capacidad de cada planeta para albergar formas de vida? ¿Por qué?**

²² Esta tabla fue publicada hace once años, actualmente la Astronomía no considera a Plutón un planeta sino un cuerpo celeste de menor entidad, lo clasifica como “planeta enano”.

- **Transforma esta tabla en un texto. Dedicar un párrafo a cada tipo de plástico, siguiendo el modelo que se propone abajo:**

TIPOS DE PLÁSTICOS			
Nombre		Propiedades	Aplicaciones
PVC (cloruro de polivinilo)		Presenta un amplio rango de dureza Impermeable	Tuberías, suelas de zapatos, guantes, trajes impermeables, mangueras
Poliestireno (PS)	Duro	Transparente Pigmentable	Filmes transparentes para embalajes y envoltorios de productos alimenticios
	Expandido (porexpan)	Esponjoso y blando	Embalaje, envasado, aislamiento térmico y acústico
Polietileno (PE)	Alta densidad	Rígido y resistente Transparente	Utensilios domésticos (cubos, recipientes, botellas...) y juguetes
	Baja densidad	Blando y ligero Transparente	Bolsas, sacos, vasos y platos
Metacrilato (plexiglás)		Transparente	Faros y pilotos de automóviles, ventanas, carteles luminosos, relojes
Teflón (fluorocarbono)		Deslizante Antiadherente	Utensilios de cocina, como las sartenes y superficies de encimeras
Celofán		Transparente (con o sin color) Flexible y resistente Brillante y adherente	Embalaje, envasado y empaquetado
Nailon (PA o poliamida)		Translúcido, brillante, de cualquier color, resistente, flexible e impermeable	Tejidos, cepillos de dientes, cuerdas de raquetas

Tabla tomada de *Tecnología* (3º ESO), Oxford Educación

Párrafo 1PVC

Párrafo 2Poliestireno

Párrafo 3.....Polietileno

Párrafo 4.....Metacrilato

Párrafo 5.....Teflón

Párrafo 6.....Celofán

Párrafo 7.....Nailon

ANEXO IV: EJERCICIOS PARA LA MEMORIA

- **Clasifica y después memoriza estas palabras:**

PATO ROMA PERRO CALCETINES LONDRES

PANTALONES OSO JERSEY MADRID PERQUITO

CHALECO HELSINKI CAMISA JIRAFÁ

ÁMSTERDAM FALDA MARIPOSA JOHANNESBURGO

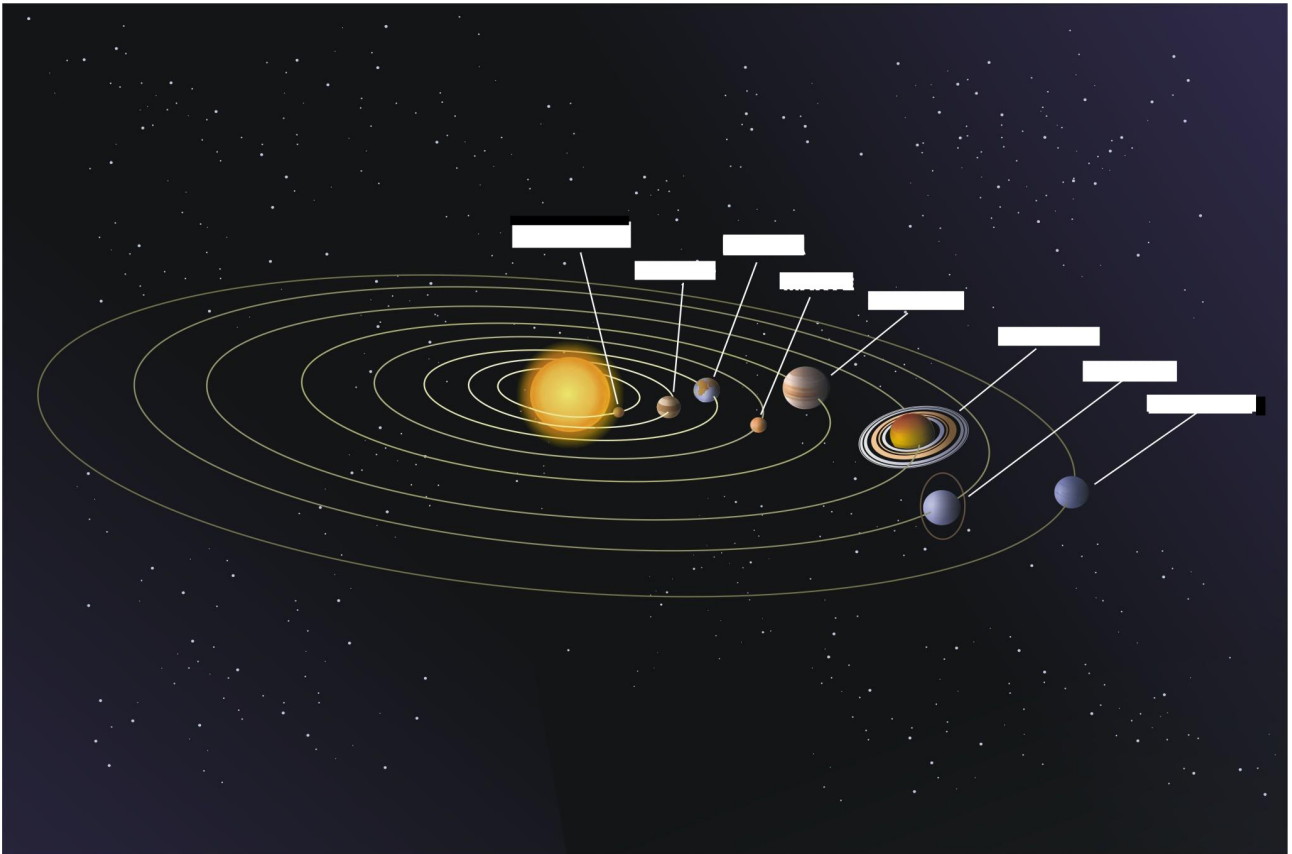
- **Forma un poema con rima consonante en el que aparezcan los elementos de la siguiente lista y después memorízalo:**

Pueblo, ciudad, playa, montaña, cielo, tierra, tormenta, calma.

- **Escribe un relato breve con los elementos de la siguiente lista y después cuéntaselo a un familiar o a un amigo:**

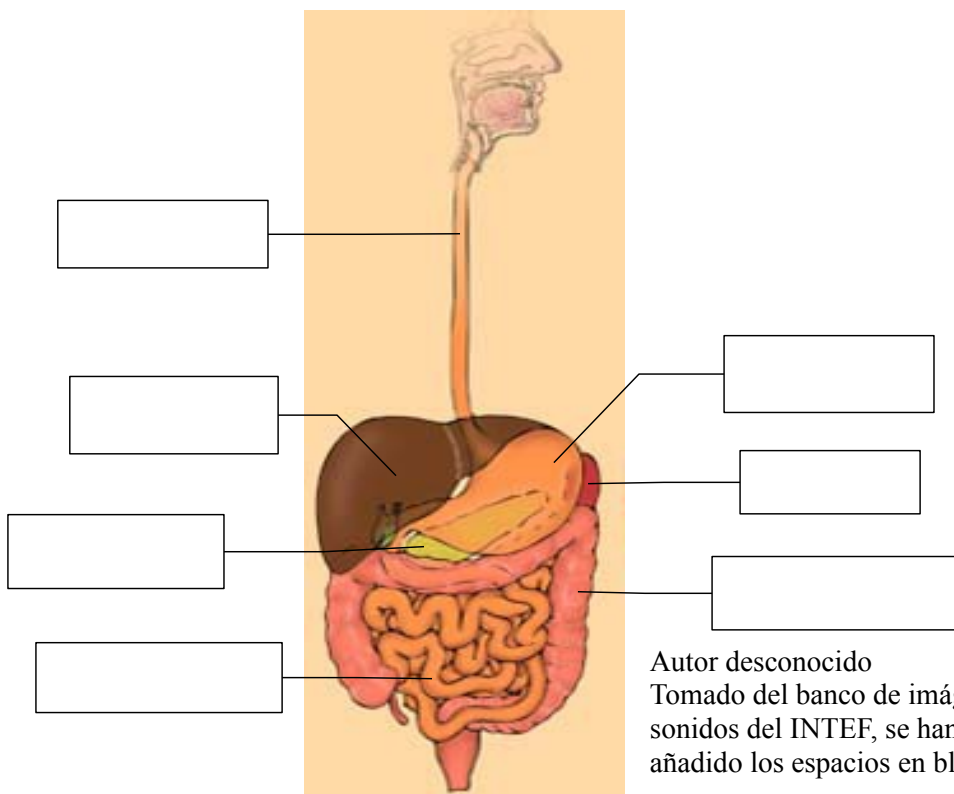
Fiesta, banquete, payaso, circo, noche, incertidumbre, Roma, reencuentro.

