Orientación Cómo akanzar fus metas e ducativa Quinta edición



Joyce Bishop Sarah Lyman Kravits



ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Cómo alcanzar tus metas

Quista edición

TRADUCCIÓN: Liliana Velázquez Aragón Traductora profesional

REVISIÓN TÉCNICA: Ma. del Carmen Verónica Valdés Salmerón Mtra. en Psicología educativa, UNAM Carol Carter

LifeBound/National Society of Collegiate Scholars

Joyce Bishop

Universidad Golden West, de California

Sarah Lyman Kravits

Universidad de Virginia



México • Argentina • Brasil • Colombia • Costa Rica • Chile • Ecuador España • Guatemala • Panamá • Perú • Puerto Rico • Uruguay • Venezuela Datos de catalogación bibliográfica

CARTER, CAROL; Bishop, Joyce y Sarah Lyman Kravits

Orientación educativa. Cómo alcanzar tus metas

PEARSON EDUCACIÓN, México, 2006

ISBN: 970-26-0800-7

Formato: 21 27 cm

Páginas: 308

Authorized translation from the English language edition, entitled KEYS TO SUCCESS, Building Successful Inteligence for College, Career, and Life 5th ed., by Carol Carter, Joyce Bishop and Sarah Lyman Kravits, published by Pearson Education, Inc., publishing as PRENTICE HALL, INC., Copyright @ 2006. All rights reserved. ISBN 0-13-147421-9

Traducción autorizada de la edición en idioma inglés, titulada KEYS TO SUCCESS. Building Succesful Inteligence for College, Career, and Life 5º ed. de Carol Carter, Joyce Bishop, and Sarah Lyman Kravits, publicada por Pearson Education, Inc., publicada como PRENTICE HALL INC., Copyright © 2006. Todos los derechos reservados.

Esta edición en español es la única autorizada.

Edición en español

Editor de desarrollo:

Supervisor de producción:

Editor: Luis Rojo Dueñas

e-mail: luis.rojo@pearsoned.com Felipe Hernández Carrasco Enrique Trejo Hernández

Edición en inglés:

Vice President and Publisher: Jeffery W. Johnson Sande Johnson Senior Acquisition Editor: Assistant Editor: Susan Kauffman

Development Editors: Jennifer Gessner, Charlotte Morrissey

Production Editor: Holcomb Hathaway Design Coordinator: Diane C. Lorenzo Jeff Vanik Cover Designer:

Cover Photos: super Stock, Photo Disc Interior Design: Aerocraft Charter Art Service

Production Manager: Pamela D. Bennett Director of Marketing: Ann Castel Davis Amy Judd Marketing Manager:

QUINTA EDICIÓN, 2006

D.R. © 2006 por Pearson Educación de México, S.A. de C.V. Atlacomulco núm. 500-5° piso Col. Industrial Atoto 53519, Naucalpan de Juárez, Edo. de México

Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana Reg. Núm. 1031.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotoquímico, magnético o electróoptico, por

El préstamo, alguiler o cualquier otra forma de cesión de uso de este ejemplar requerirá también la autorización del editor o de sus representantes.



ISBN 970-26-0800-7

Impreso en México. Printed in Mexico.

Prentice Hall es una marca registrada de Pearson Educación de México, S.A. de C.V.

1234567890-080706

fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito del editor.

CONTENIDO

Prefacio ix

Bienvenido al bachillerato 1 Abre las puertas del éxito ¿Dónde estás ahora y hasta dónde puede llevarte el bachillerato? 2 ¿Qué puede hacer el bachillerato por ti? 2 ¿Cómo puede ayudarte la inteligencia exitosa a alcanzar tus metas? 3 Definición de inteligencia exitosa 3 Por qué la inteligencia exitosa es la llave del éxito? 5 ¿Cómo te ayudará este libro a obtener inteligencia exitosa? 5 El material del capítulo 5 ¿Qué te motivará para dar lo mejor de ti en el bachillerato? 7 Concéntrate en tu autoestima 7 Sé responsable 9 Desarrolla hábitos positivos 9 Enfrenta tus temores 10 ¿Cómo podrá servirte lo que aprendas hoy para tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida? 11 El bachillerato te prepara para aprender de tus fracasos v celebrar tus logros 12 El bachillerato te ayuda a aplicar la inteligencia exitosa en un mundo cambiante 14 Valores, metas, tiempo y estrés 17 Aministrate a ti mismo ¿Por qué es importante saber lo que vales? 18 Identificación y evaluación de los valores 18 Cómo afectan los valores tu experiencia educativa 19 Integridad académica: Cómo los valores éticos promueven el éxito en la escuela 20 Los valores y la diversidad cultural 22 ¿Cómo estableces y logras metas? 23 Establece metas a largo plazo 23 Establece metas a corto plazo 24 Prioriza tus metas 24 Trabaja para lograr tus metas 25 ¿Cómo puedes administrar efectivamente tu tiempo? 26 Identifica tus necesidades y preferencias relacionadas con el tiempo 27 Establece un horario 27 Establece tareas y actividades que apoyen tus metas 29 Indica niveles de prioridad 31 Uso de técnicas de planeación del tiempo 31 Lucha contra las demoras 33 Evitar los aplazamientos 34 Sé flexible 35

¿Cômo enfrentas el estrés de la vida escolar? 35 La administración exitosa del tiempo y el establecimiento de metas reducen el estrés 37 Estrategias para manejo del estrés 38
Estilos de aprendizaje, especialidades y carreras 43 Conoce tus talentos y encuentra tu camino
¿Cómo puedes descubrir tus estilos de aprendizaje? 44 El valor de las evaluaciones de estilos de aprendizaje 44 Poner en perspectiva los resultados de la evaluación 45 Evalúa tus inteligencias múltiples 45 Evalúa tu personalidad con el Espectro de la personalidad 49
¿Cuáles son los beneficios de saber cómo aprendes? 53 Los beneficios del estudio 53 Beneficios en el aula 53 Beneficios en tu lugar de trabajo 55
¿Cómo los tipos de inteligencias múltiples te ayudan a <i>Identificar carreras</i> ? 55 Estrategias de exploración de carrera 55
¿Cómo identificas y manejas los puntos débiles de tu forma de aprender? 58 Identificación de un trastorno de aprendizaje 58 Manejo de un trastorno de aprendizaje 59
Pensamientos crítico, creativo y práctico 63 Resolución de problemas y toma de decisiones
¿Qué es pensamiento inteligente exitoso? 64 El pensamiento inteligente exitoso es equilibrado 64 El pensamiento inteligente exitoso significa hacer y contestar preguntas 61 El pensamiento inteligente exitoso requiere conocer tus propósitos 66 El pensamiento inteligente exitoso es para que lo construyas tú mismo 65
¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento analítico? 67 Reúne información 67 Analiza y clarifica la información 68 Evalúa la información 71
¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento creativo? 73 Lluvia de ideas 74 Cambia tu perspectiva 74 Pon el escenario para la creatividad 76 Toma riesgos 76
La experiencia ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento práctico? 78 La conexión con la inteligencia emocional 80 El pensamiento práctico significa acción 80
¿Cómo reunir los pensamientos analítico, creativo y práctico

Resolución de un problema 83

Toma una decisión 85 Mantén tu equilibrio 88 Comienza con un plan de estudios y un horario 91
Decide un plan de estudio 91
Crea un horario de estudio y una lista de control 91
Decide qué tan bien funcionan para ti estas técnicas 93



Leer y estudiar 95

Enfócate en el contenido

¿Qué te ayudará a entender lo que lees? 96

¿Cómo preparar el escenario para la lectura? 96

Toma un enfoque activo hacia los textos difíciles 97

Elige el escenario adecuado 98

Define tu propósito para la lectura 99

Usa estrategias especiales para los textos de matemáticas y ciencias 99

Mejora tu velocidad de lectura 101

Amplía tu vocabulario 101

¿Cómo SQ3R te ayuda a apropiarte de lo que lees? 103
Explorar (S de survey) 103
Preguntar (Q de question) 105
Leer (R de read) 105
Recitar (R de recite) 108
Repasar (R de review) 110

¿Cómo responder de manera crítica a lo que lees? 110

Usa el conocimiento de hechos y la opinión para evaluar argumentos 111

Uso básico de los medios de comunicación 112

¿Por qué y cómo deberías estudiar con otros? 112 Líderes y participantes 113 Estrategias para el éxito del grupo de estudio 115



Escuchar, tomar notas y recordar 119

Adquiere, registra y recuerda información

Cómo puedes convertirte en un mejor oyente? 120
Conoce las fases del proceso de escuchar 120
Maneja los desafíos para escuchar 120
Conviértete en un oyente activo 122

¿Cómo puedes aprender a tomar mejores apuntes? 125
Registra la información en clase 125
Registra la información eficazmente durante la clase 126
Repasa y revisa tus notas 128

¿Qué sistema para tomar apuntes deberías usar? 131
Toma notas en forma de esquema 131
Usa el sistema Cornell para tomar apuntes 132
Crea un mapa mental 134
Usa otras estrategias visuales para tomar apuntes 136

¿Cómo puedes escribir más rápido cuando tomes notas? 136

¿Cómo funciona la memoria? 137

Cómo recuerda tu cerebro: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo 138

Retener la información en la memoria a largo plazo 138

¿Qué estrategias de memoria mejorarían los recuerdos? 139 Desarrolla estrategias útiles 139 Usa dispositivos mnemónicos 142
Presentar exámenes 147 Demuestra lo que sabes
¿Cómo la preparación mejora tu desempeño en un examen? 148 Identifica el tipo de examen y el material cubierto 148 Establece un plan y un horario de estudio 150 Prepara un repaso cuidadoso 150 Presenta un preexamen 151 Prepárate fisicamente 151 Saca lo mejor del último minuto de estudio 151
¿Cómo manejar la ansiedad en los exámenes? 152 Preparación 152 Actitud 152
¿Qué estrategias generales te ayudarán a tener éxito en los exámenes? 153 Anota los hechos importantes 153 Comienza con una apreciación global 153 Lee las instrucciones del examen 153 Marca las preguntas 155 Ten cuidado especial en los exámenes calificados por computadora 155 Resuelve primero lo fácil y luego lo difficil 155 Consulta el reloj 155 Domina el arte de la suposición inteligente 155 Respeta la integridad académica 156
¿Cómo dominar diferentes tipos de reactivos en los exámenes? 156 Preguntas de opción múltiple 156 Reactivos de verdadero/falso 160 Reactivos de relación de columnas 160 Reactivos de completar el espacio en blanco 160 Preguntas de ensayo 162
¿Cómo aprender de tus errores en los exámenes? 165
Investigar y escribir 171 Reúne y comunica ideas
¿Cómo obtener el mayor provecho de la biblioteca? 172 Empieza con un mapa 172 Aprende cómo realizar una búsqueda de información 173 Realiza una investigación usando una estrategia de búsqueda 175
Los conocimientos esenciales 178 Usa directorios de búsqueda y buscadores 178 Usa el pensamiento analítico para evaluar cada fuente 180
¿Cuál es el proceso de redacción? 181 Planeación 181 Elaboración de borradores 185

Revisar 190

Editar 194

Mata al dragón del miedo a las matemáticas 199

Usa técnicas especiales para las pruebas de matemáticas 199

Calibra tu nivel de miedo a las matemáticas 199



Relacionarse con los demás 203

La comunicación en un mundo diverso

¿Cómo vives la diversidad? 204

La diversidad nos afecta a todos 204

La diversidad en la escuela 205

¿Cómo puedes desarrollar tu competencia cultura? 205

Valora la diversidad 205

Identificar y evaluar percepciones y actitudes personales 206

Sé consciente de lo que ocurre cuando las culturas interactúan 208

Construye conocimiento cultural 209

Ajustarse a los estilos de comunicación 210
Aprende cómo dar y recibir la crítica 213
Entiende el lenguaje corporal 215
Comunicate a través de las culturas 215
Manejo de conflictos 216
Maneja el enojo 218

¿Cómo obtener el mayor provecho de tus relaciones personales? 219
Usa estrategias de relaciones positivas 219
Evita las relaciones destructivas 220
Elige comunidades que mejoren tu vida 221

10

Blenestar personal 225

Cuidate a ti mismo

¿Cómo mantener saludables tu cuerpo y tu mente? 226
Aliméntate adecuadamente 226
Ejercicio 228
Duerme bien 229
Mantente al corriente en tus vacunas 229
Reconoce los problemas de salud mental 231

¿Cómo tomar decisiones inteligentes exitosas acerca del alcohol, el tabaco y las drogas? 235

Alcohol 235 Tabaco 236 Drogas 237 Identificar y superar la adicción 237

¿Cómo tomar decisiones inteligentes exitosas acerca del sexo? 240

Control natal 240

Infecciones de transmisión sexual 241



Administrar la carrera y el dinero

249

Recursos de la vida

¿Cómo prepararte para tener éxito en tu lugar de trabajo? 250 Investiga las trayectorias de las carreras 250

Conoce lo que quieren los empleadores 252 Espera el cambio 255	
¿Qué significa tu estilo de aprendizaje en tu carrera?	25
¿Cómo encontrar una carrera adecuada para t/? 256 Usa los recursos disponibles 258 Haz un plan estratégico de búsqueda de trabajo 259 Curriculum vitae, la carta de presentación y la entrevista	261
¿Qué puede ayudarte a combinar trabajo y escuela? 2 Establece tus necesidades 263 Analiza los efectos de trabajar mientras estudias 263	62
Cômo crear un presupuesto que funcione? 264 Calcula lo que ganas 264 Calcula lo que gastas 265 Evalúa la diferencia 267 Ajusta los gastos o lo que ganas 267 Toma decisiones financieras inteligentemente exitosas 26	7
¿Cómo puedes administrar tus tarjetas de crédito? 27 Cómo funcionan las tarjetas de crédito 272 Administración de deudas 272	1



Fórjate tu vida 277 Construcción de un futuro exitoso

¿Cómo te traerá éxito lo que aprendiste? 278
Nuevas actitudes y habilidades te preparan para triunfar 278
La flexibilidad te ayuda a adaptarte al cambio 278
Aprendizaje para toda la vida 280

¿Cómo puedes marcar la diferencia en tu comunidad? 282
Puedes ayudar a otros 282
Puedes participar local y nacionalmente 284
Puedes ayudar a conservar tu ambiente 285

¿Cómo continuar activando tu Inteligencia exitosa? 285

Vive con integridad 288
Busca ser mejor 288
Demuestra lo que sabes en los exámenes orales 292
Estrategias de preparación 292
Practica tu presentación 293
Prepárate para las preguntas 293
Controla tu nerviosismo durante un examen 293
Decide qué tan bien funcionan estas técnicas para ti 294

PREFACIO

El presente texto es ya un clásico en la biblioteca de nuestros estudiantes de bachillerato, por ser una herramienta sumamente útil para los alumnos de dicho nivel. En sus páginas se presentan valiosas estrategias para diagnosticar, enfrentar y resolver conflictos fundamentales de los alumnos en sus esferas académica, personal y social, las cuales son claves importantes para lograr el éxito en la vida.

En esta quinta edición, el texto se ha enriquecido por la teoría de las inteligencias múltiples de Robert Sternberg, se aplica en cada uno de los capítulos. Esta teoría sostiene que la inteligencia de un ser humano no se puede medir simplemente por un número, como tradicionalmente se hacía con el coeficiente intelectual (CI), sino que se trata de una característica muy compleja que se manifiesta, al menos, de ocho maneras: verbal, lógicomatemática, musical, espacial, corporal, intrapersonal, interpersonal y naturalística. Cada persona presenta un desarrollo mayor o menor de dichas modalidades y las manifiesta de acuerdo con las circunstancias que se presentan en su ambiente, manifestando así su inteligencia exitosa. Sternberg afirma que "una inteligencia exitosa aporta las herramientas para lograr metas importantes", y que "la inteligencia puede aumentar". Ambas son buenas noticias y es por eso que cada uno de los capítulos de este libro busca su aplicación. La inteligencia exitosa es la manera en que cada persona usa sus talentos de manera particular, y los demuestra mediante habilidades analíticas, habilidades creativas y habilidades prácticas.

El texto presenta tres partes principales: los primeros capítulos están dedicados al autoconocimiento; los centrales, al desarrollo de habilidades académicas; y los últimos, al desarrollo de habilidades sociales.

Dentro de los capítulos dedicados a autoconocimiento, se revisa a profundidad la forma en que el estudiante de bachillerato se ubica en su realidad, qué valores guían sus metas, qué lugar ocupa el estrés en su vida y cómo lo maneja. Uno de los aspectos más novedosos y útiles de esta parte se refiere a la posibilidad de conocer el propio estilo de aprendizaje, para aprovechar sus ventajas y conocer cómo minimizar sus desventajas, que en un momento se verán intimamente relacionadas con la carrera que se elija para el futuro.

Los capítulos dedicados al desarrollo de habilidades académicas aportan una visión fresca, desde el punto de vista de las inteligencias múltiples, acerca de los temas relacionados con el pensamiento crítico, creativo y práctico, y con las maneras prácticas de resolver problemas y tomar decisiones. Estos capítulos también presentan las técnicas más actuales para leer y estudiar con la mayor eficacia posible, tomando en cuenta la toma de notas y el recuerdo como los insumos necesarios para resolver un examen o para llevar a cabo una buena investigación. Como se sabe, todos estos aspectos son indispensables cuando se cursa el bachillerato, y son la clave del éxito académico.

Los capítulos que se dedican al desarrollo de las habilidades sociales ofrecen, por una parte, una guía para lidiar tanto con los antiguos como con los nuevos aspectos de las relaciones interpersonales, y por otra, orientaciones para el buen manejo dentro de una sociedad globalizada. Son temas centrales en esta parte: la comunicación con otras personas, el bienestar físico en la sociedad actual, el manejo del dinero y la carrera, y el futuro personal desde una visión planificada. En la actualidad todos ellos constituyen claves para el éxito social de una persona.

Así, Orientación educativa se presenta como una obra de incalculable valor para el presente y el futuro del estudiante de preparatoria, por lo que puedes tener la seguridad de que tienes en tus manos una herramienta que es, precisamente, la clave del éxito.

VERÓNICA VALDÉS SALMERÓN





Bienvenido al bachillerato

Abre las puertas del éxito





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde estás ahora y hasta dónde puede llevarte el bachillerato?
- ¿Cómo puede ayudarte la inteligencia exitosa a alcanzar tus metas?
- Cómo te ayudará este libro a obtener inteligencia exitosa?
- a ¿Qué te motivará para dar lo mejor de ti en el bachillerato?
- ¿Cómo podrá servirte lo que aprendas hoy para tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida?

