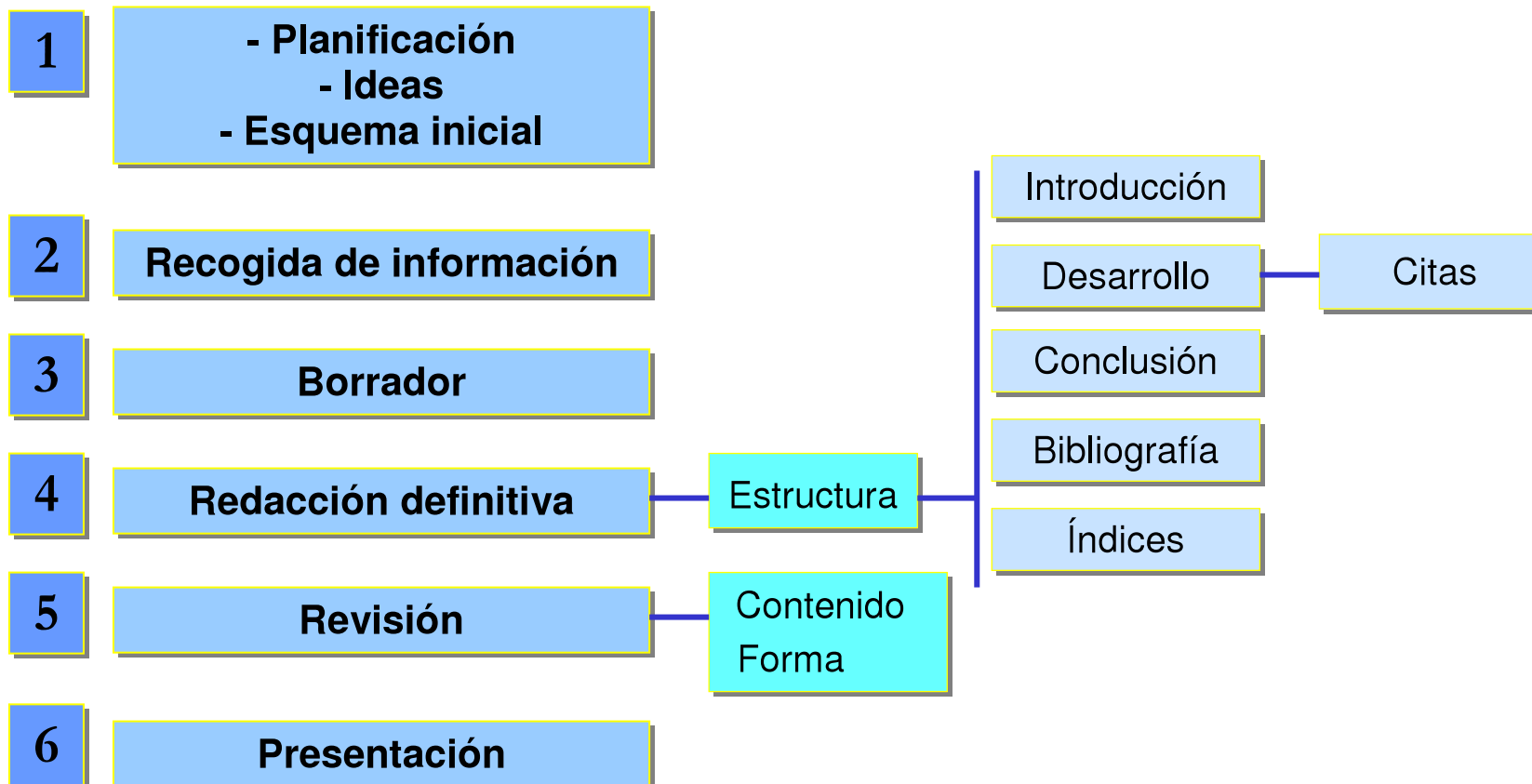


Técnicas de Estudio Bachillerato

CÓMO ELABORAR Y PRESENTAR UN TRABAJO

Elaboración de un trabajo



Ideas y esquema inicial

1

Se generan ideas sobre el contenido del trabajo

Técnica de Asociación

A

Se escribe en el centro de un folio el tema del trabajo

B

Se rellena el papel con ideas relacionadas

Preguntas clave

¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Por qué?
¿Con qué finalidad? ¿Con qué resultado?

Otros aspectos

Clases

Ejemplos

Comparación con otros hechos

2

Se elaboran esas ideas en un esquema o mapa conceptual

Borrador

1

Se distribuye el contenido del trabajo en apartados.

2

Se distribuye las ideas principales de cada apartado en párrafos.

Contenido del párrafo

Una sola idea principal

Ideas secundarias asociadas

Enlaces entre párrafos

Relación de unión

y, también, asimismo, en realidad, no obstante...

Relación de contraste

pero, por otra parte, en cambio, sin embargo, aunque...

Relación de comparación

como, a modo de, así como...

Relación causa-efecto

por tanto, ya que, consecuentemente, porque...

Relaciones temporales

a continuación, en segundo lugar, finalmente, hasta que...

Relaciones espaciales

en lugar de, al lado de, en medio, junto con...