- **Memoriza la lista de nexos y organizadores del anexo V**
- **Haz un esquema sobre el apartado dedicado a la inteligencia emocional (p. 11) y memorízalo empleando una cartulina.**
- **Inventa asociaciones visuales que te ayuden a diferenciar los conceptos intrínseco/extrínseco y boreal/austral.**
- **Utiliza tus conocimientos de Astronomía, Anatomía y Geografía para nombrar los elementos destacados en las siguientes imágenes. Si desconoces algunos, busca información y completa el ejercicio.**



Autor: José Alberto Bermúdez

Tomado del Banco de Imágenes y Sonidos del INTEF; se han añadido los espacios en blanco



Autor desconocido
Tomado del banco de imágenes y
sonidos del INTEF, se han
añadido los espacios en blanco



Autor del mapa: Antonio Ortega Moreno

Tomado del Banco de Imágenes y Sonidos del INTEF; se han añadido los espacios en blanco

ANEXO V: EJERCICIOS PARA LA REDACCIÓN

LISTA DE NEXOS

- **Copulativos:** *y, e, ni*
- **Disyuntivos:** *o, u, o bien*
- **Causales:** *porque, ya que, puesto que, a causa de, dado que, etc.*
- **Consecutivos:** *por lo tanto, por consiguiente, en consecuencia, así que, etc.*
- **Condicionales:** *si, a condición de que, a no ser que, en caso de que, etc.*
- **Finales:** *para que, a fin de que, con objeto de que, con vistas a, etc.*
- **Concesivos:** *aunque, a pesar de que, si bien, etc.*
- **Adversativos:** *pero, aunque, sin embargo, no obstante*²³
- **Comparativos:** *del mismo modo que, tan... como, a diferencia de, más/menos que, etc.*

LISTA DE ORGANIZADORES

- **Marcadores para distribuir las ideas:** *para empezar, en primer lugar, primero, de entrada, en segundo lugar, en tercer lugar, seguidamente, a continuación, en último lugar, en último término, para terminar, para concluir, como colofón, finalmente, en conclusión, en síntesis, etc.*
- **Introductores de un tema o aspecto nuevo:** *a propósito de, en cuanto a, en lo que respecta a, en relación con, acerca de, en otro orden de cosas, etc.*
- **Aditivos:** *además, también, asimismo, hay que añadir, etc.*
- **Reformuladores:** *es decir, esto es, o sea, a saber, dicho de otro modo, etc.*
- **Ejemplificativos:** *por ejemplo, en particular, en concreto, etc.*
- **Diferenciadores:** *por un lado... por otro lado, por una parte... por otra parte, etc.*
- **Enfatizadores:** *sobre todo, ante todo, especialmente, lo que es más importante, lo más destacado, etc.*

²³ Los nexos adversativos relacionan dos oraciones coordinadas, la segunda oración se opone a la primera o matiza su contenido: “Juan vive en París, **pero** preferiría vivir en el campo.” Los nexos concesivos relacionan una oración subordinada con una oración principal; la subordinada se denomina “concesiva” e indica un obstáculo o una dificultad para que suceda lo expresado en la oración principal: “**Aunque** no estaba en plena forma, metió dos goles.” El nexos “aunque”, dependiendo del contexto, puede ser concesivo o adversativo.

- **Divide este texto en párrafos:**

VILLAYERDE

Villaverde es un pueblo con mil doscientos vecinos, de los cuales el 16 % son menores de edad, el 45 % son adultos en edad de trabajar y el 39 % son jubilados. Villaverde es un ejemplo de la tendencia demográfica que se repite en numerosos pueblos: disminuye la población joven y aumenta el número de personas mayores. Una consecuencia de ello es que recientemente se ha inaugurado una residencia de ancianos, con capacidad para albergar a sesenta residentes. En cuanto a la economía, en los últimos veinticinco años ha habido un cambio importante: las actividades agropecuarias han dejado de ser la principal fuente de ingresos para la población. Aunque todavía quedan algunos agricultores y ganaderos, hay bastante gente que trabaja en las fábricas de una localidad próxima y otros se desplazan cada día a la capital de la provincia, donde trabajan en actividades relacionadas con el sector servicios. Uno de los grandes atractivos de Villaverde es su patrimonio cultural. Destaca la iglesia románica del siglo XII, edificio sólido, austero y hermoso. No lejos de la iglesia románica se levanta una iglesia más reciente, de estilo barroco, donde se venera al patrón de la localidad: San Pedro. En los alrededores del pueblo se han hallado varios restos que, según los arqueólogos, evidencian la existencia de un asentamiento romano en el siglo I d. C.

- **Fíjate en la tabla de los planetas (p. 115) y construye un texto con varios párrafos. Cada párrafo debe resumir la información de un planeta.**
- **Lee y compara los siguientes párrafos. El primero está compuesto por una frase muy larga. El segundo se compone de frases más cortas. ¿Cuál te resulta más fácil de entender y retener?**

España es un país situado al sur de Europa con muchas tradiciones y fiestas, tales como los San Fermín en Pamplona -una fiesta mundialmente conocida que cada vez tiene más adeptos y donde se celebran encierros con toros bravos procedentes de varias ganaderías que todos los años dejan algún herido, especialmente entre los turistas inexpertos-, las fiestas del Pilar en Zaragoza (una ciudad junto al río Ebro que en época romana se llamaba Caesaraugusta) que suelen tener un gran ambiente amenizado por verbenas que se prolongan hasta altas horas de la noche, charangas que tocan canciones populares y jotas de diversos estilos cantadas junto a la histórica basílica del Pilar, la Tomatina de Buñol es otra fiesta famosa, conocida por la batalla de tomates que pringa las calles con litros y litros de jugo de tomate en la que participan miles de jóvenes ávidos de emociones fuertes, sin olvidar las fallas de Valencia, llenas de luz, color y con una característica peculiar: los artistas están todo el año trabajando minuciosamente en sus talleres equipados con diversas herramientas para que luego en pocos minutos se quemen sus obras dejando asombrados a los visitantes que acuden a la fiesta por primera vez y no tenían información previa sobre este tipo de eventos tradicionales y muy arraigados en la cultura popular desde hace siglos y registrados en documentos de archivos históricos consultados por especialistas y muy importantes para el turismo sobre todo en verano que es cuando la gente suele salir más.

España, un país del sur de Europa, tiene muchas tradiciones y fiestas. Una de las más conocidas es la fiesta en honor a San Fermín en Pamplona, cuyo elemento más representativo son sus famosos encierros. Otro festejo importante es el que se celebra en honor a la Virgen del Pilar en Zaragoza. Durante sus fiestas Zaragoza ofrece un buen ambiente, con charangas, verbenas y jotás cantadas en las cercanías de la basílica del Pilar. Por su parte, la Tomatina de Buñol se ha convertido en un reclamo turístico que cada año atrae a numerosos jóvenes dispuestos a vivir emociones fuertes lanzándose tomates en un ambiente de jolgorio. En la lista de festejos no se pueden olvidar las Fallas de Valencia, cuya principal característica es la quema de obras de arte realizadas en madera y cartón, que hacen alusión a temas de actualidad.