Bienvenido a tu educación media. Estás por embarcarte en una nueva etapa de tu vida, con nuevos retos y trabajo duro, que también promete extraordinarias recompensas. Ahora te preguntas: ¿Qué me espera en los próximos tres años? ¿Cómo voy a llegar del primer año al último? ¿Cómo lo conseguiré?

Aquí tienes una parte importante de las respuestas a tales preguntas: con la ayuda de este libro. ¿Por qué? Porque éste te ayudará a facilitar las cosas. Esta obra, y la razón por la cuai la estás leyendo, tiene una meta principal: ayudarte a aprender exitosamente, a graduarte y a obtener las recompensas personales y profesionales de una sólida educación. Este capítulo te dará un panorama de cómo lo lograrás, de cómo el ser un estudiante exitoso e inteligente, motivado y previsor te ayudará a enfrentar los retos del bachillerato y lograr más de lo que podrías haber imaginado.

¿Dónde estás ahora y hasta dónde puede llevarte el bachillerato?

Estás en el umbral de una nueva fase de tu vida. Antes de que des el primer paso, reflexiona y observa el camino que te trajo hasta aquí. Ya terminaste la secundaria y seguramente también desarrollaste algunas habilidades a partir de las experiencias en tu vida. Ahora estás en el bachillerato, encontraste una forma de inscribirte en los cursos y asistes a clases. Te has decidido a obtener tu grado de bachillerato y, por lo tanto, elegiste creer en tu habilidad para alcanzar grandes metas. 'Has ganado la oportunidad de ser estudiante de bachillerato!

¿Qué puede hacer el bachille Q por ti?

Parte de lo que hará que tus sacrificios valgan la pena es entender lo que quieres obtener de tu experiencia, e intentar lograrlo. Los estudiantes tienen muchas razones diferentes para empezar o continuar su bachillerato. Las siguientes son algunas de las más mencionadas:

- "Quiero ganar un mejor salario."
- "Deseo obtener un certificado para continuar con mi carrera."
- "Quiero aprovechar mi tiempo aprendiendo nuevas materias."
- "Acabo de perder mi empleo, así que quiero aprender nuevas habilidades."
- "Busco complacer a mis padres o a mi novio(a) porque ellos quieren que curse el bachillerato."
- "No sé realmente por qué estoy aquí."

Casi todas estas razones para cursar el bachillerato tienen una meta específica: un certificado, poder adquisitivo, nuevas habilidades, aprendizaje. Estas metas pueden cambiar conforme los estudiantes adquieran conocimientos y experiencia a lo largo de los semestres. Ser honesto contigo mismo acerca de por qué estás aquí te ayudará a definir lo que quieres y que comiences a pensar en cómo lograrlo durante los años de bachillerato. Y para quienes no saben muy bien por qué están aquí, incluso si todavía no tienen una meta, la experiencia del bachillerato les ayudará a encontrar alguna razón.

¿Cómo puedes definir tus metas de manera que le den sentido a tu experiencia académica? Observar el panorama completo de lo que el bachillerato podría hacer por ti te dará algo para empezar.

Ahora ya tienes una idea de tu punto de partida —dónde estás ahora— y comienzas a desarrollar una idea de tu punto de llegada: lo que quieres obtener al final de tu bachillerato. La pregunta más importante sique siendo: ¿cómo llegarás desde aquí hasta allá? No todos serán capaces de lograrlo. Sin embargo, con dedicación, trabajo duro y la fuerza que viene de algo llamado *inteligencia exitosa* con seguridad lo lograrás.

Un camino de miles de millas empieza con un solo paso Lao Tse



¿Cómo puede ayudarte la inteligencia exitosa a alcanzar tus metas?

Piensa cómo definirías *inteligencia*. Es posible que, como muchas personas, tú creas que la gente nace con un cierto e invariable nivel de inteligencia, y que ésta tiene un efecto significativo en la habilidad para el éxito. Otra creencia bastante común es que las pruebas estandarizadas, como las de ci (coeficiente de inteligencia), miden con precisión la inteligencia de un individuo y predicen el éxito.

Robert J. Sternberg, psicólogo y profesor de la Universidad de Yale, considera la inteligencia de una forma diferente. Su experiencia lo ha convencido de que las mediciones tradicionales de la inteligencia ubican a las personas en parámetros simples que con frecuencia no reflejan exactamente su potencial para triunfar en la vida. Cuando la ansiedad ante las pruebas estandarizadas de ci en la escuela elemental hicieron que Sternberg obtuviera resultados bajos, su desempeño fue exactamente el que se esperaba de él: insuficiente. En el cuarto grado una maestra vio algo más en él. Le hizo saber que ella esperaba más de lo que él había demostrado ser capaz de hacer hasta el momento, y con eso ella le dio un giro a su vida.

De acuerdo con Sternberg, el ci, el sat (Scholastic Assessment Test), el act (American College Test) y otras pruebas estandarizadas miden la *inteligencia inerte*, es decir, miden la capacidad de repetición pasiva más que el pensamiento dirigido hacia una meta. Más aún, él explica que quienes obtienen buenos resultados en las pruebas quizá tengan buena memoria y habilidades analíticas, pero que no necesariamente cuentan con la capacidad para hacer que las cosas ocurran en el mundo real. Esta capacidad para poner a trabajar la información es vital para tu éxito. Por ejemplo, no importa qué tan alta calificación obtengas en el examen de ciencias, ese conocimiento no servirá a menos que lo utilices para investigar exitosamente sobre un tema.



Definición de inteligencia exitosa

Desde el punto de vista de Sternberg, la inteligencia no es algo inmutable; la gente tiene la capacidad de incrementar su inteligencia a medida que aprende y crece. En su libro Inteligencia exitosa: Cómo la inteligencia creativa y práctica determina el éxito en la vida, Sternberg se centra en lo que él llama Inteligencia exitosa: "El tipo de inteligencia que se usa para alcanzar metas importantes." La inteligencia exitosa predice el éxito en la vida mejor que cualquier prueba de inteligencia, pues se enfoca en acciones, en lo que haces para lograr tus metas, en vez de sólo en tu capacidad de retención y análisis.

Todos conocemos gente que cumple con la definición convencional de "inteligente". Se trata de aquellas personas que tienen buen desempeño en las pruebas de inteligencia y obtienen altas calificaciones en los exámenes escolares. Los maestros esperan que triunfen académicamente, y lo hacen. Sin embargo, esos estudiantes quizá lograrán un éxito limitado afuera del salón de clases, si no son capaces de traducir su "inteligencia" a acciones de la vida real.

En contraste, otros estudiantes tienen dificultades para aprobar los cursos, pero se les considera "poco ortodoxos", "creativos" o "astutos". Algunos de estos alumnos usan su inteligencia práctica o creativa para sobresalir del resto. Personas exitosas como

formas prácticas para alcanzar sus metas. Piensa en la gente que conoces y que de manera consistente logran sus metas, ya sea de forma tradicional o no tradicional. Estos individuos demuestran su inteligencia exitosa.

Sternberg divide la inteligencia exitosa en tres partes o habilidades: pensamiento Bienvenalitico pensamiento creativo y pensamiento práctico.

- Pensamiento analítico, conocido comúnmente como pensamiento crítico, involucra el análisis y la evaluación de la información, y a menudo se usa para resolver un problema o tomar una decisión. El pensamiento analítico es el principal responsable del éxito académico, y se le reconoce y mide a través de los tradicionales métodos de pruebas de inteligencia.
- Pensamiento creativo implica la generación de nuevas y diferentes ideas y soluciones de problemas y, con frecuencia, percibe al mundo de forma no convencional.
- Pensamiento práctico significa poner en acción lo que has aprendido para solucionar un problema o tomar una decisión. El pensamiento práctico te permite alcanzar tus metas a pesar de los obstáculos del mundo real.

Estas formas de pensamiento se combinan para encaminarte hacia tu meta, como Sternberg describe:

El pensamiento analítico sirve para resolver problemas y juzgar la calidad de las ideas. La inteligencia creativa se requiere básicamente para formular buenas ideas y soluciones a problemas. La inteligencia práctica se necesita para usar y analizar las ideas en forma eficaz en nuestra vida diaria.³

He aguí dos ejemplos que ilustran cómo funciona esto.

La inteligencia exitosa en un grupo de estudio: Cómo alcanzar la meta de ayudarse mutuamente a aprender

- Analicen los conceptos que deben aprender, incluso cómo se relacionan con lo que ya saben.
- Creen divertidos juegos de memoria que los ayuden a recordar conceptos clave.
- Piensen prácticamente acerca de quiénes en el grupo realizan mejor algunas actividades y asignen las tareas de acuerdo con lo que descubrieron.

La inteligencia exitosa al considerar una trayectoria académica: Cómo alcanzar la meta de una especialidad

- Analiza qué es lo que haces bien, qué te gusta hacer. Luego analiza los cursos que se ofrecen en tu bachillerato, hasta que encuentres uno o más que parezcan ajustarse a tus puntos fuertes.
- Crea un sueño acerca de tu carrera y visualiza cuáles serían las materias que lo complementan. Por ejemplo, si quieres ser un científico, considera más materias de biología y menos materias de humanidades.
- Piensa prácticamente acerca de tu especialidad: platica con estudiantes e instructores del departamento, investiga los requisitos del curso y entrevista a profesionales del área que te interesa.

¿Por qué la inteligencia exitosa es la llave del éxito?

Cuando entiendes cómo el aprendizaje te ayuda a lograr las metas que son importantes para ti, tú quieres aprender. Cuando quieres aprender algo, trabajas para que ocurra. Cuando haces el esfuerzo por aprender es más probable que tengas éxito.

La inteligencia exitosa te da la capacidad para todo este proceso: desde la comprensión hasta el éxito. Te ayuda a enfocarte en cómo tu aprendizaje te impulsa hacia metas específicas, y ello aumenta tu deseo de aprender. Al brindarte un plan de acción con el cual enfrentes problemas o busques metas, la inteligencia exitosa te inspira a trabajar duro y a tener aspiraciones altas. Al ayudarte a aprovechar tus puntos fuertes y compensar o corregir tus puntos débiles, contribuye a maximizar todo lo que eres y lo que puedes hacer.

Más buenas noticias para todos los tipos de estudiantes se encuentran en el hecho de que la inteligencia exitosa tiene tres elementos de igual importancia. A estudiantes que tienen problemas en los exámenes y otras pruebas tradicionales de habilidades analíticas, les sería útil saber que los pensamientos creativo y práctico podrían ayudarles a forjar nuevos caminos hacia el éxito. Quienes obtienen buenos resultados en los exámenes serán capaces de convertir sus habilidades analíticas en verdaderas herramientas que los lleven al éxito, a través del pensamiento creativo y de pianes de acción prácticos.

¿Cómo te ayudará este libro a obtener inteligencia exitosa?

La finalidad de este libro es ayudarte a desarrollar las habilidades de pensamiento analítico, creativo y práctico que te llevarán a donde quieres llegar en tus estudios y en la vida. Cada elemento de este libro contribuirá a conseguir esa meta.

El material del capítulo

A través de la exploración de varios temas en el libro, serás capaz de desarrollar los tres aspectos de la inteligencia exitosa. Este material a menudo te conectará con un tema relacionado con el pensamiento analítico, creativo o práctico. Las explicaciones y los ejemplos de estudiantes, profesores y profesionistas te mostrarán cómo la gente usa sus habilidades analíticas, creativas y prácticas para cumplir con sus metas personales. Además, el capítulo 4, que está dedicado al pensamiento, habla detalladamente acerca de cómo evaluar y desarrollar las tres habilidades.

La figura 1.1 tiene varios ejemplos de las habilidades del pensamiento crítico, creativo y práctico que se profundizan en los temas de cada capítulo.



Las llaves del éxito de los capítulos desarrollan la inteligencia exitosa 1.



Capitule

Habilidades analíticas

Habilidades creativas

labilidades práctica

2

- Pensar si tus valores reflejan quién eres o lo que quieres ser.
- Analizar qué tan exitoso administrador del tiempo eres.
- Encontrar formas creativas para manejar el estrés.
- Pensar en diferentes rutas para llegar a una meta.
- Planear los pasos para alcanzar una meta.
- · Llevar un calendario eficaz.

Capítulo	Habilidades analíticas	Habilidades creativas	Habilidades práctica
3	 Evaluar cómo aprendes, Relacionar tu estilo de aprendizaje con cursos, habilidades y ambientes. 	 Cuando pienses acerca de una especialidad, considera los departamentos o las materias que estén fuera del camino elegido. Abrir tu mente a nuevas percepciones de ti como estudiante. 	 Crear un plan paso a paso para fijar una especialidad. Combinar tu estilo de aprendizaje con las habilidades de estudio que te ayudarán más.
4	 Distinguir ente el hecho y la opinión. Evaluar suposiciones. 	Lluvia de ideas. Usar estrategias que mejoren las habilidades creativas.	 Resolución práctica de problemas Toma de decisiones bien fundamentada,
5	 Evaluar argumentos. Analizar los mensajes ocultos que se encuentran en todos los medios de comunicación, 	Pensar en las diferentes formas de revisar un material de lectura. Innovar formas para trabajar en un grupo de estudio.	Usar el plan SQ3R para maximiza la comprensión lectora. Aumentar tu vocabulario.
6	 Decidir qué información es lo suficientemente importante como para incluirla en tus apuntes, Evaluar tu particular forma de saber escuchar, 	Descubrir interesantes mnemotecnias. Encontrar formas más efectivas de participar, cuando no estés de acuerdo con el expositor.	 Memorizar mediante la agrupación de la información. Saber cuándo y cómo usar los diferentes sistemas para tomar apuntes.
7	 Analizar por qué cometiste un error específico en un examen, Seleccionar el material más importante para estudiar en un examen, 	Lluvia de ideas acerca de un horario de estudio, Proposición de diferentes técnicas de repaso,	 Saber cómo enfrentar diferentes tipos de preguntas en los exámenes, Combatir el nerviosismo ante un examen,
8	 Examinar la credibilidad de las fuentes de investigación. Evaluar qué tan bien sustentas tus argumentos con ejemplos, 	Pensar en temas de ensayos. Escribir libremente para generar un flujo de ideas.	 Elaborar un proceso de redacción plan, borrador, revisión y edición Usar una estrategia de investigación básica.
9	 Analizar cómo los prejuicios te llevan a la discriminación. Evaluar la precisión de tus juicios sobre los demás. 	Encontrar formas para pensar ampliamente acerca de la diversidad. Intentar métodos para manejar la ira.	Cómo conectarse con gente diferente, Cómo ajustarse a diferentes estilos de comunicación,
10	Pensar acerca de las consecuencias del uso de las drogas y el alcohol. Evaluar las opciones sobre tu sexualidad.	Encontrar diferentes formas de usar recursos si necesitas ayuda. Pensar en actividades para reducir tu estrés.	Enfrentar y superar adicciones. Cómo permanecer sano.

cont. 1.1



Capítulo	Habilidades analíticas	Habilidades creativas	Habilidades prácticas
11	 Analizar cuán eficazmente usas tu dinero. Vincular tu estilo de aprendizaje con áreas de carreras relacionadas. 	Investigar las carreras que te interesen y que se adecuen a tus talentos. Encontrar personas con quienes formar redes.	Cómo controlar el uso de tu tarjeta de crédito. Combinar el trabajo y la escuela.
12	 Reevaluación y modificación de metas. Consideración del efecto que puedes tener cuando ayudas a otros. 	Acoplamiento de talentos creativos como una forma de aprendizaje para la vida. Enfrentar el cambio con flexibilidad y opciones creativas.	Involucrarse con tu comunidad y tu medio ambiente, Vivir tu misión personal.



¿Qué te motivará para dar lo mejor de ti en el bachillerato?

El éxito es un proceso, no una marca fija, en tanto que la motivación mantiene el proceso en movimiento. La gente con inteligencia exitosa encuentra las formas para motivarse a sí misma para aprender, crecer y trabajar por lo que quiere.

Todos tienen el potencial para sentirse motivados. Tu reto al comenzar el bachillerato es identificar y activar tus *motivadores* personales: las fuerzas que te impulsan a seguir adelante. Por ejemplo, tú puedes estar motivado a aprender alguna habilidad apreciada en el mercado laboral, de manera que puedas sostenerte a ti mismo y a tu familia, o para estudiar una materia que siempre te ha fascinado. Los motivadores cambian con el tiempo y con las situaciones. Obtener buenas calificaciones quizá sea todo lo que te interese al principio del semestre, y con el tiempo tal vez sea que quieras aprender lo máximo de alguna materia que hayas llegado a amar.

Las siguientes estrategias te ayudarán a impulsar tu motivación, tanto ahora, mientras empiezas el bachillerato, como en el futuro.

Concentrate en tu autoestima

Cuando la gente cree en sí misma, su autoestima incrementa su motivación para triunfar. Sin embargo, esa confianza sólo es la mitad del juego. La otra mitad son la acción y el esfuerzo que te ayudan a sentir que has mejorado tu autoestima. Como lo explica el entrenador de baloncesto Rick Pitino: "La autoestima está directamente ligada al éxito. Si estableciste un gran trabajo ético y comenzaste la disciplina que esto conlleva, automáticamente empezarás a sentirte mejor contigo mismo."⁴

Piensa positivamente

Tus actitudes influirán en lo que aprendas de tus cursos, profesores y compañeros de clase. Una actitud positiva, reforzada con un monólogo positivo, abrirá tu mente

MOTIVACIÓN

Es la fuerza que mueve a una persona hacia la acción; frecuentemente la inspira una idea, un hecho, un suceso o una meta.



AUTOESTIMA

Una creencia en tu valor como persona.

MONÓLOGO POSITIVO

Pensamientos e ideas positivas y de apoyo que un individuo se da a sí mismo.

8

al aprendizaje y te impulsará para realizar la acción. Pero, ¿cómo darte pensamientos positivos a ti mismo incluso cuando las circunstancias sean difíciles?

- Aleja los pensamientos negativos. Si te sorprendes a ti mismo pensando "nunca seré capaz de escribir un texto decente", reemplaza este pensamiento negativo con "puedo escribir algo mejor que esto, y la próxima vez lo haré". Luego piensa en los pasos específicos que debes dar para mejorar tu redacción.
- Hazte un cumplido. Aplaude tus éxitos. Sé específico: "Ahora soy capaz de crear un boceto que me ayude a organizar mis pensamientos antes de hacer mi redacción final." Conserva una lista de tus éxitos escritos en un cuaderno o usa un calendario con las anotaciones diarias de tus éxitos.
- Reemplaza las palabras que den la idea de obligación por palabras que den la idea de propósito.