Introducción de ejemplos

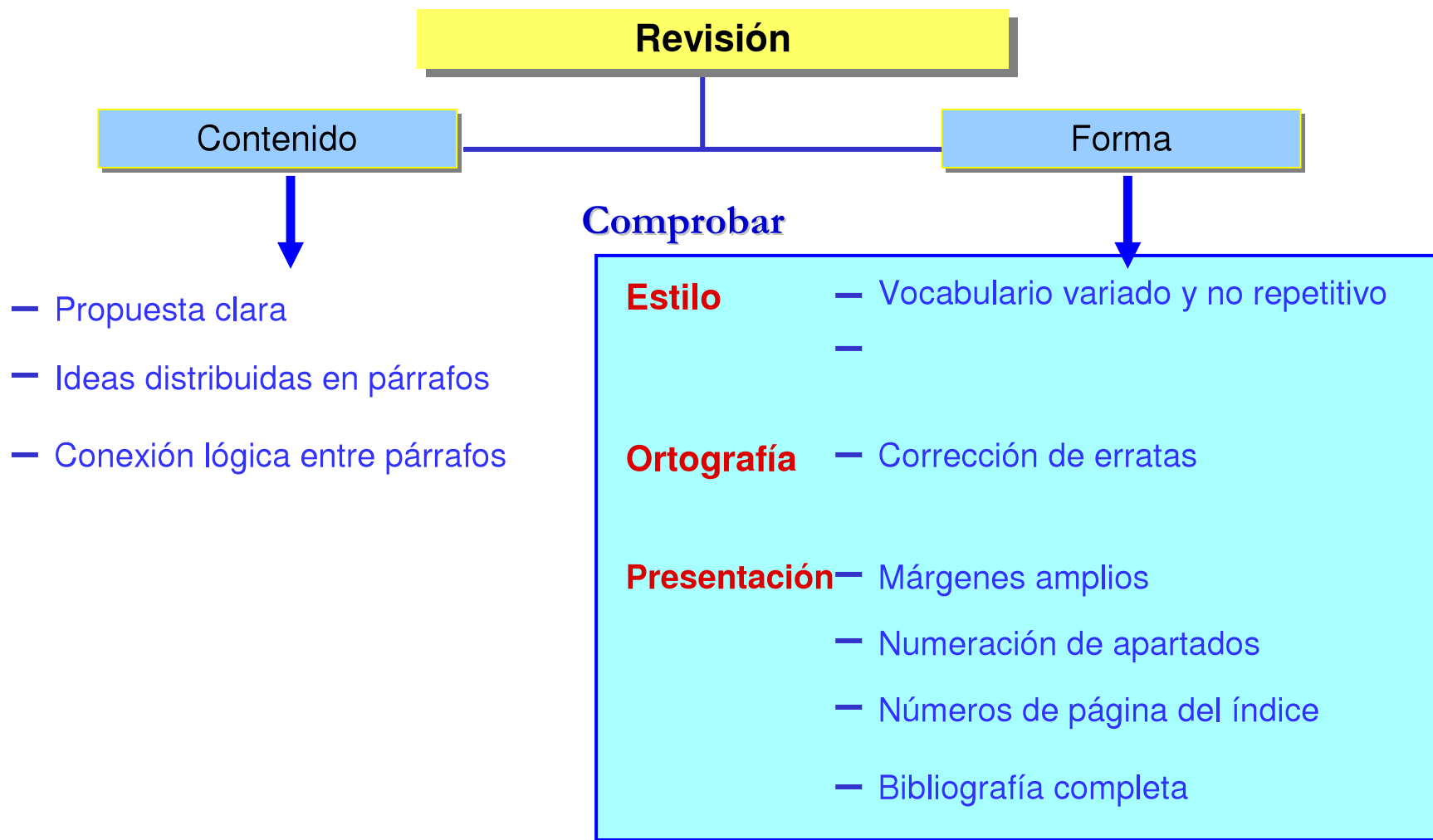
tal como, por ejemplo, es decir...

Introducción de conclusión

para acabar, en resumen, concluyendo...

Redacción definitiva: *Estructura del trabajo*

1	Introducción	— Objetivo del trabajo — Aspectos que se van a tratar — Metodología empleada
2	Desarrollo	— Capítulos — Apartados — Citas — Notas a pie de página
3	Conclusión	
4	Bibliografía	
5	Índices	— General — Onomástico — Materias
6	Apéndices	Documentos que ilustran o amplían el contenido



Presentación

1	Portada	- Título - Asignatura - Curso - Nombre y apellidos
2	Segunda página	- Agradecimientos - Dedicatoria - Cita introductoria
3	Índice general	
4	Cuerpo	- Márgenes - Interlineado - Tamaño de letra - Paginación
5	Apéndices	
6	Índices	- Temático - Onomástico - De figuras o esquemas
7	Bibliografía	

Bibliografía

Todos los libros, artículos y documentos empleados

- Orden alfabético por apellidos
- Obra anónima o colectiva: Primera palabra del título (sin artículo)
- Varios autores:
 - Se escriben todos.
 - Se escribe el primero y se añade y *otros*.

Libros

APELLIDOS, Nombre: *Título*, Ciudad, Editorial, año, páginas.

Revistas

APELLIDOS, Nombre: “Título del artículo”, *Título de la revista*, año, número, páginas.

Citas

Citas de tres o menos líneas: Entre comillas, incluida dentro del texto

Citas de más de tres líneas: En párrafo aparte, con un margen mayor y sin comillas

Fuente de la cita: (datos bibliográficos) en nota a pie de página

Libros

APELLIDOS, Nombre: *Título*, Ciudad, Editorial, año, páginas.

Revistas

APELLIDOS, Nombre: “Título del artículo”, *Título de la revista*, año, número, páginas.

Cuando la obra ya se ha citado antes en el texto

APELLIDOS, Nombre: *op. cit.*, páginas.

Técnicas de análisis 2. Anotaciones y acotaciones al margen

Conceptos

Anotaciones al margen

Se escriben las ideas principales en el margen.

Acotaciones

Se usan en el margen símbolos propios para señalar:

Lo que no se entiende ??

Ideas importantes

Cosas que hay que consultar



Ejemplo



Como modernismo, en general se conoce un amplio movimiento religioso y estético que tuvo sus manifestaciones en todas las artes a finales del S. XIX y comienzos del XX. Hoy la denominación de modernista está exenta de los matices que con frecuencia presentaba en aquella época: eran modernistas los católicos declarados herejes en 1907 por predicar la modernización de la Iglesia; ser modernista, en otro sentido era ser partidario a ultranza de la moda, de cualquier novedad estética.



- Concepto actual de modernismo: movimiento religioso y estético

- Localización temporal: finales XIX, Principios XX

- La denominación de 'modernista': otras acepciones hoy en desuso

Técnicas de análisis 3. Subrayado

Concepto

Se localizan las ideas principales

- Se subrayan sólo las palabras imprescindibles.
- Debe permitir reconstruir el contenido principal del texto.
- Puede añadirse texto (por ejemplo conjunciones o pequeñas frases) para hilvanar el subrayado.
- Pueden usarse diferentes colores o símbolos para jerarquizar ideas.

Ejemplo

Texto propio para hilvanar

Números para jerarquizar ideas

Como modernismo, en general se conoce un amplio movimiento religioso y estético que tuvo sus manifestaciones en todas las artes a finales del S. XIX y comienzos del XX. Hoy la denominación de modernista está exenta de ^{tenía otros} matices que con frecuencia presentaba en aquella época: eran modernistas los ¹⁻ católicos declarados herejes en 1907 por predicar la modernización de la Iglesia; ser modernista, en otro sentido era ser ²⁻ partidario a ultranza de la moda, de cualquier novedad estética.