- **Lee y compara los siguientes párrafos. En el primero no se han empleado procedimientos de clarificación, en los demás sí. Identifica cada procedimiento (comparación, ejemplificación y definición).**

Los troqueles se utilizan mucho en la industria. Permiten fabricar objetos diversos. Una de sus aplicaciones es la fabricación de ollas para la cocina.

Una mantis religiosa es un insecto de tamaño mediano, de tórax largo y antenas delgadas. Sus patas anteriores, que mantiene recogidas ante la cabeza en posición orante, están provistas de fuertes espinas para sujetar las presas de que se alimenta. Es común en España. Se puede ver en el campo y también en algunos parques y jardines.

Existen artilugios que hacen la vida más fácil a las personas con discapacidad física, por ejemplo: las sillas de ruedas, los bastones y andadores, las camas y cuartos de aseo adaptados, los ordenadores con lector en voz alta, etc.

Una autopista es como una carretera, pero en lugar de tener un solo carril para cada sentido tiene varios.

- Presta atención al siguiente texto. Rellena los espacios de color carne con los nexos y organizadores adecuados, coloca los signos de puntuación que faltan en los espacios azules y reemplaza las palabras en negrita por otras más precisas.

UNA GRANJA CON PRINCIPIOS ECOLÓGICOS

Hace tres años Peter y Ann montaron una granja con gallinas [] producir huevos cerca del río Misisipi [] Podrían haber hecho una granja al uso, teniendo en cuenta sólo aspectos económicos, [] prefirieron crear **algo** en equilibrio con el medio ambiente. [] su amor por la Tierra [] por los productos naturales, no se lo pensaron dos veces: la granja debía ser ecológica.

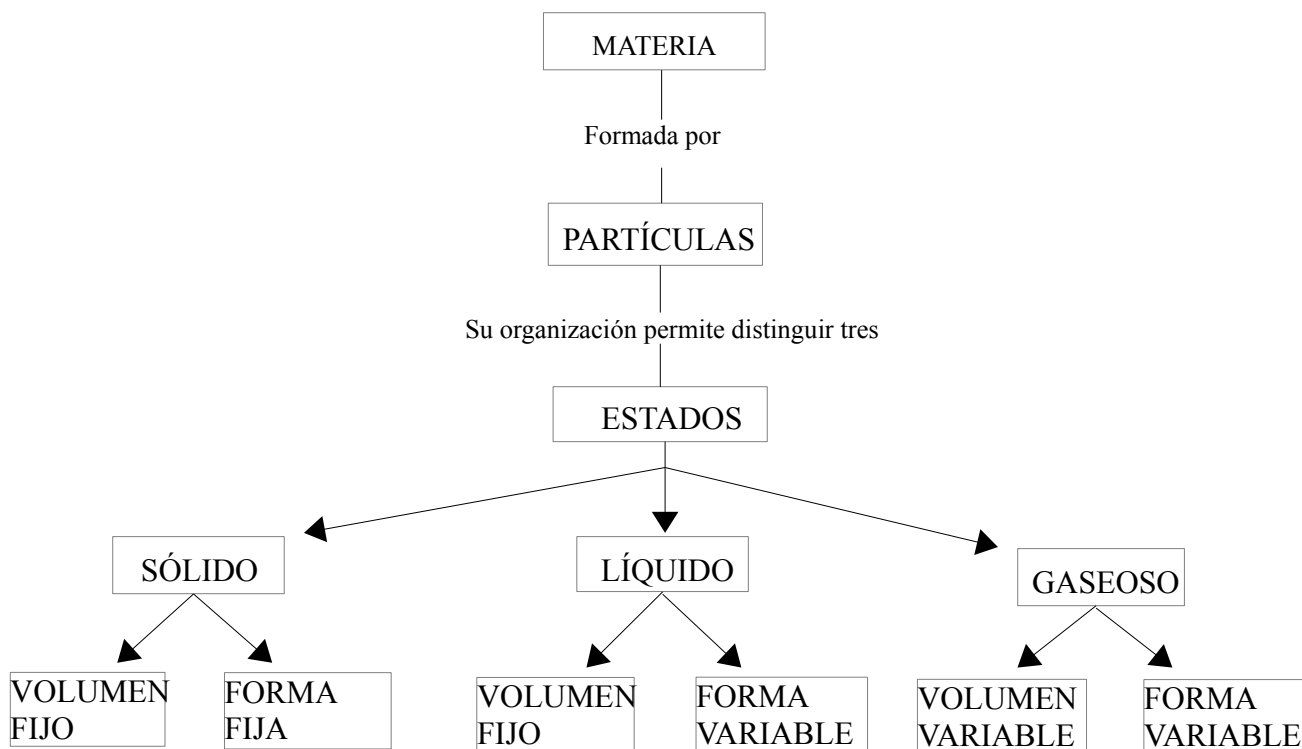
[] Qué es lo que convierte a esta granja en un modelo de respeto al medio ambiente? [], su forma de obtener electricidad. Tiene **puestas** cuatro placas solares que, junto con un pequeño molino de viento [] **hacen** la electricidad suficiente para el consumo de la granja [] de la vivienda de los propietarios. [], se trata de una instalación autosuficiente desde el punto de vista energético.

[], los granjeros tienen en cuenta el bienestar animal, [], se preocupan por que las gallinas tengan unas buenas condiciones de vida. En consecuencia, les proporcionan alimentos sanos y naturales, [], granos de trigo y complementos minerales. [], las gallinas no están metidas en jaulas sino en un espacio cubierto en el que pueden moverse.

[], hay que decir que Peter y Ann [] apuestan por la reutilización y el reciclaje en su granja. [] reutilizan parte de los excrementos de los animales para **echarlos** en los campos de cultivo [] compran las hueveras de cartón a un **hombre** que trabaja con cartón reciclado.

[], esta empresa rural es una prueba de que, [] nos lo proponemos [] la actividad económica y el cuidado del medio ambiente pueden ser compatibles.

Observa este esquema sobre la materia. Después fíjate en cómo sus ideas se han trasladado a un texto. Rellena los huecos con los nexos y organizadores adecuados y coloca los signos de puntuación que faltan.



Esquema tomado de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

La materia es una estructura física formada por partículas, [] , pequeños componentes [] se pueden detectar y medir con los instrumentos adecuados.