Yo debo se convierte en Yo elijo Trataré se convierte en Lo haré

Las palabras que dan la idea de propósito te brindan poder y control porque implican una decisión personal para actuar. Por ejemplo: "Tengo que estar en clase a las 9:00" implica que alguien más tiene el poder sobre ti y que te impuso la obligación de estar en clases a cierta hora. Sin embargo, "quiero estar en clase a las 9:00 porque no me quiero perder de nada" habla de que la decisión de tomar la clase es tuya.

Una estudiante de enfermería en la Universidad de Palo Alto en San Antonio, Texas, comprende la relación entre el monólogo positivo y el éxito: "Para estar motivada
siempre recuerdo que estoy dando lo mejor de mí misma y que aprenderé lo necesario para convertirme en la mejor enfermera del mundo. Hacer un compromiso y cumplirlo no es fácil, pero sé que una persona que no se compromete nunca terminará
nada."

COMPROMISO 1. La promesa de realizar algo, o 2. La dedicación a un curso de acción a largo plazo.

Ponerse en acción

Aunque el pensamiento positivo te ubica en el camino del éxito, ponerte en acción te lleva hacia éste. Sin acciones los pensamientos positivos se convertirían en frases huecas.

Considera, por ejemplo, a un estudiante de primer año en su clase de redacción, el cual tiene pensamientos positivos: "Redacto bien. Puedo obtener por lo menos un 9 en esta clase," Incluso, este alumno colocó sus pensamientos positivos en un cartel donde podía verlos. Luego, durante el semestre, faltó a una tercera parte de las clases, entregó a destiempo sus tareas y olvidó completamente entregar dos proyectos. Este estudiante no respaldó sus intenciones con acciones. Al final del año, cuando apenas logró aprobar el curso, se pregunta cómo alguien con tal actitud positiva obtuvo un resultado tan deficiente.

A continuación se presentan algunas formas de mantenerte en acción en una dirección positiva:

- Sé responsable. Tú eres responsable de tu éxito. Crea líneas de acción personales que apoyen dicho éxito. Por ejemplo: "Pondré atención a las fechas de entrega de mis tareas y proyectos."
- Traduce los enunciados generales en acciones específicas. El éxito vendrá cuando tus líneas de acción se vuelvan realidad mediante la acción. Si una de tus líneas de acción es "poner atención a las fechas de entrega de proyectos", una acción debe ser cumplir con la tarea en el tiempo indicado.

Sé responsable

El bachillerato requiere que tomes la responsabilidad de tu éxito académico de una forma que quizá no lo hacías en la secundaria. Incluso si vives solo y tienes un empleo, o ayudas a sostener a tu familia, o ambas situaciones, el bachillerato es una más de tus responsabilidades. Tú, como tu propio jefe, eres responsable de tomar las decisiones que te permitirán llegar a lograr lo que quieres.

Aquí tenemos los testimonios de tres estudiantes de la Universidad de Nuevo México acerca del tema de la responsabilidad:⁶

- Angie Miller: "La parte más difícil de mis estudios de primer año fue realizar mis tareas por mí misma, sin que nadie estuviera diciéndome todos los días lo que tenía que hacer. También fue complicado estudiar más información en menos tiempo, pues ello significaba estudiar más que en la secundaria."
- Jason Roach: "No tienes tantas horas de clase a la semana como las tienes en la secundaria, lo cual significa que tendrás más tarea. Desde el momento en que sólo asistes dos o tres horas a una clase a la semana, tienes mucho más tiempo para leer el libro y completar la tarea. Es como aplicar la frase "'estudia por ti mismo"."
- Daniel Estrada: "¿Las clases son más difíciles que en la secundaria? Sí y no. Creo que son más fáciles porque están más ligadas a lo que yo quiero estudiar. Lo difícil es que tus profesores no están sobre ti para saber si cumples con tus tareas o si te preparaste para la clase. Ellos sobreentienden que es tu responsabilidad leer por tu cuenta, realizar tus tareas y asistir a tus clases."

Tomar responsabilidades es casi lo mismo que cumplir con obligaciones. Gracias a las acciones demuestras que eres responsable. En otras palabras: que eres capaz de responder tan eficientemente como te es posible y que lo harás dando lo mejor de ti. A los estudiantes de bachillerato responsables se les puede confiar el cumplimiento de responsabilidades como éstas:

- Asistir a clases y participar en actividades y debates.
- Entregar sus tareas a tiempo y completar sus lecturas por sí mismo.
- Ser capaz de comunicarse con sus profesores y sus compañeros de clase.

¿Por qué estas acciones básicas son los pilares del éxito académico? En primer lugar, cumplir con las responsabilidades diarias promueve la formación de buenos hábitos. Cuanto más practiques algo, más fácil lo harás. En segundo lugar, los pequeños logros causan una muy buena impresión. Cuando asistes a clases, pones atención, discutes y dedicas el tiempo necesario para dominar el material, demuestras a tus profesores y a tus compañeros tu compromiso de aprender.

Desarrolla hábitos positivos

Los "malos" hábitos te desmotivan y te alejan del cumplimiento de metas importantes. Algunos malos hábitos, como siempre llegar tarde a clases, seguramente te traerán problemas. Otros hábitos, como navegar por Internet por diversión, quizá no parezcan malos hasta que te das cuenta de que necesitabas dedicar ese tiempo a estudiar.

Los "buenos" hábitos te acercan más a tus metas. Muchas veces tendrás que esperar un poco y trabajar muy duro para obtener las recompensas por tus buenos hábitos, lo cual hará más difícil que los con-

HÁBITO

Una preferencia por una acción específica que realizas de cierta manera, y con frecuencia sobre una base regular o en ciertos momentos. serves. Por ejemplo, si reduces tus salidas nocturnas para invertirias en tiempo de estudio, probable que tus calificaciones no mejorarán en tan sólo una semana.

Define y evalúa tus hábitos para saber si necesitas efectuar un cambio, Si un hábito te aleja del cumplimiento de una meta, toma la decisión de cambiarlo. Elige un día para hacer el cambio y luego `hazlo! Para acostumbrarte a un nuevo hábito, sé constante por lo menos durante tres semanas. Utiliza monólogo positivo para alentar tu progreso y recompénsate por los pasos dados en la dirección correcta.

Nunca es demasiado tarde para llevar a cabo un cambio importante en tus hábitos. La estudiante Sunny Hobbs es seria y decidida, a pesar de que ni siquiera lo intentó hace 30 años, cuando se inscribió por primera vez al bachillerato y reprobó casi todos los cursos. Los problemas personales de Sunny, incluyendo sus problemas matrimoniales, fueron barreras insuperables. Ahora divorciada, Sunny llega temprano a la escuela Joliet Junior en Joliet, Illinois. Sentada en la segunda fila de su cuso intermedio de álgebra, ella trabaja duro para tomar notas comprensibles. Sus hábitos positivos reflejan la determinación de obtener su certificado de Joliet y llegar a la Universidad de Saint Francis, donde planea estudiar la carrera de pedagogía.⁷

Trata de no desilusionarte si el proceso se vuelve difícil. Rara vez alguien hace un cambio sin que le cueste trabajo. Da un paso a la vez; cuando sientas que te falta energía, plensa en lo que estás por lograr. Con constancia y pensamientos positivos alcanzarás tu meta.

Enfrenta tus temores

Todos sienten miedo por algo. Todo lo desconocido podría ser amenazador porque implica riesgo: nueva gente, nuevas experiencias, nuevas situaciones. Mientras inicias el bachillerato, por ejemplo, te preguntas si podrás con el trabajo, si elegiste la escuela correcta o si tu educación te preparará para obtener un empleo bien remunerado. A final de cuentas, rendirte al miedo podría alejarte de la vida que buscas obtener.



Uno deja de reconocer la importancia de los picos de las montañas, si ellos no se ver de cuando en cuando desde los valles más profundos. De Al Lovin

> A menudo, el temor te lleva hacía situaciones que pueden descarrilarte: el perfeccionismo, la autocrítica y dejar las cosas a medias. Por ejemplo, si un estudiante teme que a su profesor no le guste su tarea, quizá deje de participar en clase, no termine un proyecto y cuestiones por el estilo. Es posible que los estudiantes en este tipo de situación incluso no reconozcan el miedo, sino sólo los síntomas: "¿por qué soy tan flojo?", "¿por qué me siento tan fuera de lugar en esta clase?"

> Los retos que enfrentarás en el bachillerato requieren que enfrentes tus miedos y rebases tus límites. El primer paso consiste en reconocer a qué le temes. Busca los miedos que se oculten en síntomas como dejar de hacer las cosas y no esforzarte por dar más. Después, sé específico acerca de qué es lo que te provoca miedo. Por ejemplo, concentrarte en el miedo de trabajar en el laboratorio de ciencias te ayudará a generar muchas ideas útiles para enfrentar ese problema.

Una vez que sepas cuáles son tus temores, evalúa qué te ayudará a superarlos. Por ejemplo, si te preocupa trabajar en el laboratorio de ciencia, arregla trabajar con otro estudiante que se sienta cómodo ahí y que quiera ser tu mentor.

Mientras trabajas sobre tus temores, habla de ellos con personas en quienes confías. Todos tenemos miedo a algo, y cuando las personas comparten estrategias, todos salimos beneficiados.

Fecha:

ENFRENTA TUS MIEDOS⁸

Utiliza tus habilidades para superar los miedos que tienes al comenzar tu educación media.

Primero, describe tus temores y sé específico.

Ahora lista tres actividades sencillas que te ayudarían a vencer ese miedo. Por ejemplo, si no quieres comenzar un proyecto porque temes no saberio hacer, podrías comenzar leyendo un libro acerca del tema, preguntarte qué cosas sabes al respecto, o diseñar un cronograma para entregar el proyecto.

1,	
2.	

Comprométete contigo mismo a cumplir con un paso los próximos dos días. Anótalo aquí. Incluye el tiempo y la fecha cuando comenzarás y cuánto tiempo te llevará hacerlo.

¿Qué premio te darás a ti mismo por realizar este paso?

¿Realizar este paso te ayudó a enfrentar tus miedos? Si así fue, describe cómo.

Afirma que has dado el primer paso y que estás en el camino al éxito. Pon tu firma aquí y escribe la fecha.

Nombre:

¿Qué haces si pierdes la motivación durante el semestre? Concentra nuevamente tu atención en los pasos prácticos que te llevarán hacia tus metas: asistir a clases, terminar tus tareas a tiempo, comprometerte a dar lo mejor de ti. Además, recuerda la conexión entre tu trabajo escolar y tu habilidad para alcanzar tus metas en la vida después de tu graduación.



¿Cómo podrá servirte lo que aprendas hoy para tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida?

En su libro Tendencias tecnológicas: 24 tecnologías que revolucionarán nuestras vidas, el futurista Daniel Burns describe un mañana ligado a la educación continua: "El futuro pertenece a guienes sean capaces de ser entrenados una y otra vez."

"Piense en ello como una actualización periódica de sus valores humanos a lo largo de toda su carrera [...] Los seres humanos son infinitamente actualizables, pero ello requiere una inversión" en el aprendizaje durante toda la vida.⁹

La mayoría de los estadounidenses ven al aprendizaje durante toda la vida como algo importante en sus existencias. En una encuesta reciente aplicada a trabajadores, entre los 18 y 24 años de edad, por el sindicato de trabajadores líder de Estados Unidos, la Federación Americana del Trabajo y el Congreso de Organizaciones Industriales, el 85 por ciento de los entrevistados respondió que la educación y la capacitación eran la prioridad económica de la nación, y 9 de cada 10 encuestados creía que la clave para triunfar profesionalmente es la capacitación y el entrenamiento constantes. 10

En otras palabras, necesitarás continuar aprendiendo y creciendo con la finalidad de triunfar. A continuación se presentan algunas formas en las cuales tu experiencia en el bachillerato te ayudará a desarrollar la habilidad de ser receptivo ante información y experiencias nuevas.

El bachillerato te prepara para aprender de tus fracasos y celebrar tus logros

Incluso la gente más exitosa comete errores y experimenta fracasos. De hecho, el fracaso es uno de los mejores maestros, pues brinda la oportunidad de darse cuenta de algo que no se sabía, para mejorarlo. Lo que aprendas de tus fracasos probablemente permanecerá contigo de manera más intensa y te guiará de modo más efectivo que muchas otras cuestiones que aprendas.

Aprender de los errores

Aprender de tus errores y fracasos implica pensamiento inteligente exitoso.

Analiza qué ocurrió. Por ejemplo, imagina que, después de una noche en vela estudiando para el examen de química, olvidaste una tarea de historia que debías entregar ese día. Te enfocaste tanto en el examen que ignoraste por completo tus otras materias. Ahora es posible que enfrentes una baja calificación por entregaria a destiempo, además tendrás que haceria con más prisa y entregarás un proyecto que no sería tan bueno como uno hecho con tiempo suficiente.

Encuentra formas creativas para cambiar. Puedes hacer un compromiso para anotar las fechas de entrega con un color brillante en tu agenda y verificar frecuentemente las fechas límite. También podrías intentar acomodar tu horario de estudios de manera más organizada y sin dejar todo para el último momento.

Pon tus planes en acción. Haz lo que decidiste hacer y revisa cómo está funcionando. Por ejemplo, si reacomodaste tu horario, checa cuidadosamente si de esta forma mejoras tu habilidad para cumplir con tus responsabilidades.

Algunas veces no te encuentras motivado para cambiar las cosas. Aquí te damos algunas ideas para motivarte cuando algún fracaso te desilusione:

- Piensa que eres un individuo capaz. Concentra tu energía en tus puntos fuertes y ten en cuenta que lo puedes intentar una vez más.
- Comparte tu desllusión con otra gente. Descarga la presión e intercambia ideas creativas que te ayuden a aprender de tus errores.
- Mira el lado positivo de las cosas. Lo peor fue haber obtenido una baja calificación porque entregaste tu tarea a destiempo. Lo mejor es que aprendiste de tu error y que evitarás cometerlo en el futuro.



Tu valor como ser humano no disminuirá porque cometiste un error. Por el contrario, la gente que aprende de sus errores se demuestra a sí misma y a los demás que tienen el coraje de enfrentar riesgos y aprender. Los empleadores frecuentemente valoran más a la gente que toma riesgos que a quienes siempre se van por lo seguro.

Para triunfar debes fallar, para que sepas qué es lo que no debes hacer la próxima vez Anthony J. D'Angelo.



Celebra el éxito

Reconocer tus logros, sín importar cuán pequeños sean, es tan importante como aprender de tus errores. Por ejemplo: vale la pena celebrar un 9 en un ensayo, cuando la primera vez obtuviste un 7. Date un tiempo para reconocer lo que lograste, ya sea una buena calificación, una oferta de trabajo o cualquier otra victoria personal. Permite que el éxito te ayude a construir la confianza de que podrás triunfar de nuevo.

De la misma forma en que trabajaste para cambiar un hábito, recompénsate cuando tengas un logro. "Toma las cosas con seriedad y trabaja duro, sí, Pero no olvides cele-



brarte de vez en cuando", aconseja un estudiante de primer año de Palo Alto College.
"Torna un descanso y disfruta una película. Lee un libro para divertirte, no uno relacionado con la escuela. Date un baño de burbujas como si fuera una autopalmadita en la
espalda por un trabajo bien realizado. Ésta es una ocasión especial. Estar en el bachillerato cuesta tiempo, dinero y sacrificio. Disfrútalo y aprovéchalo. Estás forjando recuerdos ahora; haz que valgan la pena."
11

El bachillerato te ayuda a aplicar la inteligencia exitosa en un mundo cambiante

Como estudiante de bachillerato haces sacrificios, incluso una importante inversión de tiempo y dinero, así como un cambio significativo en tu estilo de vida, para alcanzar el éxito a lo largo de tu vida. Estás construyendo la inteligencia crítica, creativa y práctica que necesitas para enfrentar un mundo cambiante:

- El conocimiento en casi todos los campos se duplica cada dos o tres años. Esto significa que, si dejas de aprender, incluso durante unos cuantos años, tus conocimientos básicos serán insuficientes para enfrentar los cambios en tu profesión.
- La tecnología cambia tu forma de vivir y trabajar. El Internet y la tecnología revolucionarán las comunicaciones, y mejorarán los conocimientos y la productividad durante los próximos 20 años, lo cual requerirá de un aprendizaje constante.
- La economía global se mueve desde una base en los productos y los servicios hacia una base en el conocimiento y el talento. Los empleos del pasado se sustituyen por empleos basados en el conocimiento, en los Estados Unidos y todo el mundo, de manera que se solicita a los trabajadores pensar de forma crítica para encontrar soluciones.
- Los trabajadores cambian de empleos y de profesiones con mayor frecuencia. El Buró Nacional de Investigación de los Estados Unidos reporta que, actualmente, el trabajador promedio cambia de empleo cada tres o cuatro años, y se estima que un individuo de 22 años que se gradúe en el año 2000 tendrá un promedio de 8 empleadores en sus primeros 10 años de vida laboral. ¹² Cada vez que decides empezar una nueva carrera, necesitas nuevos conocimientos y habilidades.

Todos estos signos te indican la necesidad de convertirte en aprendiz durante toda la vida, en alguien que continúe cultivando su conocimiento y su inteligencia como un mecanismo para mejorar en su vida y su profesión. A través de la inteligencia exitosa, mantendrás el tipo de flexibilidad que te permitirá adaptarte a las demandas del siglo xxi. Si analizas lo que sucede, encuentras enfoques creativos para manejarlo y haces planes prácticos para tener tus ideas en movimiento, seguirás en el camino hacia el cumplimiento de tus metas. O bien, puedes decidir cam-

biar la dirección hacia una nueva meta que nunca se te ocurrió antes del cambio.

Enfrentarte al cambio significa tomar riesgos. Cuando entras al bachillerato, aceptas ciertos desafíos y riesgos como los obstáculos necesarios en el camino al éxito. Como un inteligente aprendiz exitoso de toda la vida encontrarás formas para continuar aprendiendo y luchando por lo que quieres. Bienvenido al inicio del camino hacia tus sueños.



En la escritura china, este carácter tiene dos significados: uno es "caos"; el segundo, "oportunidad"; transmite la creencia de que cada situación caótica y desafiante en la vida implica también una oportunidad. Si respondes a los retos de manera activa, podrás descubrir la oportunidad dentro del caos.