Color rojo: idea principal

Color azul: idea secundaria

Técnicas de síntesis 2. Cuadro sinóptico

Concepto

Tabla que permite organizar información comparativamente

Ejemplo

Tras estudiar el Romanticismo y el Realismo:

	Romanticismo	Realismo
Concepto	<i>Movimiento literario...</i>	<i>Movimiento...</i>
Localización temporal	<i>1ª mitad S. XIX</i>	<i>2ª mitad S. XIX</i>
Características	<i>Subjetivismo, exaltación de la libertad,...</i>	<i>Objetividad...</i>
Géneros literarios más desarrollados	<i>Lírica</i>	<i>Narrativa</i>

Técnicas de síntesis 1. Esquema

Concepto

Se estructuran de forma jerarquizada las ideas de un texto.

Se parte del subrayado previo del texto.

Ejemplo

Como modernismo, en general se conoce un amplio movimiento religioso y estético que tuvo sus manifestaciones en todas las artes a finales del S. XIX y comienzos del XX. Hoy la denominación de modernista está exenta de ^{tenía otros} matices que con frecuencia presentaba en aquella época: eran modernistas los ¹⁻ católicos declarados herejes en 1907 por predicar la modernización de la Iglesia; ser modernista, en otro sentido era ²⁻ ser partidario a ultranza de la moda, de cualquier novedad estética.

El modernismo

1- Concepto:

Movimiento estético-religioso

1.1- Localización temporal:

Fin XIX, Principio XX

1.2- Otras acepciones en desuso:

1.2.1 Perteneciente a cierto grupo católico

1.2.2 Partidario de toda novedad estética

Técnicas de síntesis 3. Mapa conceptual

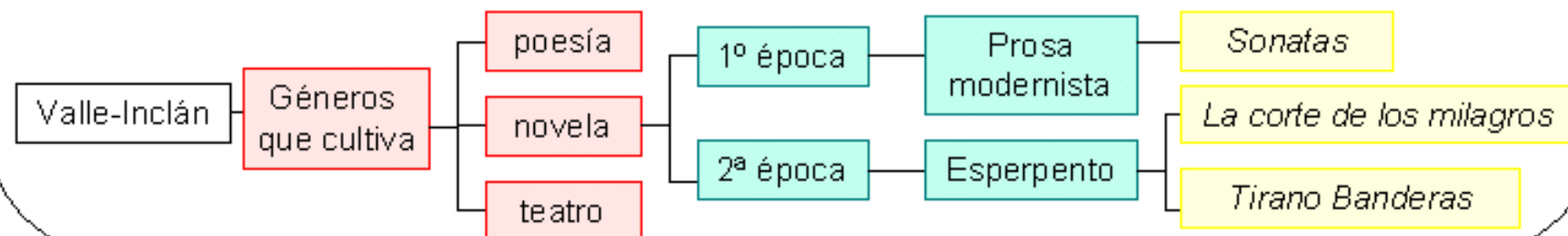
Concepto

Se ordena gráficamente el contenido de un texto.

Requiere subrayar previamente el texto.

Ejemplo

Ramón María del Valle - Inclán es un autor muy representativo de su tiempo y su obra está muy valorada. Cultivó varios géneros literarios: poesía, novela y teatro, aunque destaca especialmente en estos dos últimos. Sus primeras novelas (Las sonatas) son un buen ejemplo de la prosa modernista. En cambio, las obras de su última etapa muestran ya un nuevo estilo, el grotesco o el esperpéntico. A esta última etapa corresponden La corte de los milagros y Tirano Banderas. En el teatro...



Técnicas de síntesis 4. Resumen

Concepto

Se sintetizan brevemente los contenidos principales de un texto.

Requiere subrayar previamente el texto y hacer un esquema.

No debe superar un tercio del texto original.

Ejemplo

La tarea del lingüista consiste en analizar las lenguas con el fin de descubrir principios generales que expliquen su funcionamiento. No se trata de un objetivo sencillo: a primera vista, las lenguas aparecen plagadas de irregularidades. [...] Tomemos a modo de ejemplo [...] la conjugación del español: no resulta infrecuente entre niños en período de aprendizaje e incluso entre adultos el uso de formas como *llegastes* o *andé* en lugar de *llegaste* o *anduve*. El error tiene su origen en la tendencia del hablante a regularizar la lengua. [...] El lingüista deberá dedicar atención a los aspectos regulares y constantes que son los que definen el conocimiento inconsciente de la lengua por el hablante. (Basado en M. L. Hernanz y J. M. Brucart, *La sintaxis*, E. Crítica, Barcelona, 1987)

Resumen

El trabajo del lingüista es estudiar las lenguas para descubrir los principios generales que explican su funcionamiento. Debe centrarse en los aspectos regulares y constantes de las lenguas.

Técnicas de memorización

Conceptos

Técnica de asociación

Se organizan los elementos en grupos a partir de sus semejanzas.

Técnica del acróstico

Se forma una palabra nueva con la primera letra o la primera sílaba de los elementos.

Técnica de la historia

Se elabora una historia en la que aparezcan los elementos que haya que recordar.

Ejemplo

Para recordar los nombres de las funciones del lenguaje: Expresiva, Apelativa, Fática, Conativa, Metalingüística, Poética y Referencial.

TÉCNICA DEL ACRÓSTICO Construimos dos palabras: **Poema Cofre**

Po - Poética **e** - Expresiva **m** - Metalingüística **a** - Apelativa

Co - Conativa **f** - Fática **re** - Referencial

Lengua oral planificada. El coloquio

1

Intercambio de información sobre un tema determinado

2

**Varios
participantes**

Deben

- Preparar su intervención y documentarse

- Respetar los turnos de habla

No deben

- Desviarse del tema

- Convertir el coloquio en un debate

- Olvidar la presencia del público

3

**Dirigido por un
moderador**

Debe

- Introducir el tema

- Hacer respetar los turnos de habla

- Resumir conclusiones

No debe

- Intervenir excesivamente

- Permitir alusiones personales

4

Finalidad informativa

5

Tipos

Seminario

Diálogo entre los participantes, para aumentar su conocimiento sobre el tema

Mesa redonda

Diálogo entre los participantes para aumentar el conocimiento de un público asistente que no interviene

Lengua oral planificada. El debate

1

Intercambio de información sobre un tema determinado

2

**Varios participantes
con ideas
contrapuestas**

Deben

- Documentarse exhaustivamente sobre el tema
- Buscar, ordenar y memorizar argumentos que justifiquen su postura ante el tema
- Adecuar el nivel de su intervención al público