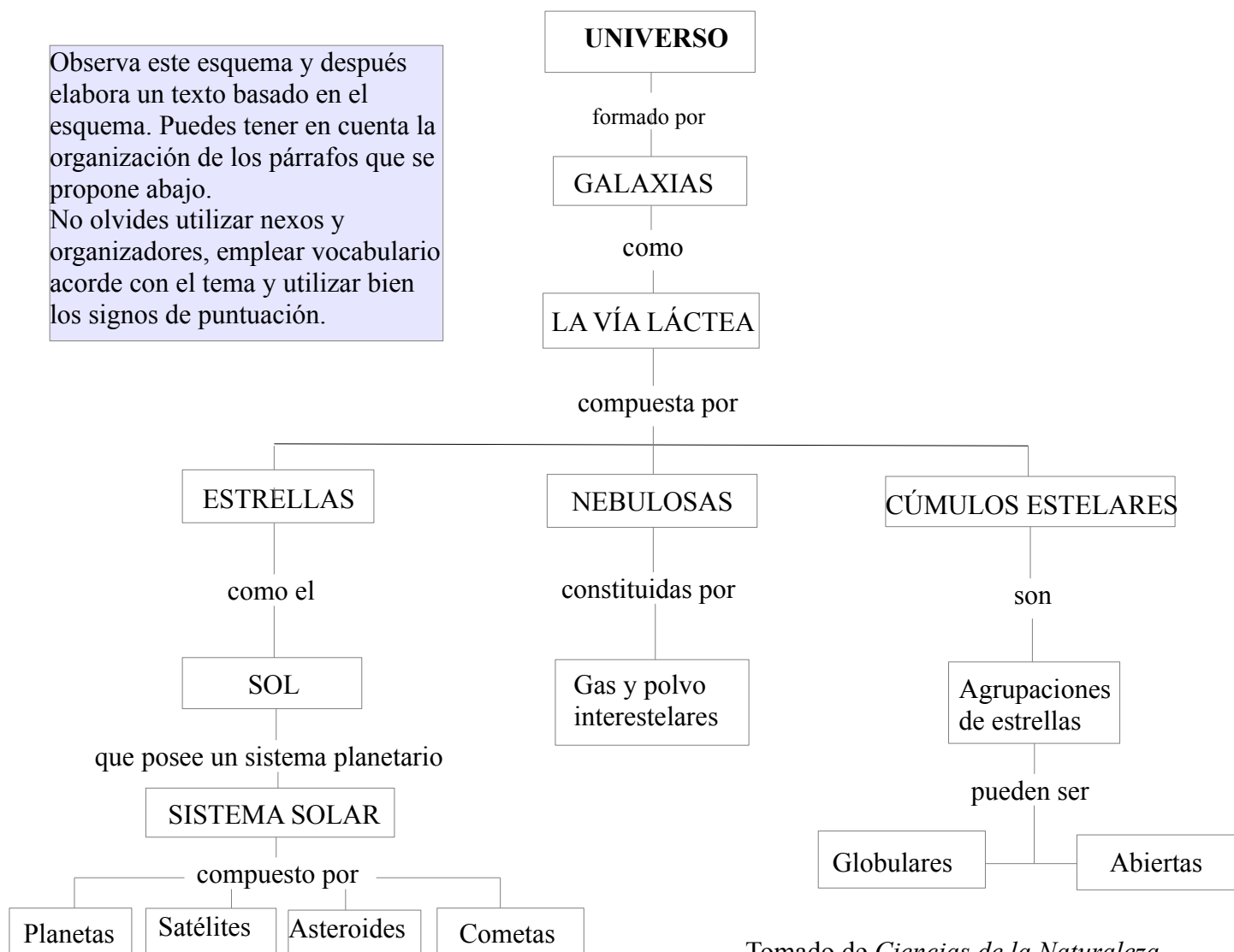
Dependiendo de cómo se organizan las partículas_ las estructuras materiales pueden tener diferentes estados. [] las partículas están muy juntas, apelmazadas, la materia estará en estado sólido. [] [] , si están separadas y se mueven mucho, el estado será gaseoso_ El estado intermedio es el líquido.

En estado sólido la materia tiene volumen fijo y forma fija. Dicho de otra forma_ el espacio que ocupa no cambia y tampoco cambia su forma [] introducimos el objeto en otro recipiente.

En estado líquido el volumen es fijo, [] la forma variable. Esto se aprecia claramente cuando cambiamos el agua de un recipiente a otro_ ocupa el mismo espacio, [] su forma varía.

[] , en estado gaseoso tanto el volumen como la forma son variables. [] se pueden comprimir los gases [] almacenar en bombonas de alta presión.

Observa este esquema y después elabora un texto basado en el esquema. Puedes tener en cuenta la organización de los párrafos que se propone abajo. No olvides utilizar nexos y organizadores, emplear vocabulario acorde con el tema y utilizar bien los signos de puntuación.



Tomado de *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO), Oxford Educación

Puedes organizar el texto en cinco párrafos:

El Universo está formado por... puedes explicar qué es una galaxia utilizando tus conocimientos previos y buscando información...

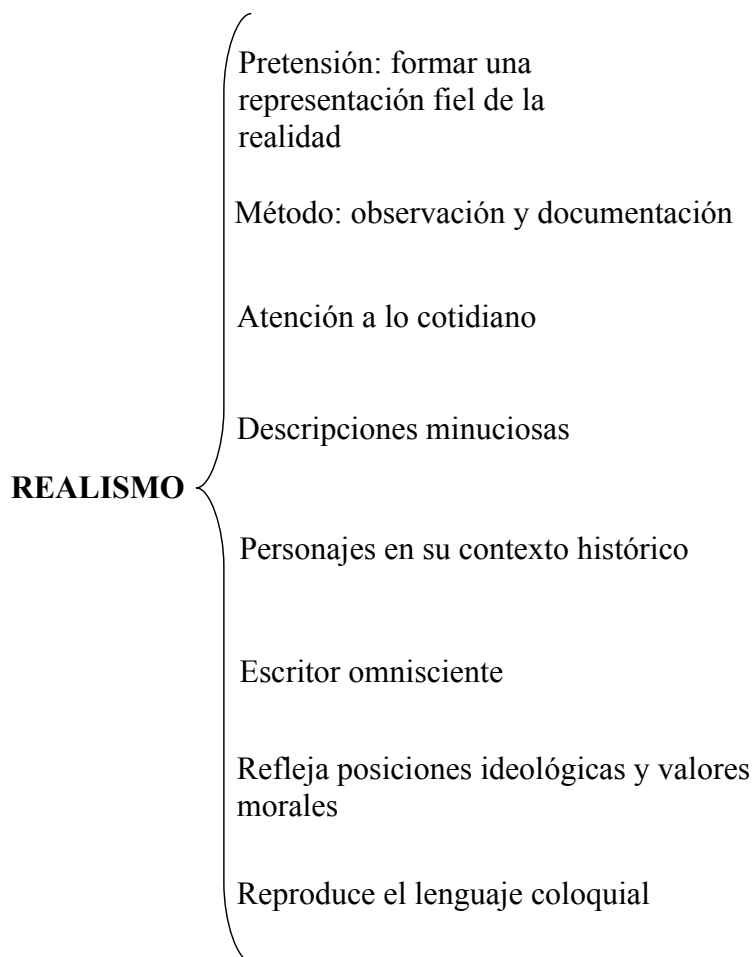
Una de las galaxias es la Vía Láctea, que se compone de...

Una estrella es... el sol es nuestra estrella más cercana y posee un sistema planetario...

Las nebulosas están constituidas por...

Los cúmulos estelares son...

Convierte el siguiente esquema en un texto. Para desarrollar las partes del esquema utiliza tus conocimientos sobre literatura y busca la información que necesites.



(Esquema basado en el contenido de *Lengua castellana y literatura*, 4º ESO, Anaya)

VI: EJEMPLOS DE COMENTARIO DE TEXTO

COMENTARIO DE UN TEXTO LITERARIO

(1) -¡Jesús, qué fino está el tiempo!– exclamó la esposa, que ya no podía ocultar su disgusto–. ¿Por qué no te acuestas?

-¡Acostarme yo, yo... cuando tengo que contarte tantas cosas, *chavala!*– añadió Santa Cruz, que cansado ya de estar de rodillas había cogido una banqueta para sentarse a los **(5)**pies de su mujer–. Perdona que no haya sido franco contigo. Me daba vergüenza de revelarte ciertas cosas. Pero ya no puedo más: mi conciencia se vuelca como una urna llena que se cae... así, así; y afuera todo... Tú me absolverás cuando me oigas, ¿verdad? Di que sí... Hay momentos en la vida de los pueblos, quiero decir, en la vida del hombre, momentos terribles, alma mía. Tú lo comprendes... Yo no te conocía entonces. Estaba **(10)**como la humanidad antes de la venida del Mesías, a oscuras, apagado el gas..., sí. No me condenes, no, no, no me condenes sin oírme...