Deja que este concepto te reafirme ahora que comienzas el bachillerato. Es posible que sientas que entras en una etapa de cambio y caos. Ten calma. No importa cuán dificiles sean los obstáculos, tienes la opción de perseverar. Serás capaz de construir el tipo de inteligencia exitosa que te ayude a aprender, a crecer y a realizar tus sueños.





Lecturas sugeridas

- Evers, Frederick T., James Cameron Rush e Iris Berdow. The Bases of Competence: Skills for Lifelong Learning and Employability. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1998.
- Jeffers, Susan. Feel the Fear... And Beyond: Mastering the Techniques for Doing It Anyway. Nueva York: Ballentine, 1998.
- Lombardo, Alison. Navigating Your Freshman Year. Nueva York: Natavi Guides, 2003.
- Simon, Linda. New Beginnings: A Guide for Adult Learners and Returning Students, 2a. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Sternberg, Robert. Successful Intelligence: How Practical and Creative Intelligence Determine Success in Life. Nueva York: Plume, 1997.
- Tyler, Suzette. Been There, Should've Done That II: More Tips for Making the Most of College. Lansing, MI: Front Porch Press, 2001.
- Weinberg, Carol. The Complete Handbook for College Women: Making the Most of Your College Experience. Nueva York: New York University Press, 1994.



Fuentes de Internet

Student Center:

www.studentcenter.org

Student.Com: College Life Online:

www.student.com

Prentice Hall Student Success Supersite: Student Union:

www.prenhall.com/success/StudentUn/index.html

Success Stories:

www.prenhall.com/success/Stories/index.html



Notas finales

- ¹ Robert J. Sternberg, Successful Intelligence, Nueva York: Plume, 1997, p. 11.
- ² Ibid, p. 12.
- 3 bid. pp. 127-128.
- 4 Rick Pitino, Success Is a Choice. Nueva York: Broadway Books, 1997, p. 40.
- ⁵ Tomado de un ensayo estudiantil remitido por los participantes en el curso de inducción de Patty Parma, Palo Alto College, San Antonio, Texas, enero de 2004.
- 6 "Are the Classes Really That Much Harder Than High School?", New Mexico State University, junio de 1999 (en línea). Disponible en: www.nmsu.edu/aggieland/students/faq_classes.html (marzo de 2004).
- ⁷ Jamilah Evelyn, "A Clean Slate: Many College Start Programs to Forgive Poor Grades", The Chronicle of Higher Education, 11 de octubre de 2002 (en línea). Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/i07a03901.htm (marzo de 2004).
- ⁸ Rita Lenken Hawkins, Baltimore City Community College, 1997.
- ⁹ Citado en Colin Rise y Malcolm J. Nicholl, Accelerated Learning for the 21st Century, Nueva York: Dell. 1997, pp. 5-6.
- 10 Estudio citado en Susan Rosenblum, "Young Workers Name Lifelong Learning As Top Need for Economy of Future", Nation's Cities Weekly, 6 de septiembre de 1999, p. 1.
- 11 Tomado de un ensayo estudiantil remitido por los participantes en el curso de inducción de Patty Parma, Palo Alto College, San Antonio, Texas, enero de 2004.
- 12 Jay Palmer, "Marry Me a Little", Barron's, 24 de julio de 2000, p. 25.



Valores, metas, tiempo y estrés

Administrate a ti mismo





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Por qué es importante saber lo que vales?
- Cómo estableces y logras metas?
- a ¿Cómo puedes administrar efectivamente tu tiempo?
- a ¿Cómo enfrentas el estrés de la vida escolar?

El hecho de alcanzar tus metas más importantes depende de la habilidad que tengas para organizarte a ti mismo. Como un efectivo auto-administrador, te haces cargo de tu vida en una forma muy parecida a como un director general encabeza una empresa de alta competitividad. En este capítulo se divide la habilidad indispensable de auto-administración en cuatro partes: usar valores para establecer una meta, trabajar en un proceso para lograr esas metas, administrar tu tiempo en una manera que te impulse hacia esas metas y, a lo largo de este proceso, manejar adecuadamente el estrés que esto te generará.

La realidad de la escuela, el trabajo y la vida personal a menudo trae problemas que crearán obstáculos y producirán estrés. Todo el mundo tiene dificultades; lo que importa es saber cómo manejarlas. La habilidad para administrarte a ti mismo (acompañada de una generosa dosis de motivación) te ayudará a enfrentar lo que encuentres en el camino, alcanzar tus metas y aprender lecciones duraderas en el proceso.

¿Por qué es importante saber lo que vales?

VALORES
Principios o cualidades que
uno considera importantes.

Tú realizas elecciones en tu vida (qué hacer, qué creer, qué comprar, cómo actuar) con base en tus valores personales. Tu elección de obtener un certificado, por ejemplo, refleja que valoras el crecimiento profesional y personal que te da la educación media. Al estar a tiempo en clases demuestras que valoras la puntualidad. Pagar tus cuentas a tiempo demuestra que valoras la responsabilidad financiera.

Los valores juegan un papel clave en el proceso de alcanzar las metas importantes, ya que te ayudan a:

- Entender lo que quieres de la vida. Tus metas más significativas deben reflejar lo que más valoras.
- Establecer "reglas para la vida". Tus valores forman los cimientos de tus decisiones. Regresarás a ellos una y otra vez para guiarte, especialmente cuando te encuentres en un ambiente desconocido.
- Encontrar gente que te inspire. Pasar tiempo con personas que compartan valores similares te ayudará a aclarar cómo quieres vivir, y a encontrar apoyo mientras trabajas hacia lo que es importante para ti.

Ahora que tienes una idea de cómo usar los valores, concéntrate en cómo identificar los tuyos.



Pregúntate a ti mismo: ¿en qué te enfocas en un día específico?, ¿qué consideras importante ser, hacer o tener?, ¿qué quisieras realizar en tu vida? Las respuestas a tales preguntas te indicarán cuáles son tus valores. El ejercicio de la página 20 te ayudará a pensar detalladamente en ello.

Después de determinar cuáles son tus valores, debes evaluarios para saber si tienen algún sentido para ti. Muchas fuerzas influyen en tus valores: familia, amigos, cultura, medios de comunicación, escuela, trabajo, lugar donde vives, creencias religiosas, acontecimientos mundiales, etcétera. Sin importar cuán poderosas sean esas influencias externas, tu principal preocupación al decidir si aceptas o no un valor es si éste se ajusta a ti.

Responder las siguientes preguntas acerca de un valor te ayudará a decidir si éste "se acomoda a ti":



- ¿De dónde proviene ese valor?
- ¿Qué otros valores podrías tomar en cuenta?
- ¿Qué podría suceder como resultado de adoptar dicho valor?
- ¿Has realizado algún compromiso personal con esa elección? ¿Has comentado con alguíen acerca de ello?
- ¿Tus acciones diarias y tus metas en la vida reflejan este valor?

Incluso el más sólido conjunto de valores necesita una nueva evaluación de cuando en cuando. ¿Por qué? Porque los valores cambian con frecuencia. Las experiencias de la vida y la educación te dan nuevas perspectivas que podrían modificar aquello que consideras importante. Por ejemplo, un estudiante muy amante de la diversión, que resulte seriamente herido en un accidente automovilístico, quizá dé mayor valor a sus amigos y a su familia después del accidente que el que les daba antes del percance. Si permites que tus valores cambien a medida que creces, siempre tendrás una base sobre la cual establecer metas alcanzables y tomar decisiones sabias.

Cómo afectan los valores tu experiencia educativa

Los valores bien considerados te ayudarán a tomar decisiones inteligentes cuando estés en la escuela. Tus valores te servirán para:

Perseverar cuando el carnino se llene de dificultades. Traduce tu valor de la educación escolar en acciones específicas, como lo hizo un estudiante de Palo Alto College: "El éxito implica mucho trabajo duro y dedicación." Agrega: "Desde que me di cuenta de que me costaba mucho trabajo redactar y que no entendía álgebra, me comprometí a escribir en un periódico todos los días y a asistir a asesorías de matemáticas por lo menos tres veces a la semana."



Las mentes grandes tienen propósitos; las demás sólo tienen descos Washington Irving



- Elegir una especialidad y una carrera. Si siempre has sido una persona ecologista, podrías elegir una especialidad en educación ambiental. Si te sientes bien ayudando a la gente, considera una carrera en el área de trabajo social.
- Seleccionar amigos y actividades que enriquezcan tu vida. Tener amigos que compartan tu deseo de triunfar en la escuela aumentará tu motivación y reducirá tu estrés. Unirte a organizaciones cuyas actividades apoyen tus valores enriquecerá tu experiencia educativa.
- Elegir qué es lo que quieres de la escuela y qué tan duro vas a trabajar. ¿Qué tipo de habilidades y conocimiento deseas desarrollar? ¿Quieres concentrarte en algún curso que te dirija hacia el éxito profesional? ¿Buscas aprender acerca de la arqueología egipcia simplemente porque te interesa? ¿Quieres leer todas las novelas de Toni Morrison? Decide también qué tan dispuesto estás a trabajar para alcanzar tus metas. Ir arriba y más allá te dará impulso para triunfar y afinará tu hábitos de trabajo, que son dos herramientas que te serán de gran utilidad en un mercado laboral altamente competitivo.

Finalmente, tus valores influyen en tu éxito académico y más allá, porque, cuanto más te apegues a conductas éticas como estudiante, será más probable que continúes en la escuela y desarrolles tanto habilidades como conocimientos duraderos.

PRÁCTICO

Integridad académica: Cómo los valores éticos promueven d éxito en la escuela

INTEGRIDAD ACADÉMICA Seguir un código de valores morales, valorar la honestidad y la justicia en todos los aspectos de la vida académica: clases, tareas, exámenes, ensayos, proyectos y relaciones con los estudiantes y los profesores. Tener una **integridad académica** fomenta el aprendizaje y asegura la calidad de la educación basada en la ética y en el trabajo duro. Lee el código de honor de tu escuela o las políticas de integridad académica, en el reglamento de tu escuela. Cuando te inscribiste, estuviste de acuerdo en acatarlos.

Definición de Integridad académica

El Centro para la Integridad Académica del Kenan Institute for Ethics en la Universidad de Duke, define la integridad académica como un compromiso con cinco valores fun-



Califica cada uno de los siguientes valo 5 el más importante para ti.	ores usando una escala de 1 a 5,	donde 1 sea el menos importante
Conocerte a ti mismo Superación personal Mejorar tu salud física y mental Ponerte en forma mediante ejercicio Obtener una buena educación Buenas relaciones con la familia Ayudar a los demás Ser organizado	Caerle bien a los demás Tomar riesgos Tlempo para diversión o descanso Competir y ganar Vida espiritual/religiosa Involucrarte con la comunidad Estar siempre al tanto de las noticias Estabilidad financiera	Leer Dedicar tiempo para ti mismo Aprender durante toda la vida Obtener un buen empleo Ganar mucho dinero Objetivos creativos/artísticos Otros (escribe cuáles)
Escribe los tres valores con la mayor 1.	puntuación.	
2.		
3.		
Los valores a menudo afectan tus elec que haya sido factor en alguna elecció ese valor. Por ejemplo: un estudiante o finalidad de trabajar como consejero e	ón académica que hayas realizado que valora la salud mental elige o	o. Explica la elección y cómo influy

damentales: honestidad, confianza, justicia, respeto y responsabilidad.² Estos valores son las acciones positivas que definen la integridad académica.

- Honestidad. La honestidad define la búsqueda del conocimiento e implica la búsqueda de la verdad en tu tarea en clase, en tus informes, en tus prácticas de laboratorio y en el trabajo en equipo con otros alumnos.
- Conflanza. La confianza mutua (entre el profesor y el estudiante, así como entre los compañeros de clase) hace posible el libre intercambio de ideas, el cual resulta fundamental para lograr el aprendizaje. La confianza significa ser fiel a tu palabra.
- Justicia. Los profesores deben crear un ambiente académico justo, donde los estudiantes sean evaluados y juzgados usando estándares claros, y los procedimientos correspondientes estén bien definidos.
- Respeto. En un ambiente académico de respeto, tanto los estudiantes como los profesores aceptan y respetan la diversidad de opiniones, incluso si éstas son contrarias a las creencias en boga.
- Responsabilidad. Tú eres responsable de tomar las decisiones que te brindarán la mejor educación, las cuales reflejen justicia y honestidad.

Por desgracia, los principios de la integridad académica se quebrantan con frecuencia en las escuelas de bachillerato. En una encuesta reciente, tres de cada cuatro estudiantes admitieron haber copiado por lo menos una vez mientras cursaron el nível medio. Las transgresiones a la integridad académica (copiar las tareas entregadas con anterioridad por otros alumnos, usar dispositivos no autorizados en un examen para recibir información, dar ayuda cuestionable —carente de ética— a otro estudiante, u obtener apoyo no autorizado en un proyecto) constituyen un atropello a la conducta ética que no vale el precio que se paga.

Los estudiantes a quienes se les ha descubierto quebrantando las políticas de una escuela están expuestos a diversas clases de sanciones. En la mayoría de los casos, se les lleva ante un comité de profesores o un "jurado" de estudiantes, quienes determinarán si la ofensa en verdad ocurrió. Las sanciones, además, varían de una escuela a otra, e incluyen la participación obligatoria en seminarios sobre integridad académica, la reprobación de una materia, la repetición de un año escolar, una suspensión temporal o la expulsión definitiva de la institución.

¿Por qué vale la pena la integridad académica?

Elegir actuar con integridad tiene las siguientes consecuencias positivas:

Aumenta la autoestima. La autoestima está unida a la acción. Cuanto más actúes en forma honorable y con respeto, mejor te sentirás contigo mismo, y tendrás mayor posibilidad de alcanzar el éxito.

- Adquieres conocimiento. Si copías, es posible que apruebes un examen e incluso una materia, pero quizá no retengas el conocimiento ni las habilidades que necesitas para tener éxito. El trabajo honesto probablemente te dará conocimientos duraderos, los cuales te servirán para lograr tus metas académicas y personales.
- Patrones efectivos de conducta. Cuando te condicionas a ti mismo a jugar limpio ahora, estableces un patrón para tu comportamiento en el trabajo, con tus amigos y con tu familia.
- Respeto mutuo. Respetar el trabajo de otros motivará a los otros a respetar el tuyo.



Estos dos últimos puntos reflejan los efectos positivos que la integridad tiene en las relaciones con tus compañeros. Es tan sólo una forma en que los valores te ayudarán a relacionarte con la gente que te rodea, y a trabajar exitosamente con ella. Hay otra forma: estar abierto a diferentes valores, con frecuencia ligados a diferentes culturas, podría ayudarte a entender la diversidad cultural.

Los valores y la diversidad cultural

En el bachillerato, tal vez conozcas a individuos que parezcan diferentes a ti en formas que no esperabas. Muchas de tales diferencias surgen de actitudes y comportamientos con los cuales no estabas familiarizado. Se trata de actitudes y comportamientos que están enraizados en los valores que la gente adquiere a través de su cultura, ya sea por la influencia continua de la familia y la comunidad en el país donde actualmente viven, o por sus lugares de origen.

Las malas interpretaciones culturales llegan a interferir con las relaciones y las amistades que forjas en la escuela, en tu trabajo y en la vida. Como alguien que acepta y aprecia la diversidad, tu objetivo es desarrollar la competencia cultural para entender y apreciar dichas diferencias, de manera que éstas refuercen la comunicación, en vez de impedirla.⁴

Edward Hall, un antropólogo experto en comunicación transcultural, desarrolló un modelo simple para ayudar a evitar los problemas de comunicación con la gente de otras culturas. Hall vinculó los estilos de comunicación con lo que él llamó culturas de contexto alto y contexto bajo:⁵

- La gente de culturas de contexto alto apoya enormemente su comunicación en el contexto y la situación, así como en el lenguaje corporal y el contacto visual. El tiempo (pasado, presente y futuro), el destino, las relaciones personales y el estatus, los roles de género, la confianza, los ademanes, el sentido de sí mismo y el espacio son sólo algunos de los factores que influyen en la comunicación en estas culturas. Los países de contexto alto abarcan todo el planeta e incluyen a China, Japón, Brasil, Arabia Saudita, Italia y Francia.
- En contraste, las personas de las culturas de contexto bajo se enfocan en lo que se dice o escribe de manera explícita, y dan poca atención al contexto y a las señales no verbales. Los países con culturas de contexto bajo incluyen a Estados Unidos, Canadá, Inglaterra, Australia, Alemania y los países escandinavos.

A medida que avances en este libro, conocerás ejemplos de cómo la diversidad cultural influye en todo lo que te rodea, desde el trabajo en equipo y las relaciones, hasta la escucha, la manera de formular preguntas, y más. Entonces, piensa en la opinión de la consultora en diversidad cultural, Helen Turnbull, acerca de convertir las diferencias en fortalezas:

Es necesario que dejemos de juzgar. No debemos juzgar negativamente a los otros porque sean indirectos, o porque su acento no sea ciaro, su tono de voz sea diferente, o eviten el contacto visual. Tenemos que aprender a ser pacientes y a dejar de hacer juicios para entender que estas diferencias no nos hacen a unos mejores que a otros. Talas diferencias tan sólo significan que nosotros realizamos la comunicación desde un marco de referencia diferente y, muchas veces, en un sistema de valores diferente.⁶

Aunque aclarar tus valores te ayudará a elegir tu camino educativo, las habilidades de establecimiento y de logro de metas te ayudarán a recorrer ese camino hasta el final. Las metas convierten los valores en herramientas y las ponen en práctica.

CULTURA

Conjunto de valores, comportamientos, gustos, conocimientos, actitudes y hábitos compartidos por un grupo de individuos.

COMPETENCIA CULTURAL

Habilidad para comprender y apreciar
las diferencias, y responder a la gente de
todas las culturas en una forma que
valore cómo es, respete sus creencias y
costumbres, y favorezca una buena
comunicación y relaciones.

¿Cómo estableces y logras metas?

Cuando identificas algo que deseas, estableces una meta. De hecho, obtener lo que quieres (de la escuela, de tu trabajo o de tu vida) implica trabajar para alcanzar tus metas. El logro de metas, ya sean a corto o largo plazos, implica seguir un plan. Piensa en que el plan que estás a punto de leer es como un mapa; con su ayuda para establecer cada segmento del viaje, serás capaz de definir tu ruta y seguirla con éxito.

Establece metas a largo plazo

Comienza por establecer las metas que tengan el mayor alcance, es decir, las *metas a largo plazo* que buscas lograr en un periodo de seis meses, un año o más. Como estudiante, tus metas a largo plazo incluyen asistir a clases y obtener un título o certificado. Estudiar una carrera es un objetivo significativo que a menudo lleva mucho tiempo alcanzar.