No
deben

- Descalificar al oponente
- Incurrir en falacias argumentativas
- Realizar una intervención monótona

3

Dirigido por un moderador

4

Finalidad: convencer al interlocutor

Lengua oral planificada. La exposición oral o discurso

1

Exposición oral basada en un texto escrito

Introducción:

- Presentación
- Planteamiento del tema
- Lograr adhesión del auditorio

Exposición:

- Resumen de ideas principales
- Desarrollo estructurado de ideas
- Distinguir hechos de opiniones
- Empleo de ejemplos ilustrativos

Conclusión:

- Resumir ideas principales
- Dar las gracias al público
- Cerrar la intervención

2

Dirigida a un público

C
O
N
D
I
C
I
O
N
A

Exposición

Adecuación del tono expositivo

Empleo del tiempo

Cálculo exacto del tiempo

Empleo del gesto

Expresividad

Empleo de la voz

Voz alta y clara

Lengua oral planificada. La entrevista

1 Conjunto de preguntas hechas a una o a varias personas para obtener información

2 Realizada por un entrevistador

Debe - Documentarse previamente - Hacer preguntas abiertas y relevantes - Ordenar lógicamente la entrevista

No debe - Convertirse en protagonista - Olvidar su papel de transmisor para el público

3 Medio de transmisión



Prensa escrita



Televisión



Radio

4 Finalidad informativa

5 Tipos

Entrevista informativa

Conocer la opinión del entrevistado sobre un tema

Entrevista biográfico-psicológica

Dar a conocer facetas inéditas del entrevistado

Lengua escrita. La narración

Narración

RELATOS DE UNOS HECHOS
DE UNOS PERSONAJES EN
UN MARCO

Narrador

•Perspectiva	3ª persona:	Omnisciente	Ausente
	1ª persona:	Protagonista	Testigo
•Modo de narrar	Diálogo		Estilo indirecto
	Estilo directo		Estilo indirecto libre

Argumento

•Intriga:	Principal
	Secundaria

Marco

•Temporal	Escenario principal
•Espacial:	Escenarios auxiliares

Trama

•Sucesión de acontecimientos: Lineal		
In media res	Saltos temporales	

Personajes

•Rango:	Principales y secundarios
•Caracterización:	Física y psicológica

Lengua escrita. La descripción

Clases

Descripción

REPRESENTACIÓN O
DIBUJO DE UNA REALIDAD

Objeto

Seres vivos: *Autorretrato Prosopografía Etopeya*
Lugares: *Topografía*

Actitud del autor

Objetiva Subjetiva

Finalidad

Pragmática: Descripciones útiles
Referenciales Persuasivas
Estética: Descripciones literarias

Rasgos formales

Adjetivación Figuras retóricas

Tiempos verbales imperfectivos

Ausencia de nexos subordinantes

Relación con la narración

Mostrar: *lugares, objetos, personajes*

Crear ritmo

Introducir o apoyar la acción

Lengua escrita. El diálogo

Diálogo

REPRODUCCIÓN
DIRECTA DE LO
DICHADO POR LOS
PERSONAJES

Relación con la narración

Función

Caracterización de personajes
Modificación del ritmo

Conexión

• Estilo directo

-Ya puedes venir -dijo Ana-. Es el momento.

"Ya puedes venir", dijo Ana, "es el momento".

• Estilo indirecto

Me señaló que ya podía ir.

• Estilo indirecto libre

*Se preguntaba ¿qué le pasaba?,
¿Cómo demonios era posible
que no tuviera valor?*

• Monólogo interior

Textos dialogados

Obra teatral Guión cinematográfico
Entrevista Novela dialogada
Cómico

Presencia del autor-narrador

Teatro y Guión: *acotaciones*
Cómico: *cartuchos*

Textos argumentativos. La reclamación

Reclamación

EXPOSICIÓN DE UNA
QUEJA Y PETICIÓN DE
REPARACIÓN

Estructura

Datos personales del remitente

Datos personales del destinatario

Fecha

Motivo de la reclamación

Fecha del incidente

Descripción de la compra o servicio recibido

Documentos acreditativos que se adjuntan

Descripción del problema

Petición

Cierre: Despedida y firma

Textos informativos. El informe

Informe

EXPOSICIÓN OBJETIVA
DE UN CONTENIDO
PARA DARLO A
CONOCER

Estructura

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| - Título | Frase breve que resume el contenido |
| - Introducción | Resumen del tema y metodología |
| - Cuerpo | Desarrollo del informe |
| - Conclusión | Resumen y resultados |

Finalidad

Ofrece datos al lector para que este decida o actúe en función de la información recibida.

Textos informativos. La noticia

Noticia

EXPOSICIÓN BREVE DE
SUCEOS DE INTERÉS

Estructura

- **Titular** Frase breve que resume el contenido. Captar la atención
- **Entrada** Breve resumen de la noticia (aparece en negrita)
- **Cuerpo** Desarrollo de la información en orden decreciente de interés

El contenido debe estructurarse en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué ha sucedido?
- ¿Quién es el protagonista?
- ¿Dónde y cuándo ha ocurrido?
- ¿Cómo ha ocurrido?
- ¿Por qué ha ocurrido?
- ¿Cuáles son los efectos o consecuencias?

20 CONSEJOS PARA PLANIFICAR TUS EXÁMENES/SELECTIVIDAD

1. ELABORAR un plan de estudio organizado de tres o cuatro horas diarias, con esquemas de todas las asignaturas.
2. MANTENER los hábitos es altamente recomendado: estudiar a las horas en que se está acostumbrado, en la misma habitación o biblioteca y de la misma manera.
3. UNO MISMO es el que mejor se conoce: los consejos son sólo orientativos. Un estudiante sabe lo que puede dar de sí mismo.
4. IMITAR los exámenes (de Selectividad), con sus mismas condiciones de tiempo y tomando como referencia los ejercicios de años anteriores, ayuda a perder el miedo.
5. REPASAR todo, incluso aquellos temas que parezcan secundarios, para no dejar cabos sueltos.
6. LA REPETICION continuada de los ejercicios, en las asignaturas de ciencias, permite adquirir fluidez a la hora de explicar los problemas.
7. DESCONFIAR de rumores y temas seguros en los exámenes: la mejor manera de evitar malas sorpresas es conocer todo el temario.
8. EVITAR el estudio apresurado el día antes para no forzar nuestra memoria; lo mejor es practicar un poco de ejercicio, oír música y olvidar lo que espera al día siguiente.
9. A LA HORA de estudiar, es conveniente centrarse primero en las asignaturas que ofrecen mayores problemas, y dejar para después las más asequibles.
10. NO MEMORIZAR; es preferible captar las ideas esenciales que repetir lo aprendido.
11. UNA buena planificación resulta imprescindible: hay tiempo para todo, para el estudio y también para el ocio.
12. ES MEJOR comer algo antes de los ejercicios, siempre que se trate de comida ligera, y no llegar con el estómago vacío con tantas horas por delante.
13. LA CLARIDAD es la base de un buen examen: el profesor debe notar que el alumno sabe lo que quiere contar.
14. PARA tener las ideas más claras es recomendable dedicar unos minutos a esbozar un esquema en el que se perfilan las líneas maestras de la argumentación.
15. CADA hora y media de estudio es conveniente relajarse y olvidar los apuntes por unos minutos, comer algo y, preferiblemente, respirar aire fresco.
16. BLOQUEARSE unos minutos antes del examen es normal; la solución pasa por releer detenidamente el texto varias veces hasta identificar la cuestión con la parte adecuada del temario.