Jacinta no sabía qué hacer. Uno y otro se estuvieron mirando breve rato, los ojos clavados en los ojos, hasta que Juan dijo en voz queda:

-¡Si la hubieras visto...! Fortunata tenía los ojos como dos estrellas, muy semejantes a los **(15)**de la virgen del Carmen que antes estaba en Santo Tomás y ahora en San Ginés. Pregúntaselo a Estupiñá, pregúntaselo si lo dudas... A ver... Fortunata tenía las manos bastas de tanto trabajar, el corazón lleno de inocencia... Fortunata no tenía educación; aquella boca tan linda se comía muchas letras y otras las equivocaba. Decía *indiligencias*, *golver*, *asín*. Pasó su niñez cuidando el *ganado*. ¿Sabes lo que es el ganado? Las gallinas. **(20)**Después criaba los palomos a sus pechos. Como los palomos no comen sino del pico de la madre, Fortunata se los metía en el seno, ¡y si vieras tú qué seno tan bonito! Sólo que tenía muchos rasguños que le hacían los palomos con los garfios de sus patas. Después cogía en la boca un buche de agua y algunos granos de algarroba, y metiéndose el pico en la boca... les daba de comer. Era la paloma madre de los tiernos pichoncitos... Luego les daba **(25)**su calor natural..., les arrullaba, les hacía *rorrooó*..., les cantaba canciones de nodriza... ¡Pobre Fortunata, pobre *Pitusa!*... ¿Te he dicho que la llamaban la *Pitusa*? ¿No?... Pues te lo digo ahora. Que conste. Yo la perdí..., sí..., que conste también; es preciso que cada cual cargue con su responsabilidad... Yo la perdí, la engañé, le dije mil mentiras, le hice creer que me iba a casar con ella. ¿Has visto?... ¡Si seré pillín!... Déjame que me ría **(30)**un poco... Sí, todas las papas que yo le decía, se las tragaba... El pueblo es muy inocente, es tonto de remate, todo se lo cree con tal que se lo digan con palabras finas... La engañé, le *garfiñé* su honor, y tan tranquilo. Los hombres, digo, los señoritos, somos unos miserables, creemos que el honor de las hijas del pueblo es cosa de juego... No me pongas esa cara, vida mía. Comprendo que tienes razón; soy un infame, merezco tu desprecio; **(35)**porque... lo que tú dirás, una mujer es siempre una criatura de Dios, ¿verdad?... Y yo, después que me divertí con ella, la dejé abandonada en medio de las calles..., justo..., su destino es el destino de las perras... Di que sí.

Benito Pérez Galdós: *Fortunata y Jacinta*

Localización

Este fragmento pertenece a la novela *Fortunata y Jacinta*, de Benito Pérez Galdós (1843-1920). La obra fue publicada en 1887 y está considerada una de las máximas expresiones del Realismo literario español.

En este libro el autor construye una trama en la que sobresalen dos personajes femeninos, Fortunata y Jacinta, y dos masculinos, Juanito Santa Cruz y Maximiliano Rubín. Todos ellos, junto con un nutrido grupo de personajes secundarios, dan forma a una historia llena de pasiones y conflictos.

El autor sitúa a los personajes en el Madrid de la segunda mitad del XIX y ofrece abundantes referencias sobre la época. Algunos de los rasgos más destacados de dicha época son: una economía atrasada, poco productiva y con fuertes desigualdades, un Estado liberal a menudo al servicio de las élites económicas, un fuerte déficit educativo -que afectaba especialmente a los más pobres- y una Iglesia católica que todavía tenía un enorme poder para dirigir las conciencias.

Contenido

En el fragmento seleccionado se pueden diferenciar varios temas. Uno de ellos es el tema de la **culpa**, representada por un Juanito Santa Cruz que se muestra apesadumbrado por el peso de su pasado. El sentimiento de culpa se manifiesta en frases como: "me daba vergüenza de revelarte ciertas cosas" (l. 5) y "es preciso que cada cual cargue con su responsabilidad" (l. 27).

Otro tema que está presente en el texto es la **doble moral**, una actitud característica de muchos señoritos a lo largo de la historia. En público se presentan como hombres rectos, observantes de las "buenas costumbres", pero en privado son capaces de hacer fechorías que contrastan con su fachada honorable. Algunos, como ocurre con Juanito, se dan cuenta de la discrepancia entre lo que predicán y lo que hacen y se sienten mal consigo mismos: "soy un infame" (l. 34).

Otro tema del texto es el **perdón**, relacionado con la culpa. El personaje masculino demanda a su mujer que sea indulgente y lo absuelva, esperando que su indulgencia pueda aliviar la angustia moral que está sintiendo. "Tú me absolverás cuando me oigas, ¿verdad? Di que sí..." (l. 7), "No me condenes, no, no, no me condenes sin oírme..." (l. 10).

El **secreto** es otro aspecto que está implicado en el texto. ¿Tiene derecho un amante a conservar secretos? ¿Es bueno ocultar algunas cosas en lugar de decirlo todo? Estas preguntas pueden surgirle al lector cuando asiste a este episodio en el que Juanito finalmente se decide a hablar: "(...) tengo que contarte tantas cosas, chavala!" (l. 3)

También puede incluirse la **confianza** dentro del repertorio de temas aludidos

en el texto. Por un lado, la confianza entre los amantes. ¿Puede restaurarse cuando se ha deteriorado? Por otro lado, la confianza en uno mismo. Juanito ha perdido esa confianza básica en sí mismo y llega a considerarse merecedor de desprecio: "merezco tu desprecio" (l. 34).

Finalmente, hay que señalar un contenido o tema de carácter más social: la **incultura** del pueblo. Galdós se hace eco del atraso educativo que se ceba sobre todo con los más desfavorecidos: "Fortunata no tenía educación" (l. 17), "El pueblo es muy inocente, es tonto de remate, todo se lo cree con tal que se lo digan con palabras finas." (l. 30). Esta preocupación por la educación entronca con las inquietudes pedagógicas de los ilustrados del XVIII y con el espíritu regeneracionista del krausismo y de la generación del 98.

Estilo

Galdós construye su relato con un estilo claramente realista. La principal característica de esta manera de contar historias es que la **atención a la realidad** predomina sobre cualquier tentativa de idealización. Siguiendo esta pauta, el escritor madrileño elabora una historia verosímil, muy pegada a la realidad que le tocó vivir.

Debemos tener en cuenta que Galdós, como otros escritores realistas, no se limita a presentar hechos "desnudos" o enumerar datos. Selecciona, organiza y en determinados pasajes posiblemente expresa una intención crítica.

El carácter realista del texto se refuerza gracias al empleo de varios mecanismos lingüísticos:

- Narrador en 3ª persona, posición omnisciente

Al elegir la tercera persona del singular para narrar, el escritor transmite una impresión de distancia y objetividad ante lo narrado. El uso de la tercera persona se aprecia en varios pasajes: "exclamó la esposa" (l. 1), "Jacinta no sabía" (l. 12) o "se estuvieron mirando" (l. 12). En este caso, el narrador también tiene un perfil omnisciente, dado que ofrece todo tipo de datos -físicos y psicológicos- que demuestran que tiene un perfecto conocimiento y control sobre la situación. Una frase que acredita la actitud omnisciente del narrador es la siguiente: "Fortunata tenía las manos bastas de tanto trabajar, el corazón lleno de inocencia" (l. 16). Esta frase demuestra que el narrador no se limita a contar situaciones externas, conoce tan bien a sus personajes que llega hasta su mismo corazón.

- Información detallada

La impresión de estar contemplando un cuadro realista también se consigue gracias a las descripciones detalladas, que abarcan el físico y la psicología de los

personajes, sin olvidar el contexto en el que viven.

Uno de los rasgos de este tipo de escritura minuciosa es el uso de **párrafos extensos**, que en el texto analizado se corresponden con las dos intervenciones de Juanito (3-11 y 14-37). Otro hecho lingüístico que denota atención a los detalles es la **adjetivación**: *cansado* (l. 4), *franco* (l. 5), *terribles* (l. 9), *linda* (l. 18), *bonito* (l. 21)... Además de los adjetivos, el autor también usa bastante los **complementos del nombre** [*del hombre* (l. 8), *de inocencia* (l. 17), *de algarroba* (l. 23), *de nodriza* (l. 25)] y las **subordinadas adjetivas** ["que ya no podía ocultar su disgusto" (l. 1), "que antes estaba en Santo Tomás y ahora en San Ginés" (l. 15)].