Algunas metas a largo plazo tienen un periodo indeterminado de duración. Por ejemplo, si quieres convertirte en un músico destacado, deberás trabajar en ello toda la vida. Esas metas también invitan a reflexionar de una forma más creativa; tienes más tiempo y libertad para considerar todos los caminos que te llevarían hacia tu meta. Otras, como terminar todos los cursos en tu especialidad, tienen un alcance más limitado, una finalidad más definida y con frecuencia menos opciones para ir de la A a la Z.

El siguiente enunciado de meta a largo plazo, escrito por Carol Carter, autora de este libro, quizá lleve muchos años para completarse:

Mi meta es tener mi propio negocio donde pueda ofrecer oportunidades para que los estudiantes maximicen sus talentos. En este negocio llegaré a miles de alumnos y profesores a través de libros, Internet, seminarios y programas orientados a los estudiantes.

Carol también tiene metas a largo plazo que espera cumplir en no más de un año:

Preparar y publicar un libro. Diseñar tres seminarios para profesores, con diapositivas y otros materiales de apoyo. Elaborar material *on line* que motive a los estudiantes a ser exitosos, y hacer seminarios para estudiantes.

Así como las metas de Carol están diseñadas de acuerdo con su personalidad, sus habilidades e intereses, tus objetivos deben reflejar tu personalidad única. Para determinar tus metas a largo plazo, piensa acerca de lo que quieres lograr mientras estás en la escuela y después de graduarte. Piensa en las formas en que podrías ligar tus valores personales y objetivos profesionales, como en los siguientes ejemplos:

Valores: Salud y condición física óptimas, ayudar a otros.

Meta: Llegar a ser un médico.

Valores: Independencia, éxito financiero.

Meta: Obtener un título en administración y comenzar un negocio.

Tu motivación aumenta cuando basas tus metas a largo plazo en valores personales. Cuanto más enfoques tus metas en lo que es más importante para ti, estarás más motivado para alcanzarlas.

META

Una finalidad hacia la cual se dirige un esfuerzo; un objetivo o una intención.



Establece metas a corto plazo

Las metas a corto plazo consisten en los pasos más pequeños que te moverán hacia una meta a largo plazo. Con duraciones tan cortas como unas cuantas horas, o tan largas como algunos meses, estas metas te ayudarán a manejar tus aspiraciones más amplias, conforme delimitan tu enfoque principal y alientan el progreso. Por ejemplo, si tienes la meta a largo plazo de graduarte con una especialidad en enfermería, quizá busques lograr las siguientes metas a corto plazo en los próximos seis meses:

- Aprenderé nombres, localización y funciones de cada hueso y músculo del cuerpo humano.
- Trabajaré con un grupo de estudio para comprender el sistema músculo-esquelético.

Estas mismas metas podrían dividirse en partes todavía más pequeñas, como las siguientes metas mensuales:

- Estudiaré las guías didácticas on line del sistema músculo-esquelético hasta que lo entienda y memorice el material.
- Pasaré tres horas a la semana con mis compañeros de estudio.

Además de las metas mensuales, también puedes tener metas a corto plazo que abarquen una semana, un día, o incluso un par de horas en un día específico. Para apoyar la meta de un mes de duración que tienes para reunirte periódicamente con tus compañeros de estudio, podrías fijar las siguientes metas a corto plazo:

- Al final del día: Llamar a los compañeros de estudio para preguntarles cuándo se van a reunir.
- Dentro de una semana: Programar cada una de las reuniones semanales de este mes.
- Dentro de dos semanas: Tener la primera reunión.
- Dentro de tres semanas: Capturar y tener las notas de la primera reunión; realizar la segunda reunión.

Pon especial atención a metas a mediano plazo, por ejemplo, cada meta mensual o semestral para formar una meta anual. ¿Por qué? Porque tu motivación está en su punto máximo cuando empiezas a moverte hacia una meta específica y cuando estás a punto de lograrla. Si trabajas duro para continuar motivado a la mitad del camino, tendrás un viaje más exitoso y un mejor resultado.

Mientras consideres tus metas a largo y a corto plazos, nota cómo todas ellas van ligadas entre sí. Como lo muestra la figura 2.1, las metas a largo plazo establecen un contexto para las metas a corto plazo. A su vez, tus metas a corto plazo hacen que las metas a largo plazo parezcan más claras y alcanzables,

En cualquier momento estarás trabajando hacia metas de diferente importancia, El establecimiento de prioridades te ayudará a decidir dónde y cuándo enfocar tu energía y tiempo.

Prioriza tus metas

PRIORIZAR

Ordenar o administrar las actividades según su orden de importancia.

Cuando priorizas, evalúas todo aquello hacia lo que te diriges, decides cuáles metas son las más importantes, y enfocas tu tiempo y energía en ellas. ¿Qué debes considerar al evaluarlas?

Tus valores. Pensar en lo que valoras te ayudará a establecer las metas que tienen mayor prioridad. Por ejemplo, graduarte dentro del 25 por ciento de los



mejores estudiantes de tu clase o desarrollar una fuerte red de contactos personales.

- Tu situación personal. ¿Vas a la escuela y trabajas al mismo tiempo? ¿Tomas tres o cinco clases? ¿Eres padre de hijos pequeños que requieren de tu atención? ¿Eres miembro de un equipo deportivo? Cada situación individual implica prioridades y horarios únicos.
- Tus compromisos personales. Algunas horas del día quizá ya estén destinadas a tomar clases, a prácticas de equipo, a un trabajo remunerado o a dormir. Tu desafío consistirá en asegurar que dichos compromisos reflejen lo que valoras y que establezcas tus prioridades para las horas restantes.

Como verás más adelante en este capítulo, establecer prioridades claras te ayudará a administrar tu tiempo y a lograr más.

Las metas son sueños con fechas de entrega Diana Scharf Hunt



Trabaja para lograr tus metas

Cuando hayas hecho todo el trabajo para pensar en el establecimiento de una meta que quieras lograr, los siguientes pasos prácticos te ayudarán a realizarlo. Recuerda: cuanto más específicos sean tus planes, tendrás mayores probabilidades de cumplirlos.

Define tu estrategia para el establecimiento de tus metas: ¿Cómo planeas alcanzar tus metas? Piensa en diferentes caminos que podrían llevarte ahí.



ESBOZA UNA META PERSONAL

Trabaja en retrospectiva para encontrar un camino interesante hacia una meta importante.

Menciona una meta personal significativa que tengas para este año.

Ahora imagina que llegaste al final, que ya lograste tu meta, y un amigo impresionado te solicita que describas cómo lo hiciste. Escribe tu respuesta aquí, en un párrafo, como si le estuvieras diciendo a ese amigo los pasos específicos que diste para lograr la meta.

Finalmente, revisa lo que escribiste. 'Acabas de crear un plan potencial! Considera ponerlo en práctica, o elabora un plan similar y trabaja en él. Cuando comiences, permite que te motive y te inspire la imagen del éxito que creaste en este ejercicio.

Elige uno; luego esboza sus pasos y estrategias. Enfócate en los comportamientos y eventos específicos que estén bajo tu control y que sean mensurables.

- Establece un itinerario: ¿Cuándo quieres lograr tu meta? Traza una cronología realista que incluya fechas límite específicas para cada paso y estrategia que definiste. Graficar el progreso te ayudará a permanecer en tu camino.
- Sé responsable de tu progreso: ¿Qué salvaguardas te mantendrán en el camino? Define un informe personal o un sistema de camaradería que haga de la responsabilidad una prioridad.
- Despégate: ¿Qué harás si tienes un obstáculo en el camino? Define dos maneras de conseguir ayuda con tus esfuerzos, si te enfrentas a un problema. Debes estar preparado para obtener ideas más creativas si aquéllas no funcionan.

A través de este proceso, continuamente pensarás sobre cuán bien usas tu tiempo. De hecho, el logro de metas está directamente vinculado con un uso eficaz del tiempo.



¿Cómo puedes administrar efectivamente tu tiempo?

El tiempo es un recurso universal; todos tienen las mismas 24 horas al día, todos los días. Sin embargo, dependiendo de lo que ocurre en tu vida, tu sentido del tiempo puede cambiar. Algunos días te sientes como si tuvieras tiempo de sobra, mientras que en otros el reloj se vuelve tu peor enemigo.

El desafío es convertir el tiempo en una herramienta para el logro de tus metas al realizar elecciones inteligentes sobre cómo usarlo. Piensa en cada día como en una pieza de rompecabezas: tienes todas las piezas en un montón, y tu tarea es formar un cuadro de cómo quieres que sea tu día. La administración adecuada del tiempo comienza con la identificación de tus necesidades y preferencias relacionadas con el tiempo. Este auto-conocimiento pone el escenario para construir y administrar tu horario, evita los retrasos y es flexible ante el cambio.

Identifica tus necesidades y preferencias relacionadas con el tiempo

Los ritmos y hábitos del cuerpo afectan la forma en que cada persona administra el tiempo. Algunas personas son como búhos nocturnos; otras están a su máximo potencial por las mañanas. Algunas más son crónicamente impuntuales; mientras que otras son capaces de hacer todo con tiempo de sobra. Las tendencias individuales se vuelven claras cuando las personas llevan "registros" de su conducta.

Una desigualdad entre tus hábitos y tu horario causa estrés y disminuye tu energía. Por ejemplo, a un estudiante que consume mucha energía a mediodía podría costarle mucho esfuerzo concentrarse en las clases que se toman entre 3:00 y 5:00 pm.

Sin embargo, un conocimiento de sus necesidades y preferencias le ayudará a crear un
horario que maximice sus fortalezas y disminuya el estrés. Por ejemplo, si eres alguien
que trabaja mejor por la mañana, busca clases que puedas tomar durante las primeras
horas del día. Si trabajas mejor por la noche, fija la mayoría de tu tiempo de estudio
en una biblioteca que cierre tarde.

Daniel Estrada, un alumno de la Universidad Estatal de Nuevo México, ordenó su horario para maximizar sus fortalezas y minimizar sus debilidades. Él mismo explica: "Un día ordinario comienza alrededor de las 9:00 AM para prepararme para mi clase de las 10:30 AM. Tengo dos clases lunes, miércoles y viernes; y tres martes y jueves. Como sé que las clases de martes y jueves son más largas, asigno las clases más difíciles en esos días y dejo las más sencillas para lunes, miércoles y viernes."

Toma en cuenta los siguientes pasos para identificar tus necesidades y preferencias relacionadas con el tiempo:

- Crea un "perfil" de tiempo personalizado. Hazte las siguientes preguntas: ¿A qué hora del día tengo más energía? ¿A qué hora menos energía? ¿Suelo llegar temprano, a tiempo o tarde? ¿Trabajo bien por largos ratos o necesito descansos regulares? Tus respuestas te ayudarán a encontrar la estructura de horario que funcione mejor para ti.
- Evalúa los efectos de tu perfil. ¿Cuáles de tus hábitos y preferencias reladonados con el tiempo tendrán un impacto positivo en tu éxito escolar? ¿Cuáles probablemente te causen problemas?
- Establece qué preferencias de tu horario satisfacen mejor tu perfil. Elabora una lista de estas preferencias, o incluso haz un esquema de tu horario ideal como una forma de ilustrarias. Por ejemplo, la lista de preferencias de un estudiante sería: "Tomar todas las clases lunes, miércoles y viernes. Martes y jueves tenerlos libres para estudiar e investigar. El tiempo de estudio será principalmente durante el día."

A continuación, es momento de construir un horario que tome en cuenta toda esta información, que te ayude a maximizar tus fortalezas y compense las áreas más débiles en cuanto a administración del tiempo.

Establece un horario

Ya preparaste tu "mapa meta", con todos los pasos que necesitas para lograr llegar a tu destino. Con un horario fijas cada paso en el tiempo y, al hacerlo, te compro-



metes a realizarlo. Los horarios te ayudarán a ganar el control de tu vida en dos formas: te ofrecen segmentos de tiempo para las tareas relacionadas con el cumplimiento de tus metas, y te recuerdan tareas, eventos, fechas de entrega, responsabilidades y fechas límite.

Usa una agenda



Una agenda es la herramienta práctica ideal para administrar tu tiempo. Con ella puedes seguir la pista de los eventos y compromisos, programar las tareas relacionadas con tus metas y clasificar las tareas según su prioridad. El experto en administración de tiempo, Paul Timm, señala que: "la regla número uno en un proceso de planeación es usar algún tipo de agenda donde puedas escribir cosas".8

Hay dos tipos principales de agendas (u organizadores). Uno es un libro o cuaderno para anotar los compromisos. Si escribes detalladamente tus planes diarios, busca el tipo de agenda que dedica una página para cada día. Si prefieres ver más días de una ojeada, prueba el tipo de agenda que muestra el calendario de una semana en dos páginas. Algunas agendas contienen secciones para metas tanto mensuales como anuales.

La otra opción es un organizador electrónico o asistente digital personal (PDA, por las siglas de personal digital assistant). Las funciones básicas de los PDA te permiten programar días y semanas, anotar fechas de entrega, elaborar listas de pendientes, realizar cálculos matemáticos, y crear y almacenar una libreta de direcciones. Puedes ingresar la información con un teclado en la pantalla o uno adaptable, o escribir a mano con una pluma. También se intercambia información mediante una computadora.

Aunque los organizadores electrónicos son portátiles y tienen una gran capacidad de datos, cuestan mucho más que las versiones en papel, y su pequeño tamaño significa que se llegan a perder con facilidad. Analiza tus preferencias y opciones, y decide cuál herramienta es más probable que uses todos los días. Una libreta de bajo precio funcionaría tan bien como un PDA de última generación, siempre y cuando la uses de manera consistente.

Sigue la pista de los eventos y compromisos

La agenda está diseñada para ayudarte a programar y recordar eventos y compromisos. Una mirada rápida a tus notas te recordará cuándo se acercan ciertos eventos.

Llevar tu horario por escrito te servirá para anticipar y prepararte para las fechas más ocupadas. Por ejemplo, si ves que tendrás tres exámenes y una presentación durante la misma semana, es posible que necesites reestructurar tu horario durante la semana anterior para crear tiempo de estudio adicional.

Entre los eventos y compromisos que vale la pena anotar en tu agenda están:

- Fechas de exámenes; así como fechas de entrega de ensayos, proyectos y presentaciones.
- Detalles de tu horario académico, incluyendo días de descanso semestrales y por festividades.
- Reuniones del grupo de estudio y de otras organizaciones a las que pertenezcas.
- Compromisos personales como citas médicas, fechas para el pago de cuentas, cumpleaños, eventos sociales.
- Fechas importantes hacia el logro de una meta, como las fechas para las entregas parciales de un proyecto.

Aunque muchos estudiantes no lo creen necesario, es importante incluir en la agenda el tiempo de preparación de la clase: leer y estudiar, así como la redacción y el trabajo en los proyectos y las materias. Según una fórmula razonable, debes dedicar al menos dos horas de preparación por cada hora de clase; es decir, si tienes 15 horas de clase a la semana, debes estudiar aproximadamente 30 horas cada semana, lo cual suma un total de 45 horas que incluyen el tiempo de clase en el aula y el tiempo de preparación. Sin embargo, algunas encuestas demuestran que la mayoría de los estudiantes estudian 15 horas o menos por semana (con frecuencia no lo suficiente para dominar los temas).

William Imbriale era uno de tales estudiantes. Como alumno de primer año en la Universidad de Boston, tenía prioridades distintas a estudiar y entregar tareas. "Obtuve 5 en mi primera tarea de filosofía", reconoció William. "Eso me preocupó mucho." Con la ayuda de un profesor que le ayudó a planear su tiempo de manera más eficaz, William encontró la forma de incrementar su tiempo de estudio y logró un 10 en el trabajo final. William comenta: "Sentí que me lo había ganado. El profesor me dio un sentido de logro", pero fue William quien hizo el trabajo y lo entregó a tiempo.9

Los estudiantes que trabajan necesitan buscar tiempo para estudiar. Lisa Marie Webb, estudiante de la Universidad de Utah, prepara su clase mientras se transporta de su trabajo como empleada de ShopKo a la escuela, y de ésta a casa. Los estudiantes que practican un deporte también tienen que arreglárselas para ajustar todas sus actividades. "Me levanto a las 6:30, voy a estudiar a la cafetería de las 7:30 a las 9, tomo clases de las 9:30 a la 1:15, y luego tengo entrenamiento a las 2", dice el defensivo de Ohio State, A. J. Hawk. "Luego vamos al gimnasio después del entrenamiento, de lunes a jueves." Este tipo de situaciones exige la administración creativa del tiempo y demanda el seguimiento de un horario.



Vincular los eventos en tu agenda con tus metas le dará significado a tus esfuerzos y pondrá orden en tu horario. Planear tiempo de estudio para un examen de economía, por ejemplo, significará más para ti si vinculas las horas que dedicas a la meta de ser aceptado en la escuela de negocios. El simple acto de relacionar lo que haces día a día con lo que quieres en tu futuro tiene enorme potencial para moverte hacia adelante.

A continuación se muestra cómo un estudiante es capaz de traducir su meta de entrar en la escuela de negocios, en pasos de acción durante el transcurso de un año:

- Este año: Completar suficientes cursos para cubrir los requisitos curriculares que exige la escuela de negocios y mantener un buen promedio.
- Este semestre: Terminar mi clase de economía con un promedio de 9 o más.
- Este mes: Establecer un grupo de estudio con un horario que coincida con exámenes y evaluaciones.
- Esta semana: Reunirme con el grupo de estudio; revisar el material para el examen del viernes.
- Hoy: Revisar el capítulo 3 del libro de texto.

El estudiante puede ordenar su tiempo y dirigirlo hacia su meta. Él fija actividades que apoyen su meta a corto plazo de salir bien en el examen y las escribe en su agenda, como se muestra en el ejemplo de arriba. La fuente de su motivación es lograr su meta a largo plazo de obtener una buena calificación en un curso que necesita para la escuela de negocios.