17. REVISAR antes de salir que no hemos olvidado la documentación requerida y el material necesario para cada examen.
18. SALIR con tiempo de casa permite llegar más tranquilo a la prueba.
19. CONVIENE contestar las preguntas en el orden en que han sido dictadas.
20. TRAS el ejercicio, conviene dedicar un rato a leer de nuevo cuanto hayamos escrito y juzgar si es posible añadir algún dato o si se ha cometido alguna falta de ortografía.

<http://wwwn.mec.es/educa/formacion-profesional/index.html> (ojo)

Curiosidades

Aprenda a pensar

Sir Ernest Rutherford, presidente de la Sociedad Real Británica y Premio Nobel de Química en 1908, contaba la siguiente anécdota:

Hace algún tiempo, recibí la llamada de un colega. Estaba a punto de poner un cero a un estudiante por la respuesta que había dado en un problema de física, pese a que este afirmaba rotundamente que su respuesta era absolutamente acertada. Profesores y estudiantes acordaron pedir arbitraje de alguien imparcial y fui elegido yo.

Leí la pregunta del examen y decía: Demuestre como es posible determinar la altura de un edificio con la ayuda de un barómetro. El estudiante había respondido: Llevo el barómetro a la azotea del edificio y le ato una cuerda muy larga. Lo descuelgo hasta la base del edificio, marco y mido. La longitud de la cuerda es igual a la longitud del edificio.

Realmente, el estudiante había planteado un serio problema con la resolución del ejercicio, porque había respondido a la pregunta correcta y completamente.

Por otro lado, si se le concedía la máxima puntuación, podría alterar el promedio de su año de estudio, obtener una nota mas alta y así certificar su alto nivel en física; pero la respuesta no confirmaba que el estudiante tuviera ese nivel.

Sugerí que se le diera al alumno otra oportunidad. Le concedí seis minutos para que me respondiera la misma pregunta pero esta vez con la advertencia de que en la respuesta debía demostrar sus conocimientos de física.

Habían pasado cinco minutos y el estudiante no había escrito nada. Le pregunte si deseaba marcharse, pero me contesto que tenia muchas respuestas al problema. Su dificultad era elegir la mejor de todas. Me excuse por interrumpirle y le rogué que continuara.

En el minuto que le quedaba escribió la siguiente respuesta: tomo el barómetro y lo lanzo al suelo desde la azotea del edificio, calculo el tiempo de caída con un cronometro. Después se aplica la formula $altura = 0,5 \text{ por } A \text{ por } t^2$. Y así obtenemos la altura del edificio.

En este punto le pregunte a mi colega si el estudiante se podía retirar. Le dio la nota mas alta.

Tras abandonar el despacho, me reencontré con el estudiante y le pedí que me contara sus otras respuestas a la pregunta. Bueno, respondió, hay muchas maneras, por ejemplo, tomas el barómetro en un día soleado y mides la altura del barómetro y la longitud de su sombra. Si medimos a continuación la longitud de la sombra del Edificio y aplicamos una simple proporción, obtendremos también la altura del edificio.

Perfecto, le dije, ¿y de otra manera?. Si, contestó, éste es un procedimiento muy básico para medir un edificio, pero también sirve. En este método, tomas el barómetro y te sitúas en las escaleras del edificio en la planta baja. Según subes las escaleras, vas marcando la altura del barómetro y cuentas el numero de marcas hasta la azotea. Multiplicas al final la altura del barómetro por el numero de marcas que has hecho y ya tienes la altura.

Este es un método muy directo. Por supuesto, si lo que quiere es un procedimiento mas sofisticado, puede atar el barómetro a una cuerda y moverlo como si fuera un péndulo. Si calculamos que cuando el barómetro está a la altura de la azotea la gravedad es cero y si tenemos en cuenta la medida de la aceleración de la gravedad al descender el barómetro en trayectoria circular al pasar por la perpendicular del edificio, de la diferencia de estos valores, y aplicando una sencilla fórmula trigonométrica, podríamos calcular, sin duda, la altura del edificio.

En este mismo estilo de sistema, atas el barómetro a una cuerda y lo descuelgas desde la azotea a la calle. Usándolo como un péndulo puedes calcular la altura midiendo su período de precesión.

En fin, concluyó, existen otras muchas maneras. Probablemente, la mejor sea tomar el barómetro y golpear con él la puerta de la casa del portero. Cuando abra, decirle: "Señor portero, aquí tengo un bonito barómetro. Si usted me dice la altura de este edificio, se lo regalo".

En este momento de la conversación, le pregunte si no conocía la respuesta convencional al problema (la diferencia de presión marcada por un barómetro en dos lugares diferentes nos proporciona la diferencia de altura entre ambos lugares) evidentemente, dijo que la conocía, pero que durante sus estudios, sus profesores habían intentado enseñarle a pensar.

El estudiante se llamaba Niels Bohr, físico danés, premio Nobel de física en 1922, mas conocido por ser el primero en proponer el modelo de átomo con protones y neutrones y los electrones que lo rodeaban. Fue fundamentalmente un innovador de la teoría cuántica.

Al margen del personaje, lo divertido y curioso de la anécdota, lo esencial de esta historia es que LE HABÍAN ENSEÑADO A PENSAR. Por cierto, para los escépticos, esta historia es absolutamente verídica

Aprendamos a pensar, hay mil soluciones para un mismo problema, pero lo realmente interesante, lo auténticamente genial es elegir la solución más practica y rápida, de forma que podamos acabar con el problema de raíz...y dedicarnos a solucionar OTROS problemas.