El repertorio de recursos empleados para aportar información complementaria incluye también las **aposiciones** ["los ojos clavados en los ojos" (l. 12)], las **comparaciones** ["como la humanidad antes de la venida" (l. 10), "como dos estrellas" (l. 14)] y las **explicaciones pormenorizadas** [En las líneas 19-26 se introduce una explicación del proceso seguido por Fortunata para dar de comer a los palomos: "¿Sabes lo que es el ganado?...les cantaba canciones de nodriza."].

- Adaptación del registro

Otro hecho que contribuye a reforzar el carácter realista de la novela es que el autor adapta el registro en función de las circunstancias, los personajes, la clase social, etc. Modulando los registros consigue el efecto de que la historia parezca más viva, más real y más dinámica.

En el fragmento seleccionado es posible distinguir fundamentalmente dos registros: el registro formal del narrador en 3ª persona y el registro informal-colloquial empleado por los cónyuges.

En las escasas intervenciones del narrador, el tono formal se pone de manifiesto en la corrección gramatical y léxica.

En las intervenciones de los personajes hay rasgos evidentes de que están manteniendo una conversación coloquial, en la que aparecen usos lingüísticos típicos de este tipo de situaciones comunicativas:

-**Coloquialismos**: *chavala* (l. 3), *pillín* (l. 29), *papas* (l. 30), *garfiñé* (l. 32)

-**Expresiones metafóricas** que forman parte de la fraseología y vocabulario coloquial: *a oscuras* (l. 10), *apagado el gas* (l. 10), *clavados* (l. 12), *garfios* (l. 22), *paloma madre* (l. 24), *cargue* (l. 28), *tragaba* (l. 30), *perras* (l. 37).

-**Vulgarismos**: *indilugencias*, *golver*, *asín* (l. 18).

-**Sobrenombres**: *Pitusa* (l. 26)

-**Gradaciones** que transmiten la intensidad emocional del momento: "la perdí, la engañé, le dije mil mentiras" (l. 28); "la engañé, le *garfiñé* su honor" (l. 32).

-**Repeticiones** insistentes que denotan nerviosismo, intensidad y poca planificación, algo muy típico de las conversaciones coloquiales: *así, así* (l. 7), *no, no, no* (l. 11), *pregúntaselo, pregúntaselo* (l. 16).

-**Exclamaciones**: "¡Jesús, qué fino está el tiempo!" (l. 1), "¡si la hubieras visto!" (l. 14).

-**Onomatopeyas**: *rorrooó* (l. 25)

-**Expresiones fáticas** para mantener viva la interacción comunicativa: *¿verdad?* (l. 7), *¿Has visto?* (l. 29).

Aparte del registro coloquial, también hay huellas de lo que podríamos llamar el "argot de los enamorados", entendiendo por tal un conjunto de expresiones habituales entre enamorados. Los ejemplos en el texto son: *Alma mía* (l. 9) y *vida mía* (l. 34).

Modalidad discursiva, género y funciones lingüísticas

En lo que respecta la modalidad discursiva, este fragmento es un ejemplo de texto narrativo-descriptivo. En él se entremezcla la narración de hechos ("la dejé abandonada" l. 36) con la descripción de personas y ambientes ("no tenía educación" l. 17).

Pertenece al género de la novela dado que forma parte de una historia de ficción compleja, con diversos personajes y relaciones, que aborda asuntos humanos, ofrece elementos para la reflexión y puede proporcionar placer estético.

Reúne signos de todas las funciones lingüísticas. Referencial ("los palomos no comen sino del pico de la madre" l. 20), emotiva ("¡Si la hubieras visto!" l. 14), conativa ("¡Di que sí!" l. 7), metalingüística ("Decía *indiligencias*" l. 18), fática ("¿verdad?" l. 35) y poética ("como una urna llena que se cae" l. 6).

Conclusión

El texto analizado es un ejemplo de la literatura realista española. En él Galdós emplea tres técnicas habituales dentro del realismo: narrador omnisciente en 3ª persona del singular, información detallada sobre personajes y situaciones y adaptación de los registros a las situaciones comunicativas.

Con estas técnicas, elabora una trama verosímil que nos invita a reflexionar sobre temas tales como: la culpa, la doble moral, el perdón, la confianza, los secretos y el déficit educativo que arrastra la sociedad española.

COMENTARIO DE UN TEXTO FILOSÓFICO

La Ilustración es el abandono por parte del hombre de una minoría de edad cuyo responsable es él mismo. La minoría de edad significa la incapacidad de servirse de su propio entendimiento sin la guía de otro. Uno mismo es culpable de esa minoría de edad cuando la causa de ella no reside en la carencia de entendimiento, sino en la falta de decisión y valor para servirse por sí mismo de él sin la ayuda de otro. *Sapere aude!* ¡Ten valor de servirte de tu propio entendimiento!, he aquí el lema de la Ilustración.

La pereza y la cobardía son las causas de que una gran parte de los hombres permanezca, gustosamente, en minoría de edad a lo largo de la vida, aunque hace ya tiempo la naturaleza los liberó de dirección ajena (haciéndoles físicamente adultos); y por eso es tan fácil para otros erigirse en sus tutores. ¡Es tan cómodo ser menor de edad! Si tengo un libro que piensa por mí, un director que reemplaza mi conciencia moral, un médico que me prescribe la dieta, etc., entonces no necesito esforzarme. Si puedo pagar, no tengo necesidad de pensar; otros asumirán por mí tan fastidiosa tarea. Aquellos tutores que tan amablemente han tomado sobre sí la tarea de supervisión se encargan de que el paso hacia la mayoría de edad, además de ser difícil, sea considerado peligroso por la gran mayoría de los hombres (y entre ellos todo el bello sexo). Tras entontecer primero a su rebaño e impedir cuidadosamente que esas mansas criaturas se atrevan a dar un paso sin las andaderas en que han sido encerrados, les muestran el peligro que les amenaza si intentan caminar solos. Lo cierto es que este peligro no es tan grande, pues ellos aprenderían a caminar solos después de unas cuantas caídas; sin embargo, un ejemplo de tal naturaleza les asusta y, por lo general, les hace desistir de todo posterior intento.

KANT, I.: *Contestación a la pregunta: ¿Qué es la Ilustración?*

Las preguntas del texto

En este fragmento Kant responde a dos preguntas: ¿Qué es la Ilustración? y ¿Por qué gran parte de los seres humanos no han accedido a la Ilustración?

Resumen de las ideas

Para Kant la Ilustración es un estado de madurez en el que las personas utilizan activamente su entendimiento, sin estar controlados por pautas o restricciones provenientes de la sociedad. La Ilustración todavía es minoritaria debido a dos factores: por un lado, la pereza y la cobardía de muchos individuos; por otro lado, la educación conservadora llevada a cabo por varios agentes que se han erigido en tutores del pueblo: sacerdotes, médicos, políticos, juristas, etc.

Base argumental

Para elaborar las opiniones expresadas en este texto Kant se ha basado, en primer lugar, en un análisis del concepto de Ilustración. El filósofo ha examinado dicho concepto para clarificar su contenido y ofrecer una definición que exprese los principales rasgos de la Ilustración. En este examen del concepto de Ilustración, Kant se ha preguntado ¿Cuáles son las características más destacadas de la Ilustración? Y ha concluido que la Ilustración es una actitud que consiste en usar con determinación y

valentía el propio entendimiento, aunque eso conlleve salirse de las sendas por las que discurrimos habitualmente.