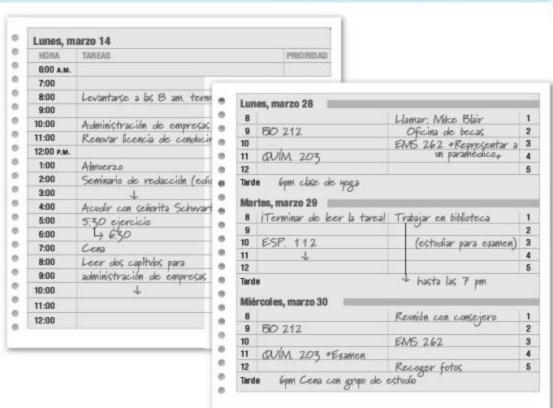
Antes de comenzar cada semana, recuerda tus metas a largo plazo y qué puedes lograr durante los próximos siete días para acercarte a ellas. La figura 2.2 muestra partes de un horario diario y un horario semanal.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9 AM: Clase de economía. Hablar com los miembros del grupo de estudio para acordar una revmión.	3-5 PM Estudiar el capítulo 3 de economía.	9 AM: Clase de economía. Ir al cubiculo del profesor para preguntarle las diudas sobre el examen.	6 PM Reposar el capítulo 3. 7-9 PM Reunión del grupo de estudio.	9 PM: Clase de economía. Examen. 3:30 PM: Revnirme con el consejero para discutir sobre el examen de admisión a la universidad y otros requisitos de la escuela de negocios.	Dermir; programar algim tiempo libre.	5 PM: Revisar las preguntas del examen con algún compañero de estudios.



Anota tareas diarias y semanales





Indica niveles de prioridad

Cada día, las actividades establecidas en tu horario tienen diferentes grados de importancia. El establecimiento de prioridades para dichas actividades mejora el éxito en la planeación de dos formas. Primero, te ayudará a identificar las tareas más importantes y a dirigir el grueso de tu energía y tu tiempo hacia ellas. Segundo, te ayudará a planear en qué momento del día las debes realizar. Puesto que muchas actividades de mayor prioridad (clases, trabajo) ocurren en tiempos establecidos, darles prioridad te servirá para centrarte en dichas actividades y programar las actividades menos urgentes en torno a ellas. Indica el nivel de importancia con el uso de tres categorías diferentes. Identifica estas categorías con cualquier código que tenga sentido para ti. Para hacerlo, algunas personas usan números, algunas usan letras y otras usan diferentes colores de pluma. Puedes dividir las tres categorías de la siguiente manera:

- Prioridad 1. Son las actividades fundamentales. Pueden incluir la asistencia a dases, el cumplimiento de las tareas escolares, trabajar en un empleo, recoger a un hijo de la guardería y el pago de las cuentas. Escribe en tu agenda primero las actividades con prioridad 1, antes de anotar cualquier otra cosa.
- Prioridad 2. Son actividades importantes pero más flexibles en tu rutina. Por ejemplo: tiempo de estudio en la biblioteca, terminar la tarea de un club escolar y ejercitarte. Establece estas actividades después de las actividades con prioridad 1.
- Prioridad 3. Son las actividades menos importantes, es decir, las del tipo "estaría bien si pudiera hacer esto". Por ejemplo: hacer una llamada telefónica de relación social, enviar tarjetas de cumpleaños y hacer la limpieza de un armario. Muchas personas no escriben las actividades de prioridad 3 en sus agendas hasta que saben que tienen tiempo para ellas. Otros guardan una lista por separado de dichas faenas para que, cuando tengan tiempo libre, puedan consultarla y escojan las que quieran cumplir.

Uso de técnicas de planeación del tiempo

Las siguientes estrategias te ayudarán a convertir tus actividades de administración del tiempo en herramientas que te acercarán a tus metas:

Planea regularmente. Tomarte cierto tiempo para planear tu horario reducirá la tensión, y te ahorrará las horas de trabajo adicional que podrían resultar si olvidas algo importante. Al principio de la semana, anota los compromisos de tiempo específicos, así como tus metas y prioridades. Decide dónde incluir las actividades como estudiar y las que tengan prioridad 3. Por ejemplo, si tienes un examen el jueves, podrías planear sesiones de estudio en los días previos. Si tienes más tiempo libre martes y viernes, puedes planear entrenamientos u otras tareas de menor prioridad. Tu agenda sólo te ayudará cuando la uses, llévala contigo y verificala a lo largo del día.

Elabora y usa listas de pendientes. Usa una lista de pendientes para registrar las cuestiones que quieras lograr en un día o una semana específicos. Escribe tus actividades pendientes en un papel por separado para que puedas establecer prioridades. Luego transfiere las cosas que planeas lograr cada día para abrir espacios en tu agenda.

Las listas de pendientes son importantes herramientas de administración del tiempo, durante las semanas de exámenes y cuando se deben entregar los proyectos finales. Las listas te ayudarán a ordenar tus responsabilidades de manera que realices tus actividades en orden de importancia.

Usa calendarios mensuales y anuales en casa. Seguir la pista de tus compromisos principales en un calendario mensual de pared te brindará el panorama que necesitas para enfocarte en tus responsabilidades y en los eventos venideros. La figura 2.3

muestra un calendario mensual. Si vives con familiares o amigos, puedes crear un calendario grupal para estar consciente de los planes de los demás y evitar que surjan conflictos por los horarios.

Evita las trampas de tiempo. Intenta apartarte de situaciones que consuman tiempo de modo innecesario. Di "no" cortésmente si no tienes tiempo para atender algún proyecto; pon un límite al exceso de tiempo de convivencia social que interfiera con tus actividades académicas; delega quehaceres si te encuentras muy saturado de actividades. Presta atención especial a cuánto tiempo inviertes navegando por Internet y charlando *on líne*, porque estas actividades podría hacerte perder horas valiosas.

TIEMPO LIBRE

Momento que se asigna a la relajación y

las actividades de importancia baja.

Programa el tiempo libre. El tiempo de ocio es más que sólo un descanso grato, pues resulta esencial para la salud y el éxito. Un poco de tiempo libre te refrescará y, de hecho, mejorará tu productividad cuando regreses a tus tareas. Incluso media hora al día te ayudará. Date ese tiempo con cualquier actividad que te relaje: alguna lectura divertida, mirar la televisión, charlar on line, jugar algo, practicar un deporte, salir a caminar, escribir, o simplemente no hacer nada.



Sigue la pista de tu tiempo con un calendario mensual



MARZO						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
	1 TRABAJO	2 Estudiar tema de inglés	3 Dentista 2 pm	4 TRABAJO	5	6
7 Cumplicatios Frank	Examen pricologia 9 am TRABAJO	9	10 6:30 pm Reunion en Centro de estudiantes	11 TRABAJO	12	13 Cena on R'yans
14	15 Entrega trabajo ingle's TRABAJO	16 Ensago civilizaciones orientales; investigar en biblioteca	17	18 Biblioteca 6 pm TRABAJO	19 Preparar tra- tajo civilizacio- nes orientales	20
21	22 TRABAJO	projecto grupo	20 Comenzar programa p. correr: 3 km	25 TRABAJO	26 Carrer 3 km	27
28 Correr 4.5 km	29 TRABAJO	30 Entrega trabajo civilizaciones orientales	31 Correr 3 km			

HAZ UNA LISTA DE PENDIENTES

ULogra metas prácticas con una lista de actividades pendientes y, como resultado, reduce el estrés.

Haz una lista de pendientes para las cosas que tienes que hacer en el día más ocupado de esta semana. Incluye todas las tareas y los eventos que conozcas, incluso la asistencia a clases y el tiempo de estudio, así como las actividades que te gustaría hacer (entrenar en el gimnasio, ver tu programa favorito de televisión) si tuvieras tiempo extra. Luego prioriza tu lista con el sistema de codificación de tu elección.

Fecha:		
1,	7,	
2	8	
3,	9.	
4,	10,	
5	11,	
6,	12	

Después de examinar esta lista, escribe tu horario diario en tu agenda. Haz una lista por separado para las actividades de prioridad 3 que puedas incluir en los espacios de tiempo vacíos, si terminas todos tus compromisos de mayor prioridad. Al final del día, evalúa este sistema. ¿La lista sirvió de algo? Si te gustó, usa este ejercicio como guía para elaborar regularmente listas de cosas pendientes.

Lucha contra las demoras

Es humano, y común para los estudiantes ocupados, posponer las tareas difíciles o indeseables para más adelante. Sin embargo, si se lleva al extremo, el aplazamiento puede constituirse como un hábito que cause serios problemas. El siguiente extracto de la Biblioteca de Habilidades de Estudio en la Universidad Politécnica del Estado de California en San Luis Obispo ilustra cómo las demoras podrían convertirse rápidamente en un modelo destructivo.

El estudiante que deja todo para después a menudo es bastante optimista acerca de su habilidad para completar una tarea en una fecha límite apretada [...] Por ejemplo, quizás estime que la redacción de un trabajo le tomará sólo cinco días; tiene quince días; hay tiempo suficiente, no tiene ninguna prisa por comenzar. Tranquilizado por un falso sentido de seguridad, el tiempo pasa. En algún momento, atraviesa una línea imaginaria de tiempo y de repente comprende: "Oh, no! "No lo tengo bajo controll 'Ya no hay tiempo suficiente para terminar!"

A estas alturas, dirige un esfuerzo considerable para completar la tarea, y el trabajo progresa. Este borbotón súbito de energía es la fuente del sentimiento erróneo de que "yo sólo trabajo bien bajo presión". En realidad, en este punto realizas progresos sólo porque no tienes otra alternativa [...] El progreso se realiza, pero perdiste tu libertad.

Apenas completado a tiempo, el trabajo realmente puede obtener una buena calificación; como consecuencia, el estudiante experimenta sentimientos encontrados: el orgulio por el logro (o algo parecido), desdén hacia el profesor que no puede reconocer un trabajo inferior, y culpa por conseguir una calificación inmerecida.

APLAZAMIENTO

Acto de posponer una tarea hasta último momento.

Sin embargo, el resultado neto es el reforzamiento: el atrasa-todo se premia positivamente por su pobre conducta. ("Mira qué calificación tan decente obtuve después de todo!") Como resultado, la conducta contraproducente se repite nuevamente, una y otra vez.¹¹

Entre las razones por las cuales las personas dejan las cosas para después se encuentran:

Perfeccionismo. Según Jane B. Burka y Lenora M. Yuen, autoras de: Procrastination: Why You Do It and What to Do About It (Dejando todo al último: Por qué lo hace y qué hacer al respecto), los habituales atrasa-todo a menudo calibran su auto-valoración solamente mediante su habilidad para lograr las cosas. En otras palabras, "una actuación excelente significa ser un individuo excelente; una actuación mediocre significa ser un individuo mediocre". 12 Para el atrasa-todo perfeccionista, no intentar hacerlo es mejor que un intento que caiga por debajo de la perfección.

Miedo a las limitaciones. Algunas personas aplazan las cosas para evitar la verdad acerca de lo que pueden lograr. "Cuanto más aplaces, no tendrás que confrontar los límites reales de tus habilidades, cualesquiera que sean esos límites", 13 indican Burka y

Yuen. Si aplazas y fallas, puedes culpar del fracaso a la espera excesiva, no a alguna limitación personal.



Estar inseguro del próximo paso. Si te quedas atorado y no sabes qué hacer, a veces parece más fácil aplazar que dar el salto al siguiente nivel de tu meta.

Incluso si estás en el camino correcto, te atropellarán si sólo te quedas ahí. Will Rogers

Enfrentar una tarea abrumadora. Algunos proyectos son tan grandes que originan un miedo que paraliza. Si alguien enfrenta una tarea así teme al fracaso, y tal vez la aplace para evitar la confrontación de ese miedo.

Evitar los aplazamientos

Aunque el retraso de una tarea podría traer alivio a corto plazo, evitar las tareas casi siempre causa problemas, como una acumulación de responsabilidades y menos tiempo para realizarlas, trabajo que no se hace a la par, desilusión de otros que dependan de tu trabajo, y estrés que origina el peso de las tareas inconclusas. Estrategias particulares pueden ayudarte a evitar el aplazamiento y los problemas asociados con éste.

Analiza los efectos de aplazar. ¿Qué pasaría si continuas posponiendo una responsabilidad? Te beneficiará más a largo plazo enfrentar una tarea a tiempo.

Establece metas razonables. Las metas no razonables te pueden intimidar e inmovilizar. Fija metas manejables y deja tiempo suficiente para completarlas.

Divide las tareas en partes más pequeñas. Si te concentras en dar un paso pequeño a la vez, la tarea puede volverse menos pesada. Establecer límites de tiempo concretos para cada tarea te ayudará a sentir que tienes más control de la situación.

Comienza y no esperes a "tener ganas de hacerlo". Las técnicas de motivación del capítulo 1 podrían ayudarte a dar el primer paso. Una vez que empieces, te será más fácil continuar.

Solicita ayuda. No tienes que hacer todo solo. Una vez identifiques lo que te detiene, busca a quien pueda ayudarte a enfrentar la tarea. Otra persona quizá te proponga una forma innovadora que te mantenga activo.

No esperes perfección. Nadie es perfecto. La mayoría de los individuos aprende empezando desde el principio, cometiendo errores y aprendiendo de ellos. Es mejor intentar hacer el mayor esfuerzo que no hacer nada en absoluto.

Prémiate. Encuentra maneras de elevar tu confianza cuando cumplas una tarea específica. Recuérdate (con un descanso, una película, algún tipo de obsequio) que estás progresando.

Sé flexible

No importa qué tan bien planees tu tiempo, los cambios repentinos pueden afectar tus planes. Cualquier cambio, ya sea pequeño (un cambio de salón para una clase) o mayor (una emergencia médica), llega a causar tensión. Conforme tu nivel de estrés se eleva, tu sentido de control disminuye.

Aunque no siempre puedes elegir tus circunstancias, tienes cierto control sobre cómo manejarlas. Tu habilidad para evaluar las situaciones, dar con opciones creativas y ponerte a trabajar en planes prácticos te ayudará a enfrentar los cambios que inevitablemente encontrarás. Piensa en el cambio como parte de tu vida, y así estarás mejor preparado para

pensar en varias soluciones cuando surjan los dilemas.

Los pequeños cambios (la necesidad de trabajar horas extra en tu empleo, una reunión que se prolonga) originarían cambios de prioridad que modifiquen tu horario. Para cambios que ocurren frecuentemente, piensa por adelantado en un plan auxiliar. Para las sorpresas, lo mejor que puedes hacer es tener la mente abierta sobre las posibilidades, y apoyarte en recursos tanto internos como externos.

Cuando el cambio implica dificultades serias (tu auto se descompone y no tienes forma alguna de llegar a la escuela, repruebas una materia y debes considerar pagarla en cursos de verano, un miembro de la familia sufre una enfermedad y necesitas pasar más tiempo en casa), el uso de habilidades para resolver problemas te ayudará. Como verás en el capítulo 4, la resolución de problemas significa la identificación y el análisis del problema, pensar y buscar posibles soluciones, y la elección de aquella que consideres la mejor. En tu escuela hay recursos disponibles que te ayudarán a lo largo de este proceso. Tu asesor académico, los decanos, los asesores financieros, y tus profesores tienen buenas ideas y pueden auxiliarte.

¿Cómo enfrentas el estrés de la vida escolar?

Si sientes más tensión en tu vida cotidiana como estudiante, no eres el único. 14 Los niveles de estrés entre los alumnos han aumentado dramáticamente, según un estudio anual realizado en la Universidad de California en Los Ángeles. Más del 30 por ciento de los estudiantes de primer año, encuestados en 683 universidades e institutos de Estados Unidos, informaron que frecuentemente se sienten agobiados, casi el doble que en 1985. Los factores que originan estrés en los estudiantes incluyen el hecho de ingresar en un nuevo ambiente; enfrentar el aumento de trabajo y la toma de decisiones difíciles; y administrar las responsabilidades de la escuela, el trabajo y las personales.

El estrés se refiere a la forma en que tu mente y tu cuerpo reaccionan ante la presión. La presión viene de situaciones como la carga de trabajo excesiva (la semana de exámenes finales), la emoción (ser un finalista para participar en una obra de teatro), el cambio (nueva escuela, nuevas materias), tener poco tiempo (trabajar 30 horas a la semana en un empleo y tener que encontrar momentos para estudiar), o el padecimiento de una enfermedad (tener un fuerte resfriado que te impida ir a la escuela durante una semana).

La escala de reajuste social, desarrollada por los psicólogos T. H. Holmes y R. H. Rahe, mide la intensidad de reacción de los seres humanos ante el cambio y el nivel de

estrés relacionado con él (consulta la figura 2.4). Holmes y Rahe encontraron que las personas experimentan los eventos positivos y negativos como factores que originan estrés. Por ejemplo, mientras que algunos eventos como la muerte de un pariente son claramente negativos, otros de tales factores, como mudarse a una nueva casa o incluso salir de vacaciones, son generalmente positivos.



Usa la escala Holmes-Rahe para encontrar tu "nivel de estrés"



Para encontrar tu "nivel de estrés" actual, suma los valores de los eventos que experimentaste en el último año. Cuanto más alto sea el número, mayor será el nivel de estrés. Si obtienes más de 300 puntos estás en un alto riesgo de desarrollar un problema de salud relacionado con el estrés. Una puntuación entre 150 y 299 reduce tu riesgo en un 30 por ciento, y una cuenta menor a 150 puntos indica que tienes sólo una pequeña posibilidad de tener un problema relacionado con el estrés.

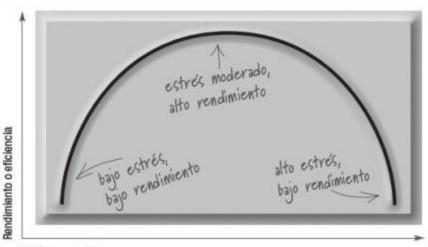
EVENTO	VALOR	EVENTO	VALOR
Muerte de esposo o compañero,	100	Hijo o hija que dejan casa paterna.	29
Divorcio.	73	Problemas con los suegros.	29°
Separación matrimonial.	65	Logros personales.	28
Estar en la cárcel.	63	Esposo(a) comienza a trabajar o deja de hacerlo.	26
Accidente personal.	53	Comenzar o terminar la escuela.	26
Matrimonio.	50	Cambio en condiciones de vivienda.	25
Ser despedido de un empleo.	47	Cambio de hábitos personales.	24
Reconciliación matrimonial.	45	Problemas con tu jefe o empleador.	23
Jubilación.	45	Cambios en el horario o condiciones de trabajo.	20
Problemas de salud de algún miembro de la familia.	44	Cambio de residencia.	20
Embarazo.	40	Cambio de escuela.	20
Dificultades sexuales.	39	Cambio de hábitos recreativos.	19
Nuevo miembro en la familia.	39	Cambio de actividades religiosas,	19
Reajustes en tu negocio.	39	Cambio de actividades sociales.	18
Cambio de estatus financiero,	38	Hipoteca o préstamo por menos de \$100,000.	17
Muerte de un amigo cercano.	37	Cambio de hábitos de sueño.	16
Cambio a una área laboral distinta.	36	Cambio en el ingreso familiar.	15
Aumento de problemas matrimoniales.	35	Cambio de hábitos alimenticios.	15
Hipoteca o préstamo de más de \$100,000.	31	Vacaciones.	13
Vencimiento de alguna hipoteca o préstamo.	30	Temporada navideña.	12
Cambio de responsabilidades en el trabajo.	29	Infracción menor de la ley.	11

Fuente: Reimpreso de Journal of Psychosomatic Research, 11(2), T. H. Holmes y R. H. Rahe, "The social readjustment rating scale", 1967, con permiso de Elsevier.