Las cosas no son exactamente como piensas

Una muchacha estaba aguardando su vuelo en una sala de espera de una gran aeropuerto. Como debía esperar por muchas horas, decidió comprar un libro para matar el tiempo. También compro un paquete de galletas. Se sentó en un asiento en la sala VIP del aeropuerto para poder descansar y leer en paz. Al lado del asiento donde estaba la bolsa de galletas se sentó un hombre que abrió una revista y comenzó a leer. Cuando ella tomo la primera galleta, el hombre también tomo una. Ella se sintió indignada, pero no dijo nada. Apenas pensó: "pero, que descarado, si yo estuviese mas dispuesta la daría un golpe en el ojo para que nunca mas se le olvide". Cada vez que ella tomaba una galleta, el hombre también tomaba una. Aquello la dejaba tan indignada que no conseguía reaccionar. Cuando quedaba apenas una galleta, pensó: "ah... que será lo que este abusador va a hacer ahora?". Entonces el hombre dividió la ultima galleta por la mitad, dejando la otra mitad para ella. Ah!! aquello era demasiado! se puso a bufar de la rabia! Entonces cerro su libro y sus cosas y se dirigió al sitio de embarque. Cuando se sentó, confortablemente, en su asiento, ya en el interior del avión, miro dentro de la bolsa y para su sorpresa su paquete de galletas estaba allí... todavía intacto, cerradito!! Sintió tanta vergüenza. Solo entonces percibió lo equivocada que estaba, había olvidado que sus galletas estaban guardadas dentro de su bolsa!! El hombre había compartido sus galletas sin sentirse indignado, nervioso, consternado o alterado, mientras ella quedo muy trastornada, pensando que estaba compartiendo las de ella con él. Y ya no había mas tiempo para explicaciones... ni para pedir disculpas.

Cuantas veces, en nuestras vidas, estamos comiendo las galletas de los demás, y no somos conscientes de ellos?. Antes de llegar a una conclusión... observa mejor!! Tal vez las cosas no sean exactamente como piensas, no pienses lo que no sabes acerca de las personas...

Estudio de una universidad inglesa

Sgeun un etsduio de una uivenrsdiad ignlsea, no ipmotra el odren en el que las ltears etsan ersciats, la uicna csoa ipormtnate es que la pmrirea y la utlima ltera esten ecsritas en la psiocion cocrtea. El rsteo peuden estar ttaolmntee mal y aun así pordas lerelo sin pobrleams. Etso es pquore no lemeos cada ltera por si msima snio la paalbra cmoo un tdoo.

Pesornamelnte me preace icrneilbe...".

Tierra y aldea

Si pudiésemos reducir la población de la Tierra a una pequeña aldea de exactamente 100 habitantes, manteniendo las proporciones existentes en la actualidad, sería algo como esto:

Habría 57 asiáticos, 21 personas del continente americano (incluyendo norte y sur), 14 europeos y 8 africanos

52 serían mujeres

48 hombres

70 no serían blancos

30 serían blancos

70 no cristianos

30 cristianos

89 heterosexuales

11 homosexuales

6 personas poseerían el 59% de la riqueza de toda la aldea y los 6 serían norteamericanos

De las 100 personas, 80 vivirían en condiciones infrahumanas y 70 serían incapaces de leer

50 sufrirían de malnutrición

1 persona estaría a punto de morir

1 bebé estaría a punto de nacer

Solo 1 (sí, solo 1) tendría educación universitaria

En esta aldea habría 1 persona con ordenador

ALGUNAS CONSEJOS PARA AMARGARTE LA VIDA

¿Por qué muchas veces nos sentimos infelices, aún teniéndolo casi todo? La revista *Forbes* dice que el 37 por ciento de los millonarios se sienten desgraciados. Existen en el mundo millones de personas que se mueren de hambre y viven en los límites de la pobreza, mientras otras se amargan por no poder comprarse todos los "caprichos" que quisieran.

He aquí algunas maneras de pensar para amargarse la vida a uno mismo y a los que le rodean:

- 1** Nunca preguntes a nadie cómo se encuentra, podrían pedirte consejo, o peor aún ¡dinero!
- 2** Fíjate una meta, y cuando la logres, no la disfrutes, márcate un nuevo objetivo, a ser posible más difícil.
- 3** ¿Se ha perdido o se ha roto algo? antes de arreglarlo busca al culpable.
- 4** Estás en desacuerdo con alguien, mejor retirarle la palabra para evitar discusiones.
- 5** Tienes un mal día y todos a tu alrededor ríen encantados, ¿es que no se dan cuenta que me molestan?
- 6** Dos compañeros que estaban hablando se callan cuando te acercas, seguro que te estaban criticando.
- 7** ¿Luchar por una causa? ¿Para qué? Nadie lo ha hecho antes por ti.
- 8** ¿Hay algo malo en tu vida? Piensa en ello a todas horas. ¿Para qué vas a pensar en lo bueno? ¡No necesita ser cambiado!
- 9** No te interesa nada si alguien te hace una crítica, seguro que lo dice porque te odia y ya está.
- 10** Un amigo te pide un favor: mejor negarse, das el pie y te toman la mano.
- 11** ¿Todo marcha bien? entonces teme al futuro, todo lo que sube debe bajar.
- 12** Una de tus máximas en la vida es: ojo por ojo y diente por diente.

CINCO COSAS IMPORTANTES QUE TE ENSEÑA LA VIDA

La pregunta más importante

Durante mi segundo semestre en la escuela de enfermería, nuestro profesor nos dio un examen sorpresa. Yo era un estudiante consciente y leí rápidamente todas las preguntas, hasta que leí la última:

"¿Cuál es el nombre de la mujer que limpia la escuela?"

Seguramente esto era algún tipo de broma. Yo había visto muchas veces a la mujer que limpiaba la escuela. Ella era alta, cabello oscuro, como de cincuenta años, pero, ¿cómo iba yo a saber su nombre?

Entregué mi examen, dejando la última pregunta en blanco.

Antes de que terminara la clase, alguien le preguntó al profesor si la última pregunta contaría para la nota del examen. "Absolutamente", dijo el profesor. "En sus carreras ustedes conocerán muchas personas. Todas son importantes. Ellos merecen su atención y cuidado, aunque solo les sonrían y digan: '¡Hola!'"