El autor también se ha basado en su propia experiencia personal como miembro de la sociedad del siglo XVIII. Su experiencia le muestra que entre sus contemporáneos hay mucha gente que, por pereza y cobardía, prefiere dejarse llevar por las consignas establecidas y apenas se hace preguntas. También le muestra que existen élites dirigentes que presionan para que la sociedad no evolucione y siga estando bajo su control.

Un tercer elemento en el que se apoya el autor es la tradición clásica. En concreto, Kant incorpora en su texto la frase latina *Sapere aude* ("atrévete a saber"), al parecer acuñada por Horacio en el siglo I a. C. Este elemento cultural entronca perfectamente con la posición de Kant y contribuye a reforzar y realzar el texto.

Palabras clave

- **Ilustración:** la Historia considera la Ilustración como una corriente cultural europea que tuvo su apogeo en el siglo XVIII y se caracterizó principalmente por la creencia en el progreso humano, que se esperaba lograr mediante el desarrollo de la ciencia y la educación y el rechazo del tradicionalismo, el oscurantismo y el autoritarismo. Este movimiento cultural tuvo sus principales representantes en Francia, Inglaterra y Alemania y sus ideas de progreso influyeron en las revoluciones liberales y las constituciones de los países democráticos.
En su obra Kant vincula el término "Ilustración" con un estado de madurez caracterizado por el uso consciente y activo del propio entendimiento. "Ilustración" se opone a "pasividad" y "letargo intelectual".
- **Entendimiento:** es la capacidad de reflexión que tiene el ser humano, que le permite hacerse preguntas, proponer respuestas y diseñar normas y proyectos. Para Kant, el entendimiento es una característica fundamental y distintiva de los seres humanos, por eso considera necesario ejercitar y desarrollar el entendimiento para ser plenamente humanos.
- **Minoría de edad:** es un estado en el que las personas se dejan llevar por prejuicios, dogmas y consignas asumidas de forma irreflexiva, se limitan a pensar y hacer lo que está bien visto o aprobado socialmente. Así pues, la minoría de edad es una actitud o una forma de ser opuesta a la Ilustración.
- **Valor:** actitud y comportamiento que consiste en atreverse a ir contracorriente, a salirse de los cauces establecidos y defender aquellos principios e ideales en los que uno cree profundamente.
- **Tutor:** en este texto hace referencia a aquel agente social que supervisa y controla (o al menos intenta controlar) el comportamiento de la gente, para que no evolucione y siga haciendo "lo que siempre se ha hecho". Numerosas organizaciones religiosas así como grupos económicos y políticos encajan en la

descripción kantiana de los tutores.

Contexto

El fragmento analizado forma parte de un opúsculo titulado *Contestación a la pregunta: ¿Qué es la Ilustración?*, aparecido en 1784 en la *Revista mensual de Berlín*. Esta obra forma parte, a su vez, del grupo de escritos políticos de Kant, en los que este filósofo manifiesta su compromiso con un nuevo orden o sistema social. En ese nuevo orden la moral deberá regular la política, deberán establecerse instituciones internacionales que velen por la paz y los ciudadanos serán más reflexivos y autónomos.

Este planteamiento presenta varias afinidades con la Ilustración, una tendencia que Kant conoció directamente en su época. El filósofo alemán, al igual que otros pensadores representativos de la Ilustración como Diderot o D'Alembert, critica la sociedad heredada, donde la política se subordina a los intereses egoístas de los poderosos, hay fuertes desigualdades sociales, miseria y evidentes carencias educativas que hacen a las personas más manejables y vulnerables. En sintonía con la Ilustración, Kant demanda una sociedad de ciudadanos y no de súbditos, en la que se promueva el desarrollo intelectual y moral de los individuos y las decisiones se basen en principios racionales, no en supersticiones, prejuicios o intereses egoístas.

Opinión razonada

Desde mi punto de vista, el texto tiene varios aspectos positivos. Acierta al vincular la Ilustración con el desarrollo de la reflexión autónoma y crítica en los individuos. Creo que la Ilustración, así entendida, es positiva y necesaria para mejorar nuestra sociedad. Se necesitan ciudadanos que reflexionen por sí mismos, que tengan criterio propio y que desarrollen el potencial de su mente.

También comparto en gran medida la explicación ofrecida por Kant de la escasa difusión de la Ilustración. Por un lado, intervienen factores psicológicos o internos, tales como la pereza y el miedo, que mantienen "aletargados" a bastantes individuos. Por otro lado, intervienen factores que tienen que ver con la estructura social: en tiempos de Kant y en la época actual hay grupos e instituciones interesados en entontecer a la población. Para vencer los obstáculos (internos y externos) que frenan la Ilustración, las personas debemos darnos cuenta de que ser "mayor de edad" quizás no siempre es cómodo, pero nos hace más humanos y más libres.

Hay un aspecto del texto que considero mejorable. Parece que Kant identifica la madurez, la mayoría de edad, con el uso autónomo del entendimiento. Creo que este filósofo hace mucho hincapié en el aspecto intelectual y no menciona otras capacidades que también son importantes para una adecuada maduración. Un ser humano formado y maduro no sólo es un ser humano que razona por sí mismo, es también un ser humano que sabe cuidar de su cuerpo, pacificar sus emociones, disfrutar del presente, confiar, amar, ser coherente y expresarse con asertividad.

COMENTARIO DE UN DOCUMENTO HISTÓRICO

20.1 Se reconocen y protegen los derechos:

a) A expresar y difundir libremente los pensamientos, ideas y opiniones mediante la palabra, el escrito o cualquier otro medio de reproducción.

b) A la producción y creación literaria, artística, científica y técnica.

c) A la libertad de cátedra.

d) A comunicar o recibir libremente información veraz por cualquier medio de difusión. La ley regulará el derecho a la cláusula de conciencia y al secreto profesional en el ejercicio de estas libertades.

20.2 El ejercicio de estos derechos no puede restringirse mediante ningún tipo de censura previa.

20.3 La ley regulará la organización y el control parlamentario de los medios de comunicación social dependientes del Estado o de cualquier ente público y garantizará el acceso a dichos medios de los grupos sociales y políticos significativos, respetando el pluralismo de la sociedad y de las diversas lenguas de España.

20.4 Estas libertades tienen su límite en el respeto a los derechos reconocidos en este Título, en los preceptos de las leyes que los desarrollen y, especialmente, en el derecho al honor, a la intimidad, a la propia imagen y a la protección de la juventud y de la infancia.

20.5 Sólo podrá acordarse el secuestro de publicaciones, grabaciones y otros medios de información en virtud de resolución judicial.

(Artículo 20 de la Constitución de 1978)

Tipo de documento, tipo de fuente, autor y destinatario

Este documento es un texto legal, en concreto, es el artículo 20 de la Constitución española de 1978.

Se trata de una fuente primaria, puesto que es un documento producido en una determinada época histórica y aporta información directa sobre dicha época.

No hay un solo autor sino un grupo de autores (políticos y juristas) que participaron en la redacción del texto.

El destinatario es el pueblo español en su conjunto, que está sujeto a los artículos de la Constitución.

Contexto

La aprobación de la Constitución por referéndum el 6 de diciembre de 1978 fue un momento decisivo en la transición democrática española. Dicha transición comenzó en 1975 con la muerte del dictador Francisco Franco y sentó las bases del sistema democrático actual.

Para comprender la transición y la Constitución hay que tener en cuenta que la sociedad española venía de una guerra civil y una dictadura que se prolongó durante casi cuarenta años. Estas experiencias traumáticas habían dejado una herencia de divisiones y heridas sin cerrar. Todavía quedaban viejas tensiones entre vencedores y vencidos, "nacionales" y "rojos", fascistas y demócratas, etc. En esta sociedad fracturada la muerte de Franco fue recibida de forma desigual: una parte creciente de la población abogaba por la democratización del país mientras los sectores más conservadores pretendían continuar con la dictadura o, a lo sumo, hacer reformas limitadas.