Los niveles de estrés pueden ayudar o impedir la acción





Estrés o ansiedad

Fuente: Tomado de Your Maximum Mind de Herbert Benson, M.D., copyright © 1987 por Random House, Inc. Usado con autorización de Time Books, una división de Random House, Inc.

En el peor de los casos, las reacciones ante el estrés pueden hacer que te enfermes (en el capítulo 10 se examinarán los problemas de salud relacionados con el estrés: las situaciones en que el estrés va más allá de los niveles normales y origina problemas físicos y emocionales). No obstante, el estrés también puede brindarte el aumento de agudeza que necesitas para salir bien en los exámenes, terminar las tareas a tiempo, preparar una exposición en clase o conocer nuevas personas. La meta es encontrar un equilibrio manejable. La figura 2.5, con base en la investigación de los doctores Robert M. Yerkes y John E. Dodson, muestra que el estrés podría ser útil o perjudicial, dependiendo de cuánto estrés experimentes.

La administración exitosa del tiempo y el establecimiento de metas reducen el estrés

El lidiar con el estrés de la vida escolar es, y seguirá siendo, uno de tus mayores desafíos. Sin embargo, tenemos buenas noticias: cada logro de una meta y cada estrategia de administración del tiempo que has leído en este capítulo contribuyen con tu habilidad de enfrentar el estrés. Recuerda que el estrés se refiere a cómo reaccionas ante la presión. Cuando estableces planes eficaces para moverte hacia el logro de tus metas, reduces la presión. Cuando estableces un horario que te funciona y te apegas a él, reduces la presión. Menos presión significa menos estrés.

Analiza cuidadosamente la relación entre el estrés y tus hábitos de administración del tiempo. A menudo, sin darse cuenta, la gente se crea a sí misma estrés adicional. Por ejemplo, supón que eres una persona con mucha vida nocturna, pero tienes la necesidad de tomar clases muy temprano. Entonces te estresarás consistentemente por levantarte temprano y llegar a tiempo a clases. ¿Qué está mal en dicho escenario? Reduce el estrés al encontrar maneras prácticas de modificar tus horarios. Tomar clases más tarde te ayudaría, pero si esto no es posible, enfréntalo de otras formas. Duér-

mete más temprano algunas noches de la semana, toma una siesta por la tarde, haz un poco de ejercicio antes de la clase para restaurar tu energía. Asegúrate de no gastar energía al enfrentar el estrés que puedes evitar con acciones bien pensadas y algo de planeación.

Estrategias para manejo del estrés

A continuación se presentan algunas estrategias prácticas para lidiar con el estrés cotidiano de ser un estudiante de bachillerato.

- Aliméntate sanamente. Cuanto más saludable estés, más fuerte te verás y serás más capaz de enfrentarte a situaciones como desveladas, enfermedades y trabajo académico desafiante. Intenta llevar una dieta equilibrada baja en grasas y evita saturarte con comida chatarra. También intenta mantener un peso adecuado.
 - Haz ejercicio. El ejercicio físico te ayudará a manejar el estrés. Encuentra un tipo de ejercicio que te guste y hazlo parte de tu rutina diaria.
 - Duerme bien. Evita la disfunción en todo tu organismo que ocasiona el hecho de no dormir lo suficiente. Deduce cuánto tiempo de sueño necesitas y trata de cumplir con ese periodo. Cuando te desveles, asegúrate de que recuperarás esas horas de sueño durante las próximas dos noches.
 - Piensa positivamente. Intenta pensar en todo lo que tienes que hacer como si se tratara de desafíos, no de problemas.
 - Busca el equilibrio. Una vida equilibrada incluye tiempo para ti mismo (para tus pensamientos, tus esperanzas, tus planes) y tiempo para relajarte, de cualquier forma que elijas.
- Resuelve problemas. Trata de no dejar las cosas pendientes por mucho tiempo. Analiza las situaciones estresantes y usa estrategias para la solución de probiernas (consulta el capítulo 4) para decidir un plan específico de acción.
- Establece límites y aprende a decir no. Intenta delegar responsabilidades. Revisa las obligaciones con regularidad; si evalúas que algo se ha vuelto una carga, entonces considera la posibilidad de quitario de tu lista de actividades.
- Rodéate de gente que sea una buena influencia para ti. Convive con amigos que sean buenos oyentes, quienes te apoyarán cuando las cosas se pongan difíciles. La amistad y el buen humor van ligados hacia la reducción del estrés,

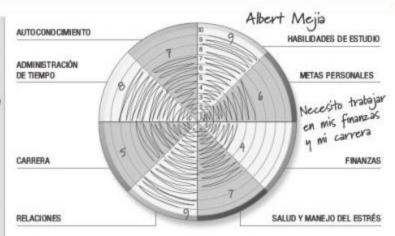
A veces serás capaz de encontrar las estrategias que se ajusten a la situación, y de hallar formas de enfrentar el estrés que se presente. A veces el estrés te paralizará, y no sabrás hacia dónde voltear para salir de él. En estas ocasiones, recuerda: Cualquier paso hacia una meta es una estrategia en el manejo del estrés porque reduce la presión. En ese sentido, todo este libro constituye una estrategia en el manejo del estrés. Cada herramienta útil, desde las sugerencias para presentar exámenes hasta las estrategias para conseguir empleo, te ayudarán a reducir la presión y te llevarán hacia el logro de tus sueños.



Construcción de autoconocimiento con la rueda de la vida 2.6

P

Calificate en cada área de la rueda en una escala de 1 a 10. donde 1 sea el área menos desarrollada (cerca del centro de la rueda), y 10 la más desarrollada (el borde exterior de la rueda). En cada área, en el nivel del número que elijas, dibuja una línea curva y llena la cuña debajo de dicha línea. Sé honesto: esto es sólo para tu beneficio. Al final, observa lo que tu rueda dice acerca del equilibrio en tu vida. Si esta fuese una rueda real. ¿cuán bien rodaría?



Rueda de ejemplo

AUTOCONOCIMIENTO HABILIDADES DE ESTUDIO 10 éectura, toma de notas, redacción, (estilos de aprendizaje, intereses aplicación de exámenes) habilidades) 9 **ADMINISTRACIÓN** 8 DE TIEMPO METAS PERSONALES 6 5 4 3 CARRERA FINANZAS RELACIONES (familia, amigos, otras personas significativas) SALUD Y MANEJO DE ESTRÉS

Fuente: Con base en el modelo de "The Wheel of Life" desarrollado por el Coaches Training Institute. © Co-Active Space 2000.





En hebreo, esta palabra, que se pronuncia "chai", significa "vida", y representa todos los aspectos de la vida: espiritual, emocional, familiar, educativa y profesional. Los caracteres hebreos individuales tienen valores numéricos. Puesto que los caracteres de la palabra chai suman 18, el número 18 se ha asociado con la buena suerte. Con frecuencia, la palabra chai se usa como amuleto de buena suerte. La frase l'chaim significa "vivir" y buena suerte.

Cuando planees tus metas, piensa sobre el papel que la suerte puede jugar en tu éxito. Si trabajas duro y estás abierto a las nuevas oportunidades, podrás encontrarte en el lugar correcto en el momento correcto para beneficiarte con una "racha de buena suerte". Porque, si estás preparado, es probable que encuentres a un profesor impresionado con tu tenacidad y concentración, quien se ofrezca para convertirse en tu mentor. O, después de graduarte, podrías encontrar a alguien que te ofrezca una oportunidad de empleo o de negocios relacionada perfectamente con tus habilidades, y te contrate de inmediato. Todo tu trabajo duro en dirección de tus metas te preparará para aprovechar las rachas de suerte que se pongan en tu camino.

Lecturas sugeridas



- Allen, David. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. Nueva York: Penguin Books, 2003.
- Burka, Jane B., Ph.D. y Lenora M. Yuen, Ph.D. Procrastination. Reading, MA: Perseus Books, 1983.
- Covey, Stephen. The Seven Habits of Highly Effective People. Nueva York: Simon & Schuster, 1995.
- Emmett, Rita. The Procrastinator's Handbook: Mastering the Art of Doing It Now. Nueva York: Walker & Co., 2000.
- Gleeson, Kerry. The Personal Efficiency Program: How to Get Organized to Do More Work in Less Time, 2a. ed. Nueva York: John Wiley & Sons, 2000.
- Lakein, Alan. How to Get Control of Your Time and Your Life. Nueva York: New American Library, 1996.
- Leyden-Rubenstein, Lori. The Stress Management Handbook. Nueva York: McGraw-Hill, 1999.
- Sapadin, Linda y Jack Maguire. Beat Procrastination and Make the Grade: The Six Styles of Procrastination and How Students Can Overcome Them, Nueva York: Penguin USA, 1999.
- Timm, Paul R. Successful Self-Management: A Psychologically Sound Approach to Personal Effectiveness. Los Altos, CA: Crisp Publications, 1996.

Fuentes de Interne



Herramientas mentales (sección acerca de administración del tiempo):

www.mindtools.com/pages/main/newMN_HTE.htm

Recursos acerca de establecimiento de metas de alto logro y automejoría:

www.topachievement.com

Recursos acerca de manejo de estrés en About.com:

http://stress.about.com/

Troubled With-información acerca de manejo de estrés:

www.troubledwith.com

Notas finale



- ¹ Tomado de un ensayo estudiantil remitido por los participantes en el curso de inducción de Patty Parma, Palo Alto College, San Antonio, Texas, enero de 2004.
- ² A Report from the Center for Academic Integrity, Centro para la Integridad Académica, Kenan Institute for Ethics, Duke University, octubre de 1999 [on line]. Disponible en: www.academicintegrity.org (marzo de 2001).
- 3 Ibid
- ⁴ Información de respaldo para la información acerca de diversidad cultural de Afsaneh Nahavandi y Ali Malekzadeh, Organizational Behavior: The Person-Organization Fit. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1999.
- ⁵ Louis E. Boone, David E. Kurtz y Judy R. Block, Contemporary Business Communication, 2a. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1997, pp. 68-72.

43

- ⁶ Louis E. Boone y David E. Kurtz, Contemporary Business Communication, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1994, p. 643.
- 7 "What's an Ordinary Day Like When You're in College?" Sitio en Internet de la New México State University, junio de 1999 [on line]. Disponible en: www.nmsu.edu/aggieland/students/faq_ordinary.html (marzo de 2004).
- B Paul Timm, Successful Self-Management: A Psychologically Sound Approach to Personal Effectiveness. Los Altos. CA: Criso Publications, 1987, pp. 22-41.
- ⁹ Welch Suggs, "How Gears Turn at a Sports Factory: Running Ohio State's \$79-million Athletics Program Is a Major Endeavor, with Huge Payoffs and Costs", *The Chronicle of Higher Education*, 29 de noviembre de 2002 [on line]. Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/il4/14a03201.htm (marzo de 2004).
- ¹⁰ Jeffrey R. Young, "'Homework? What Homework?' Students Seem to be Spending Less Time Studying than They Used To", The Chronicle of Higher Education, 6 de diciembre de 2002 [on line]. Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/ i15/15a03501.htm (marzo de 2004).
- ¹¹ William E. Sydnor, "Procrastination", Tomado de la Biblioteca de Habilidades de Estudio en la Universidad Politécnica del Estado de California [on line]. Con base en Overcoming Procrastination de Albert Ellis, Disponible en: www.sas.calpoly.edu/ asc/ssi/procrastination. html (mayo de 2003), Usado con permiso.
- ¹² Jane B, Burka, Ph.D. y Lenora M. Yuen, Ph.D., Procrastination. Reading, MA: Perseus Books, 1983, pp. 21-22.
- 13 Ibid.
- 14 Los siguientes artículos se usaron como fuentes en esta sección: Gienn C. Altschuler, "Adapting to College Life in an Era of Heightened Stress", New York Times, Education Life, Section 4A, 6 de agosto de 2000, p. 12; Carol Hymowitz y Rachel Emma Silverman, "Can Workplace Stress Get Worse?", Wall Street Journal, 16 de enero de 2001, p. Bl; Robert M. Sapolsky, "Best Ways to Reduce Everyday Levels of Stress... Bad Ol' Stress", Bottom Line Personal, 15 de enero de 2000, p. 13; Kate Slaboch, "Stress and the College Student: A Debate" [on line]. Disponible en: www.jour.unr.edu/outpost/voices/voi.slaboch.stress.htm (4 de abril de 2001); University of South Florida, The Counseling Center for Human Development, "Coping with Stress in College" [on line]. Disponible en: http://usfweb. usf.edu/counsel/self-hlp/stress.htm (4 de abril de 2001); Jodi Wilgoren, "Survey Shows High Stress Levels in College Freshmen", New York Times, 23 de enero de 2000, p. ND.



Estilos de aprendizaje, especialidades y carreras



Conoce tus talentos y encuentra tu camino



En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puedes descubrir tus estilos de aprendizaje?
- ¿Cuáles son los beneficios de saber cómo aprendes?
- ¿Cómo los tipos de inteligencias múltiples te ayudan a identificar carreras?
- ¿Cómo identificas y manejas los puntos débiles de tu forma de aprender?

Como estudiante de bachillerato, en tu educación inviertes recursos valiosos, como tiempo, esfuerzo y dinero. El aprendizaje es la recompensa a tu inversión. Qué tan bien aprendes y, por consiguiente, qué tan buena recompensa recibas por esa inversión depende en parte de conocerte a ti mismo de dos maneras: saber cómo aprendes y saber lo que quieres hacer con aquello que aprendes.

Este capítulo se enfoca, primero, en ayudarte a identificar tus estilos de aprendizaje, porque cuando entiendas en qué forma aprendes, serás un estudiante más eficaz. Luego leerás acerca de especialidades y carreras, porque saber hacia dónde quieres dirigir tu educación, te motivará hacia una meta.

¿Cómo puedes descubrir tus estilos de aprendizaje?

Tu estilo de adquirir y recordar la información es tan único como lo eres tú. ¿Alguna vez has pensado con detalle cómo es ese estilo? Hacer sólo eso —trabajar para entender cuáles son tus fortalezas y tus preferencias de aprendizaje, así como las formas básicas en las que te relacionas con los demás— te ayudará a lograr mayor éxito en la escuela y en tu vida personal.

Este capítulo presenta dos evaluaciones diseñadas para ayudarte a deducir cuál es tu forma de aprender e interactuar. La primera (Múltiples caminos para el aprendizaje) se enfoca en las fortalezas y preferencias para aprender, y se basa en la teoría de inteligencias múltiples del profesor Howard Gardner. La segunda (Espectro de la personalidad) se basa en el Myers-Briggs Type Inventory® (мвті) y te ayudará a valorar cómo reaccionas ante la gente y las diversas situaciones.



El valor de las evaluaciones de estilos de aprendizaje

Todo mundo hace algunas cosas bien, en tanto que otras se le dificultan mucho. Para ser un aprendiz exitoso e inteligente, necesitas maximizar tus fortalezas y compensar tus debilidades. El primer paso hacia esta meta es conocer cuáles son tales fuerzas y debilidades, y eso es lo que dichas evaluaciones te ayudarán descubrir. Con la información que obtengas de Múltiples caminos para el aprendizaje y del Espectro de la personalidad podrás elegir tu propia forma de estudiar, administrar tu tiempo, recordar material de estudio y mucho más.



Ser lo que somos, y convertirnos en lo que somos capaces de ses es nuestro único objetivo en la vida. Robert Louis Stevenson

Saber cómo aprendes te ayudará a establecer metas específicas para un cambio positivo. Por ejemplo, en vez de decir "no soy bueno para las matemáticas", podrías fortalecer tus habilidades para las matemáticas y, con ello, aprenderás múltiples caminos para aprender. Podrías dibujar diagramas de problemas matemáticos si eres un aprendiz visual, o hablar de los problemas matemáticos con un compañero de estudio si eres un aprendiz interpersonal. (Aprenderás sobre éstos y otros estilos de aprendizaje más adelante en este capítulo.) Cuanto mejor te conozcas, más fácilmente manejarás diferentes situaciones y retos de aprendizaje.

ESTILO DE APRENDIZAJE Forma específica en la que la mente recibe y procesa la información. Al comprender tu propio estilo de aprendizaje también reforzarás tu habilidad para ver y apreciar cómo difiere la gente, ya que el estilo de aprendizaje forma parte de lo que hace diferentes a las personas. Cuando te sientas en un aula con 35 estudiantes, debes estar seguro de que cada uno de ellos aprende la misma materia de forma única. Cuanto más conozcas sobre cómo otros realizan el aprendizaje, más fácilmente usarás esa comprensión para mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.

Poner en perspectiva los resultados de la evaluación

Primero, recuerda que cualquier valoración simplemente es una fotografía instantánea, es decir, una mirada de quién eres en un momento dado. Tus respuestas se modificarán conforme cambien tú y las circunstancias que te rodean. Las evaluaciones te ayudan a ver el presente --- y a planear para el futuro--- al formularte preguntas como ¿quién soy en este momento? y ¿cómo se compara este yo con el que quiero ser?

Segundo, no hay respuestas "correctas" ni un "mejor" conjunto de resultados. Piensa en tus respuestas de la misma forma en que lo harías si estuvieras probándote unos lentes nuevos para corregir la visión borrosa. Las gafas no crearán nuevos caminos ni nuevas posibilidades, tan sólo te ayudarán a ver más claramente los que va existen.

Después de cada valoración hay información acerca de los rasgos típicos de cada inteligencia o dimensión del espectro de la personalidad, y estrategias de estudio adecuadas para ellas. Como verás en tus resultados, tienes habilidades en todas las áreas, aunque algunas estén más desarrolladas que otras. Por consiguiente, encontrarás sugerencias útiles para cada rubro. Intenta diferentes técnicas y conserva las que funcionen para ti.