Nunca olvidé esa lección. También aprendí que su nombre era Dorothy. Todos somos importantes.

Auxilio en la lluvia

Una noche, a las 11:30 p.m., una mujer afroamericana, de edad avanzada estaba parada en el acotamiento de una autopista de Alabama, tratando de soportar una fuerte tormenta. Su coche se había descompuesto y ella necesitaba desesperadamente que la llevaran. Toda mojada, ella decidió detener el próximo coche. Un joven blanco se detuvo a ayudarla, a pesar de todos los conflictos que habían ocurrido durante los 60. El joven la llevó a un lugar seguro, la ayudó a obtener asistencia y la puso en un taxi. Ella parecía estar bastante apurada. Ella anotó la dirección del joven, le agradeció y se fue.

Siete días pasaron, cuando tocaron la puerta de su casa. Para su sorpresa, un televisor pantalla gigante a color le fue entregado por correo a su casa. Tenía una nota especial adjunta al paquete. Esta decía: "Muchísimas gracias por ayudarme en la autopista la otra noche. La lluvia anegó no sólo mi ropa sino mi espíritu. Entonces apareció usted. Gracias a usted, pude llegar al lado de la cama de mi marido agonizante, justo antes de que muriera. Dios lo bendiga por ayudarme y por servir a otros desinteresadamente. Sinceramente: La Señora de Nat King Cole."

No esperes nada a cambio y lo recibirás.

Siempre recuerda aquellos a quienes sirves

En los días en que un helado costaba mucho menos, un niño de 10 años entró en un establecimiento y se sentó a una mesa. La mesera puso un vaso de agua en frente de él. "¿Cuánto cuesta un helado de chocolate con almendras?" preguntó el niño. "Cincuenta centavos", respondió la mesera. El niño sacó su mano de su bolsillo y examinó un número de

monedas. "¿Cuánto cuesta un helado solo?", volvió a preguntar. Algunas personas estaban esperando por una mesa y la mesera ya estaba un poco impaciente. "Treinta y cinco centavos", dijo ella bruscamente. El niño volvió a contar las monedas. "Quiero el helado solo", dijo el niño. La mesera le trajo el helado, y puso la cuenta en la mesa y se fue.

El niño terminó el helado, pagó en la caja y se fue. Cuando la mesera volvió, ella empezó a limpiar la mesa y entonces le costó tragar saliva con lo que vio. Allí, puesto ordenadamente junto al plato vacío, había los treinta y cinco centavos y veinticinco más... su propina.

Jamás juzgues a alguien antes de tiempo.

Los obstáculos en nuestro camino

Hace mucho tiempo, un rey colocó una gran roca obstaculizando un camino. Entonces se escondió y miró para ver si alguien quitaba la tremenda roca. Algunos de los comerciantes más adinerados del rey y cortesanos vinieron y simplemente le dieron una vuelta. Muchos culparon al rey ruidosamente de no mantener los caminos despejados, pero ninguno hizo algo para sacar la piedra grande del camino.

Entonces un campesino vino, y llevaba una carga de verduras. Al aproximarse a la roca, el campesino puso su carga en el piso y trató de mover la roca a un lado del camino. Después de empujar y fatigarse mucho, lo logró. Mientras recogía su carga de vegetales, notó una cartera en el suelo, justo donde había estado la roca. La cartera contenía muchas monedas de oro y una nota del mismo rey indicando que el oro era para la persona que removiera la piedra del camino. El campesino aprendió lo que los otros nunca entendieron.

Cada obstáculo presenta una oportunidad para mejorar la condición de uno.

Donando sangre

Hace muchos años, cuando trabajaba como voluntario en un Hospital de Stanford, conocí a una niñita llamada Liz quien sufría de una extraña enfermedad. Su única oportunidad de recuperarse aparentemente era una transfusión de sangre de su hermano de 5 años, quien había sobrevivido milagrosamente a la misma enfermedad y había desarrollado los anticuerpos necesarios para combatirla. El doctor explicó la situación al hermano de la niña, y le preguntó si estaría dispuesto a dar su sangre a su hermana. Yo lo vi dudar por solo un momento antes de tomar un gran suspiro y decir: "Si, lo haré, si eso salva a Liz."

Mientras la transfusión continuaba, él estaba acostado en una cama al lado de la de su hermana, y sonriente mientras nosotros lo asistíamos a él y a su hermana, viendo retornar el color a las mejillas de la niña. Entonces la cara del niño se puso pálida y su sonrisa desapareció. Miró al doctor y le preguntó con voz temblorosa: "¿A qué hora empezaré a morirme?"

Siendo solo un niño, no había comprendido al doctor; él pensaba que le daría toda su sangre a su hermana. Y aun así se la daba.

Da todo por quien ames.

AMA COMO NUNCA HAS QUERIDO.
NO DESPRECIAS LA AMISTAD DE TUS AMIGOS.
VIVE LOS DÍAS CON FE, AMOR Y PAZ.
TRABAJA COMO SI NO NECESITARAS EL DINERO.
Y BAILA COMO SI NADIE TE VIERA.

PARA REFLEXIONAR

Piedras

Un experto asesor de empresas en Gestión del Tiempo quiso sorprender a los asistentes a su conferencia. Sacó de debajo del escritorio un frasco grande de boca ancha. Lo colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño y preguntó:

- ¿Cuántas piedras piensan que caben en el frasco?

Después de que los asistentes hicieran sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco.

Luego preguntó:

- ¿Está lleno?

Todo el mundo lo miró y asintió. Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla. Metió parte de la gravilla en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes.

El experto sonrió con ironía y repitió:

- ¿Está lleno?

Esta vez los oyentes dudaron:

- Tal vez no.

- ¡Bien!

Y puso en la mesa un cubo con arena que comenzó a volcar en el frasco. La arena se filtraba en los pequeños recovecos que dejaban las piedras y la grava.

- ¿Está bien lleno? preguntó de nuevo.

- ¡No!, exclamaron los asistentes.

Bien, dijo, y cogió una jarra de agua de un litro que comenzó a verter en el frasco. El frasco aún no rebosaba.

- Bueno, ¿qué hemos demostrado?, preguntó.

Un alumno respondió:

- Que no importa lo llena que esté tu agenda, si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas.

- ¡No!, concluyó el experto: lo que esta lección nos enseña es que si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después. ¿Cuáles son las piedras grandes en tu vida?. ¿Tus hijos, tus amigos, tus sueños, tu salud, la persona amada? ¿o son tu trabajo, tus reuniones, tus viajes de negocio, el poder o el dinero? La elección es tuya. Una vez te hayas decidido..., pon esas piedras primero. El resto encontrará su lugar.