Finalmente, los deseos de libertad de gran parte de los españoles y una coyuntura internacional favorable a la democracia pesaron más que el inmovilismo de los partidarios del franquismo. Hechos como la aprobación de la ley para la Reforma Política en 1976, la legalización del PC en 1977 y, especialmente, la aprobación de la Constitución en 1978 eran signos claros de que el país comenzaba una etapa de mayor apertura y participación ciudadana.

Al hacer balance de este periodo, resulta incuestionable que fue un paso importante en la formación de una sociedad más democrática y plural, con notables avances políticos y sociales. No obstante, es cada vez más evidente que la transición fue incompleta ya que dejó varios asuntos y retos pendientes. Algunos de esos asuntos soslayados se han convertido en las reivindicaciones de numerosos ciudadanos hoy en día: la superación de los sesgos y distorsiones ideológicas que limitan la comprensión de nuestro pasado, un reconocimiento más nítido a quienes sufrieron la intolerancia y la represión durante la guerra civil y el franquismo, la investigación judicial de los crímenes de la dictadura, un sistema electoral más proporcional, una ley de transparencia, la separación efectiva de los poderes públicos, la definición precisa del modelo de Estado, la apertura de un debate sobre la monarquía o la apuesta decidida por una educación para la paz, la justicia y el desarrollo.

Análisis

Este artículo regula la libertad de expresión, una de las libertades fundamentales en cualquier sociedad democrática.

En el punto 20.1 se exponen las prácticas amparadas por la Constitución en relación con la libertad de expresión: expresar pensamientos de forma oral o escrita, crear obras culturales, expresarse libremente en el ejercicio de la enseñanza y emplear medios de comunicación como emisor o como receptor.

El punto 20.2 prohíbe expresamente la censura, una práctica típica de los

regímenes dictatoriales, orientada a controlar a la población.

El punto 20.3 está dedicado a los medios de comunicación sostenidos con fondos públicos. Hace hincapié en dos aspectos: deberán estar sujetos a un control parlamentario y respetar el pluralismo de la sociedad.

Los apartados finales, 20.4 y 20.5, establecen condiciones restrictivas para el ejercicio de la libertad de expresión. Se afirma que la libertad de expresión puede ejercerse siempre que no se dañen otros derechos constitucionales, en especial, "el derecho al honor, a la intimidad, a la propia imagen y a la protección de la juventud y de la infancia". También se autoriza el secuestro de publicaciones en el caso de que lo determine una resolución judicial.

En resumen, el artículo analizado reconoce que todo ciudadano puede expresar sus ideas sobre política o sobre cualquier otro tema. En su parte final también establece unos límites a la libertad de expresión, aduciendo que no debe invadir o perjudicar otros derechos como el derecho al honor y a la intimidad. El contenido expuesto permite considerar este artículo una actualización del artículo 371 de la Constitución de 1812, que dice: "Todos los españoles tienen libertad de escribir, imprimir y publicar sus ideas políticas sin necesidad de licencia, revisión o aprobación alguna anterior a la publicación, bajo las restricciones y responsabilidad que establezcan las leyes."

Repercusiones históricas

Este artículo y el texto constitucional del que forma parte tuvieron notables repercusiones para la vida de los españoles: los ciudadanos dejaron de estar sujetos a la arbitrariedad de un dictador, se dotaron de instrumentos jurídicos para proteger los derechos fundamentales y ampliaron sus posibilidades de expresarse y participar en la toma de decisiones políticas.

En lo que respecta al tema concreto de la libertad de expresión, el artículo 20 ha permitido que en España existan diversos medios de comunicación, que representan distintas líneas ideológicas. También ampara las nuevas formas de comunicación social ligadas a Internet, que abren nuevas posibilidades de expresión y participación en el siglo XXI.

Conclusión

El fragmento analizado es uno de los artículos fundamentales de la Constitución del 78 y constituye una fuente primaria de información para estudiar la época de la transición. Refleja los deseos de cambio y libertad de una gran parte de la sociedad española, que empezaba a sacudirse entonces el yugo de la dictadura.

El artículo reconoce y protege la libertad de expresión, aunque también introduce restricciones para evitar que puedan perjudicarse otros derechos constitucionales. Admitiendo que hay restricciones que pueden ser necesarias para evitar daños a otras personas, la redacción del apartado 20.4 puede dar pie a que el

“derecho al honor” y el “derecho a la propia imagen” sean invocados para intentar acallar críticas y protestas legítimas. Sería más adecuado reescribir el mencionado apartado y limitarse a consignar únicamente las restricciones indispensables para que la libre expresión no suponga un daño para otras personas: no ejercer violencia física o psicológica, no acosar, no calumniar y no difundir sin autorización material gráfico o de otra índole que afecte a la intimidad personal.

Dejando a un lado las objeciones que se le pueden plantear a la redacción y considerando su significación histórica, el texto analizado tuvo un impacto directo y beneficioso en la vida de los españoles, al proteger un derecho capital y permitir el avance hacia una sociedad de la información y la comunicación.

BIBLIOGRAFÍA

Libros relacionados con el autoconocimiento y el desarrollo personal

- AAVV: *¿Y tú qué sabes?* Madrid: Palmyra, 2006
- GOLEMAN, D.: *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 2001
- MASLOW, A.: *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós, 2007
- PERT, C. B.: *Molecules of emotion*. London: Simon and Schuster, 1999
- TOLLE, E.: *El poder del ahora*. Madrid: Gaia Ediciones, 2001

Libros de texto consultados para elaborar ejemplos y ejercicios

- AAVV: *Lengua castellana y literatura* (4º ESO). Madrid: Anaya, 2001
- AAVV: *Historia de España contemporánea* (2º Bach.). Madrid: Santillana, 2000
- AAVV: *Praxis* (Ética 4º ESO). Barcelona: Octaedro, 2002
- AAVV: *Tecnología* (3º ESO). Madrid: Oxford Educación, 2002
- AAVV: *Ciencias de la Naturaleza* (1º ESO). Madrid: Oxford Educación, 2002
- AAVV: *Matemáticas* (3º ESO). Madrid, Anaya, 2001
- AAVV: *Geografía* (2º Bach.). Madrid: Anaya, 2003
- HERNÁNDEZ GARCÍA, G. Y CABRALES ARTEAGA, J.M.: *Lengua y literatura* (1º Bach.). Madrid: SGEL, 2006
- _____: *Lengua y literatura* (2º Bach.). Madrid: SGEL, 2007

Otros libros consultados para elaborar ejemplos y ejercicios

- AUSBORN, B.: *Guía para un consumo responsable. El papel de los y las consumidoras en la Responsabilidad Social de la Empresa*, Intermón Oxfam Editorial, 2007
- CABALLERO, A.: *Protozoos insumisos. Ciudadanía y consumo responsable*. Intermón Oxfam Editorial, 2009
- FIORONE, F.: *El libro del perro pastor alemán*. Barcelona: Editorial de Vecchi, 1990
- GALLEGO, F.: *De Múnich a Auschwitz. Una historia del nazismo, 1919-1945*. Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2006
- GÓMEZ ESPELOSÍN, E.J.: *Introducción a la Grecia antigua*. Madrid: Alianza,

2004

- OSBORNE, Ch.: *First Certificate. Practice Tests*. Andover (UK): Heinle, 2009
- REALE, G. Y ANTISERI, D.: *Historia de la Filosofía* (Vol. 2.1). Barcelona: Herder, 2010

Recursos en Internet

- AAVV: *Aulas Felices. Psicología positiva aplicada a la educación*, 1ª ed, 2010. Este documento se encuentra en la web <http://catedu.es/psicologiapositiva/>, ya está disponible la segunda edición.
- Banco de Imágenes y Sonidos del INTEF, se puede acceder desde <http://www.ite.educacion.es/>
- Enciclopedia virtual Wikipedia
- Web “Aprender a estudiar”:
http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html (el autor de esta página es Raúl Martínez)
- <http://www.tecnicas-de-estudio.org> (el director de este portal es Abel Cortese)