Frases

Si siempre haces lo mismo, sólo obtendrás lo que ya tienes. Si deseas algo nuevo, haz algo diferente.

El fracaso no existe, sólo existen diferentes resultados.

Si alguien puede, tú también puedes.

No se puede solucionar algo si repites lo mismo que lo causó. Si usas nuevas

Pensar creativamente

Se te plantea el siguiente dilema Moral:

Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

1. Una anciana que parece a punto de morir.
2. Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.
3. El hombre perfecto o la mujer de tus sueños.

¿A cuál llevarías en el coche, habida cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

Piensa la respuesta antes de seguir leyendo.

¿¿LO HAS PENSADO??

Este es un dilema ético-moral que una vez se utilizó en una entrevista de trabajo. Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante perfecto de tus sueños.

El aspirante que fue contratado (de entre 200 candidatos) no dudó al dar su respuesta. Me encanta, y espero poder utilizarlo alguna vez en alguna entrevista.

¿QUÉ DIJO?

Simplemente contestó: "Le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con la mujer de mis sueños."

Moraleja: Debemos superar las aparentes limitaciones que nos plantean los problemas, y aprender a pensar creativamente

Test de ¿Inteligencia?

Si realmente eres inteligente, debes demostrarlo.

A continuación encontraras un test mental, el cual debe ser contestado en menos de 15 segundos, y del cual podrás evaluar tu grado de inteligencia.

Si te consideras un 'sabelotodo' que presume de sus conocimientos generales, intenta contestar correctamente las 5 preguntas de este test...Al final de esta página podrás encontrar las respuestas correctas.

1. Algunos meses tienen 30 días, otros 31. ¿Cuántos meses tienen 28 días?
2. Un granjero tiene 17 ovejas. Se le mueren 9. ¿Cuántas ovejas le quedan?
3. Tienes que entrar en una habitación fría y oscura, solo tienes un fósforo. Allí hay una lámpara de aceite, una vela y una hoguera, esperando para ser encendidas. ¿Que encenderías primero?
4. ¿Cuántos animales de cada especie llevo Moisés en el Arca?
5. Si conduces un autobús con 43 personas desde Santiago, paras en Valdivia recoges a 7 personas y bajan 5, en Osorno recoges a 4 mas y bajan 8. Luego al llegar a Puerto Montt, 20 horas después de haber partido..... ¿Como se llama el conductor?

Respuestas: AHORA COMPARA TUS RESPUESTAS CON LAS CORRECTAS:

- 1.- 12 meses. Todos los meses tienen 28 días o mas.
- 2.- 17 ovejas, aunque 9 muertas... pero ovejas al fin y al cabo. Asi que sigue teniendo 17.
- 3.- Primero encenderías el fósforo... ¿o no?
- 4.- Ninguno, no era Moisés. El del Arca fue Noe, ibruito inculto!
- 5.- Te dije que tu eras el conductor. Luego su nombre era el tuyo ¿En serio tuviste que releerlo para entenderlo?

CALIFICACIÓN:

SI CONTESTASTE 5 BUENAS : INTELIGENTE

SI CONTESTASTE 4 BUENAS : MEDIANAMENTE INTELIGENTE

SI CONTESTASTE 3 BUENAS : NO MUY LISTO

SI CONTESTASTE 2 BUENAS : TONTITO

SI CONTESTASTE 1 BUENA : RE-TONTITO

SI NO CONTESTASTE NI UNA: APTO PARA POLITICO

¿Sabías que...?



? Hay gente que no puede olvidar, se han descrito casos de personas capaces de recordar casi cualquier dato o acontecimiento con sólo experimentarlo una vez. Son casos de memoria prodigiosa que suelen suponer una tragedia para el que los padece. Olvidar es necesario para que nuestra mente evolucione.



? Los antiguos romanos cuando tenían que decir la verdad en un juicio, en vez de jurar sobre la Biblia como en la actualidad, lo hacían apretándose los testículos con la mano derecha. De esta antigua costumbre procede la palabra *testificar*.

? La hormona denominada corticosterona, que se segrega en momentos de ansiedad, es la responsable de la repentina pérdida de memoria. Esta hormona bloquea la recuperación de información hasta una hora después de ceder la situación de tensión. Esto explicaría, por ejemplo, que algunos estudiantes se queden en blanco en los exámenes. Al serenarse, el cerebro recupera los datos.

? La mitad de los niños superdotados fracasan en los estudios.



? Un 8 por ciento de los niños de nuestro país tiene depresión y un 40 por ciento padece estrés.



? El cerebro pesa un promedio de 1.380 gramos en el hombre y 1.250 en la mujer. Contiene unos 100.000 millones de neuronas, cifra aproximada al de las estrellas de nuestra galaxia. Y sus casi 100 trillones de interconexiones en serie y en paralelo proporcionan la base física que permite el funcionamiento cerebral.

? El 70% de los enfermos mentales están desempleados. El porcentaje de empleo tras el alta hospitalaria se sitúa entre el 10 y el 30%, únicamente del 10 al 15% mantienen su trabajo entre 1 y 5 años tras el alta. El desempleo constituye un índice primordial de minusvalía, por lo que esta situación acentúa el aislamiento y la estigmatización de los

enfermos mentales en nuestra sociedad.

? Hay varios tipos de amnesia, la *amnesia retrógrada* es la más rara aunque la más cinematográfica, en ella el afectado no recuerda su vida antes de la lesión. En cambio, en la *amnesia anterógrada*, la más común y grave, el enfermo recuerda su pasado pero no logra aprender nada nuevo.

? Existen muchas otras anomalías de la memoria, como la *prosopagnosia* o incapacidad para recordar rostros; el *déjà vu*, sensación de haber vivido ya algo; o la *hipermnesia*, la cual permite recordar con todo detalle diferentes cosas. Un caso clásico de esta última, referido por el psiquiatra Taine, es el de la empleada doméstica iletrada que recitaba (aún sin comprenderlos) párrafos enteros en latín, griego y hebreo oídos a un tío suyo de pequeña. Otro caso de capacidad memorística extraordinaria es el del reportero ruso Solomón Veniamin, que podía aprender en segundos y repetir sin ningún error, de arriba abajo y en diagonal, listas enormes de cifras y palabras. Y lo más increíble, semanas, meses, incluso años después, las reproducía con toda exactitud.