Evalúa tus inteligencias múltiples

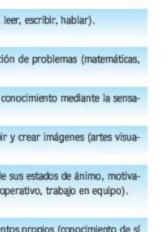
En 1983, Howard Gardner, profesor de la Universidad de Harvard, cambió la forma de percibir la inteligencia y el aprendizaje con su teoría de las inteligencias múltiples. Gardner considera que todas los seres humanos poseen al menos ocho tipos de inteligencia, y que cada individuo desarrolla más completamente un tipo de inteligencia que los otros (ve la figura 3.1 para la descripción de cada tipo). De acuerdo con esta teoría,



INTELIGENCIA Como la define H. Gardner, se trata de una habilidad para resolver problemas o elaborar productos útiles en un escenario o comunidad cultural particulares.



Cada inteligencia está ligada a habilidades específicas



TIPO DE INTELIGENCIA	DESCRIPCIÓN
Verbal-lingüística	Habilidad para comunicarse a través del idioma (escuchar, leer, escribir, hablar).
Lógico-matemática	Habilidad para entender el razonamiento lógico y la solución de problemas (matemáticas, dencia, patrones, secuencias).
Corporal-quinestésica	Habilidad para usar el cuerpo físico hábilmente y llegar al conocimiento mediante la sensa- ción corporal (coordinación, trabajo con las manos).
Visual-espacial	Habilidad para entender las relaciones espaciales, y percibir y crear imágenes (artes visua- les, diseño gráfico, gráficos y mapas).
Interpersonal	Habilidad para relacionarse con los demás, darse cuenta de sus estados de ánimo, motiva- ciones y sentimientos (actividades sociales, aprendizaje cooperativo, trabajo en equipo).
Intrapersonal	Habilidad para entender el comportamiento y los sentimientos propios (conocimiento de si mismo, independencia, tiempo que se pasa en soledad).
Musical	Habilidad para comprender y crear sonidos significativos y reconocer patrones (música, sensibilidad para los sonidos y patrones).
Naturalista	Habilidad para entender rasgos del ambiente (interés en la naturaleza, equilibrio ambien- tal, ecosistema, alivio del estrés que brindan los entornos naturales).

cuando encuentras sencilia una tarea o una materia, probablemente estás usando una inteligencia desarrollada más completamente, Cuando tienes problemas, quizás estés usando una inteligencia menos desarrollada.¹

Gardner cree que la forma en que aprendes es una mezcla única de tus tipos de inteligencia, lo cual es resultado de tus habilidades, desafíos, experiencias y entrenamiento distíntivos. Además, la habilidad en las inteligencias puede desarrollarse o disminuir conforme se modifique tu vida. Gardner piensa que el punto de vista tradicional de la inteligencia, basado en las mediciones matemáticas, lógicas y verbales, no refleja todo el espectro de la habilidad humana:

Creo que deberíamos [...] consultar [...] fuentes de información más naturales acerca de cómo la gente alrededor del mundo desarrolla habilidades importantes para su estilo de vida. Por ejemplo, piensa en los marineros en los mares del sur, quienes encuentran el camino entre centenares, o incluso miles, de islas tan sólo observando las constelaciones en el cielo, sintiendo la forma en que su barco pasa por encima del agua y distinguiendo unas cuantas señales dispersas. Una palabra para designar la inteligencia en una sociedad de estos marineros probablemente se referiría a ese tipo de habilidad para la navegación.²

La evaluación de los múltiples caminos para aprender te ayudará a determinar el nivel en que se encuentra el desarrollo de tus ocho inteligencias. La figura 3.2, que viene inmediatamente después de la valoración, describe habilidades específicas asociadas con las ocho inteligencias, así como las técnicas de estudio que aumentan al máximo cada una de ellas. Finalmente, las tablas de estrategias de inteligencias múltiples, desde el capítulo 5 hasta el 11, te mostrarán cómo aplicar el conocimiento de tu estilo de aprendizaje al desarrollo de habilidades clave para el éxito académico.

MÚLTIPLES CAMINOS PARA EL APRENDIZAJE sidera cada enunciado por separado. Luego, en una escala de uno a quatro, dissifica qué tan estrechamente se relaciona contigo en este Rara vez Algunas veces Frecuentemente momento y escribe ese número en la linea al lado del enunciado. 1. Distruto las actividades físicas. Me gusta contar historias. Me agrada escribir. Me incomoda permanecer sentado(a). Prefiero aprender a través de la práctica. 3. _ Me gusta leer. Al permanecer sentado(a) muevo mis piemas o manos. Me expreso con claridad. 4. Me encantan las actividades manuales. Soy bueno(a) para negociar. Me gusta caminar cuando pienso o estudio. Me gusta discutir temas que me interesan. TOTAL para CORPORAL-QUINESTÉSICA TOTAL para VERBAL-LINGÜÍSTICA Uso mapas fácilmente. Me gustan las matemáticas. Hago dibujos/diagramas cuando explico ideas. Me agrada la ciencia. Puedo armar objetos fácilmente a partir de los diagramas. Me gusta resolver problemas. Me gusta dibujar o fotografiar. Pregunto cómo funcionan las cosas. No me agrada leer párrafos largos. Me gusta planear o diseñar algo nuevo. Prefiero ver un mapa que seguir instrucciones por escrito. Soy capaz de reparar cosas. TOTAL para LÓGICO-MATEMÁTICA TOTAL para VISUAL-ESPACIAL

1 Escucho música.	1 Necesito silencio para pensar.
2 Muevo mis dedos o pies cuando oigo música.	2 Analizo los problemas antes de hablar sobre ellos.
3 Sigo bien el ritmo.	3 Me interesa la superación de uno mismo.
4 Me gusta cantar cuando escucho música.	4 Entiendo mis pensamientos y mis sentimientos.
5 La gente dice que tengo talento musical.	5 Sé lo que quiero en la vida.
6 Me encanta expresar mis ideas a través de la música.	6 Prefiero trabajar solo(a) en los proyectos.
TOTAL para MUSICAL	TOTAL para INTRAPERSONAL
1 Me gusta realizar proyectos con otras personas.	1 Disfruto la naturaleza siempre que me es posible.
2 La gente me solicita ayuda para resolver conflictos.	2 Pienso estudiar una carrera que tenga que ver mucho con la
3 Me gusta pasar el tiempo con mis amigos.	naturaleza.
4 Soy bueno para comprender a la gente.	3 Me gusta estudiar plantas, animales u océanos.
5 Sé hacer sentir cómodas a las personas.	 Evito estar mucho tiempo en casa, excepto cuando duermo.
6 Disfruto cuando ayudo a los demás.	5 En mi niñez jugaba con insectos y hojas de plantas.
	6 Cuando me siento estresado(a) busco salir al aire libre.
TOTAL para INTERPERSONAL	TOTAL para NATURALISTA

Desarrollado por Joyce Bishop, Ph.D., con base en Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences de Howard Gardner.3

TABLA DE CALIFICACIÓN PARA MÚLTIPLES CAMINOS PARA EL APRENDIZAJE

Para cada inteligencia, sombrea el recuadro en la fila que corresponda al rango donde se encuentre tu calificación. Por ejemplo, si sumaste 17 en inteligencia corporal-quinestésica, sombrearías el recuadro de en medio en esa fila; si obtuviste 13 en visual-espacial, sombrearías el último recuadro en dicha fila. Cuando hayas sombreado un recuadro por cada fila, verás un "mapa" de tu rango de desarrollo de una ojeada.

Una suma de 20-24 indica un nivel alto de desarrollo en ese tipo particular de inteligencia; 14-19, un nivel moderado; y por debajo de 14, una inteligencia poco desarrollada.



		14-19	Debajo de 14
	(Altamente desarrollada)	(Moderadamente desarrollada)	(Poco desarrollada)
Corporal-quinestésica			
Visual-espacial			
Verbal-lingüística			
Lógico-matemática			
Musical			
Interpersonal			
Intrapersonal			
Naturalista			



Cómo poner tus inteligencias múltiples a trabajar para ti



HABILIDADES Y DESTREZAS ASOCIADAS CON CADA INTELIGENCIA

Verbal-lingüística

- Analizar el uso individua del lenguaje.
- Recordar fácilmente términos.
- Explicar, enseñar y aprender usando el humor.
- Entender la sintaxis y los significados de las palabras.
- Convencer a alguien para hacer algo.

Musical

- Tener la sensibilidad para distinguir calidades tonales.
- Crean/disfrutar melodías y ritmos.
- Ser sensible a los sonidos y ritmos.
- Usar "esquemas" para oír la música.
- Entender la estructura de la música.

Lógico-matemática

- Reconocer patrones abstractos.
- Usar razonamientos inductivo y deductivo.
- Discernir relaciones y conexiones.
- Realizar cálculos complejos.
- Efectuar razonamiento científico.

Visual-espacial

- Percibir y formar objetos con precisión.
- Reconocer relaciones entre los objetos.
- Representar gráficamente algo.
- Manipular imágenes.
- Encontrar el camino propio en el espacio.

Corporal-quinestésica

- Conectar mente y cuerpo.
- Controlar movimientos.
- Mejorar las funciones corporales.
- Expandir la conciencia del cuerpo a todos los sentidos.
- Coordinar el movimiento corporal.

Intrapersonal

- Evaluar el pensamiento propio.
- Ser consciente de los sentimientos y expresarlos.
- Comprenderse a sí mismo en relación con otros.
- Tener pensamiento y razonamiento en niveles superiores.

Interpersonal

- Ver las cosas desde las perspectivas de los demás.
- Cooperar dentro de un grupo.
- Tener comunicación verbal y no verbal.
- Crear y mantener relaciones.

Naturalista

- Lograr un entendimiento profundo de la naturaleza.
- Apreciar el delicado equilibrio en la naturaleza.

TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MAXIMIZAR CADA INTELIGENCIA

Verbal-lingüística

- Leer textos; no resaltar más del 1096.
- Rescribir notas.
- Resumir capítulos.
- Enseñar a alguien.
- Pecitar la información o escribir guiones/debates.

Musical

- Crear ritmos a partir de palabras.
- Crear ritmos golpeando con la mano o con un palo.
- Interpretar ritmos instrumentales musicales/escritos.
- Hacer arreglos a canciones que ya conoces.
- Escuchar música mientras descansas.

Lógico-matemática

- Organizar lógicamente el material.
- Explicar secuencialmente el material a alguien.
- Desarrollar sistemas y encontrar patrones.
- Escribir resúmenes y desarrollar tablas y gráficos.
- Analizar la información.

Visual-espacial

- Desarrollar organizadores gráficos para material nuevo.
- Eaborar mapas mentales.
- Desarrollar mapas y gráficas.
- Usar colores en las notas para organizarlas.
- Msualizar material (método de loci).

Corporal-quinestésica

- Moverte o bailar mientras aprendes; caminar y recitar.
- Usar el "método de loci" o manipuladores.
- Mover los dedos debajo de las palabras mientras lees.
- Crear "esculturas vivientes".
- Actuar guiones del material; diseñar juegos.

Intrapersonal

- Peflejar el significado personal de la información.
- Msualizar información/llevar un diario.
- Estudiar en lugares silenciosos.
- Imaginar experimentos.

Interpersonal

- Estudiar en grupo.
- Discutir información.
- Usar carteles con ilustraciones con otros.
- Enseffar a alguien.

Naturalista

- Tener contacto con la naturaleza siempre que sea posible.
- Pormar grupos de estudio de individuos con los mismos intereses.

Evalúa tu personalidad con el Espectro de la personalidad

Las evaluaciones de la personalidad te ayudarán a entender cómo respondes al mundo que te rodea, incluyendo información, pensamientos, sentimientos, gente y acontecimientos. La valoración que se usa en este capítulo se basa en uno de los inventarios de personalidad más ampliamente usados en el mundo: el Myers-Briggs Type Inventory, desarrollado por Katharine Briggs y su hija, Isabel Briggs Myers. También se apoya en el trabajo de David Keirsey y Marilyn Bates, quienes combinaron los 16 tipos de Myers-Briggs en cuatro temperamentos y desarrollaron una evaluación —llamada Clasificador de Keirsey— con base en dichos temperamentos.

La evaluación del Espectro de la personalidad adapta y simplifica su material en cuatro tipos de personalidad (reflexivo, organizador, generoso y aventurero) y fue desarrollado por el Dr. Joyce Bishop. El Espectro de la personalidad te servirá para identificar los tipos de interacciones que son más o menos cómodas para ti. La figura 3.3, en la página 52, muestra las técnicas que mejoran el desempeño, las estrategias de aprendizaje y las formas de relacionarse con los demás para cada tipo de personalidad.



de la que más se ajuste a ti (4) hasta la que menos se ajuste (1), de manera que para cada pregunta uses los números 1, 2, 3 y 4 una vez cada uno. Escribe los números en los recuadros junto a las respuestas.		Poco El que menos como se acerca yo a cómo soy
a) me dicen exactamente lo que esperan de mi. b) hacen el aprendizaje activo y excitante. c) mantienen una aula segura y amena. d) me desafian para pensar en niveles superiores.	5. Cuando me siento estresado muy a) haría algo que me ayuda sobre mi vida. b) haría algo físico y atrevido como platicaría con un amigo. d) saldría solo(a) y pensaría	ara a sentir más control do.
2. Aprendo mejor cuando el material es/está a) bien organizado. b) algo que puedo hacer con las manos. c) acerca de la comprensión y el mejoramiento de la condición humana. d) intelectualmente desafiante.	Probablemente no tendría un amig irresponsable. b) incapaz de intentar nuev egoísta y rudo con los de d) un pensador ilógico.	vas cosas.
a) cumplir con mis compromisos. b) experimentar tanto como me sea posible. c) marcar una diferencia en la vida de los demás. d) entender cómo funcionan las cosas.	7. Mis vacaciones podrían describirs a) tradicionales. b) aventureras. c) algo para agradar a los d d) una nueva experiencia d	demás.
4. Otras personas piensan que soy a) alguien en quien se puede confiar y es leal. b) dinámico(a) y creativo(a). c) protector(a) y honesto(a). d) inteligente e inventivo(a).	8. La palabra que mejor me describe a) sensible. b) espontáneo(a). c) altruista. d) analítico(a).	o es
PASO 2. Suma el total de puntos para cada letra. TOTAL PARA a) Organizador b) Ave	ero <i>c)</i> Generoso	d) Reflexivo

ESPECTRO DE LA PERSONALIDAD

DIAGRAMA DE PUNTUACIÓN PARA EL ESPECTRO DE LA PERSONALIDAD

Escribe tus: puntajes del examen anterior en los cuatro cuadros afuera del diagrama cerebral: la calificación de *nellexivo*, arriba a la izquierda; la de *generoso*, arriba a la derecha; la de *organizado*r, abajo a la izquierda; y la de *aventurero*, abajo a la derecha.

Cada cuadro tiene una línea de números que van desde el cuadro hasta el centro del diagrama. Para cada una de tus cuatro calificaciones, pon un punto en el número adecuado en la tinea cercana al cuadro. Por ejemplo, si obtuviste 15 en el espectro *generoso*, debes poner un punto entre el 14 y el 16 en la tinea de números de arriba a la derecha. Si obtuviste 26 en el espectro *organizad*or, deberás poner un punto en el 26 en la tinea de números de abajo a la izquierda.

REFLEXIVO

Técnico Científico Matemático No apasionado Racional Analítico Lógico Solucionador de problemas Teórico Intelectual Objetivo Cuantitativo **Explicito** Realista Literal

ORGANIZADOR

Preciso

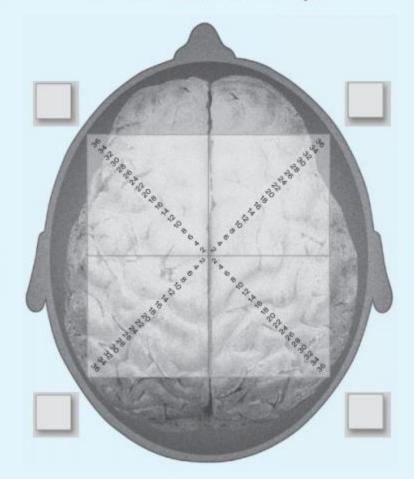
Formal

Táctico

Planeador
Detallista
Práctico
Confiable
Predecible
Controlado
Justo
Sistemático
Secuencial
Estructurado
Administrador
Procedimental
Organizado
Conservador
Seguro

Disciplinado

Une los cuatro puntos para hacer una figura de cuatro lados. Si prefieres, sombrea con colores diferentes las cuatro secciones dentro de la figura.



Para el Espectro de la personalidad, 26-36 indica una fuerte tendencia en esa dimensión; 14-25, una tendencia moderada; y menos de 14, una tendencia minima.

Fuente del diagrama cerabral: Understanding Psychology, 3a ed., de Monts, © 1996.
Adaptado con permiso de Prentice-Hall, Inc., Upper Saddle River, NJ.

GENEROSO

Interpersonal Emocional Protector Sociable Altruista Espiritual Musical Romántico Sentimental Pacifista Confiable Adaptable Apasionado Armonioso Healista Parlanchin Honesto

AVENTURERO

Activo Visual Arriesgado Original Artístico Espacial Hábil Impulsivo Metafórico Experimental Divergente Precoz Simultáneo Competitivo Imaginativo De mente abierta Aventurero



Cómo hacer que tu espectro de personalidad trabaje para tu beneficio



CARACTERÍSTICAS DE CADA TIPO DE PERSONALIDAD

Reflexivo

- Resolución de problemas.
- Desarrollo de modelos y sistemas.
- Pensamiento analítico y abstracto.
- Análisis de ideas y potenciales.
- Ingenio.
- Superación de los límites establecidos.
- Pensamiento global (búsqueda de la verdad universal).

Organizador

- Responsabilidad, confiabilidad.
- Desenvolvimiento con éxito dentro de las estructuras sociales.
- Sentido de la historia, la cultura y la dignidad.
- Limpieza y organización,
- Lealtad.
- Orientación al detalle.
- Seguimiento comprensivo de tareas.
- Eficiencia.
- Ayuda a los demás.

Generoso

- Honestidad, autenticidad.
- Éxito en las relaciones cercanas.
- Gusto por marcar la diferencia en el mundo.
- Desarrollo del potencial de sí mismo y de los demás.
- Negociación; promoción de la paz.
- Apertura.
- Ayuda a los demás.

Aventurero

- Gran habilidad en una diversidad de campos.
- Tenacidad y valor.
- Solución de problemas prácticos.
- Disfrute del presente.
- Espontaneidad y acción.
- Habilidad para negociar.
- Estilo no tradicional.
- Flexibilidad.
- Entusiasmo por la vida.

TÉCNICAS DE ESTUDIO PARA MAXIMIZAR LOS TIPOS DE PERSONALIDAD

Reflexivo

- Encuentra tiempo para reflejar independientemente nueva información.
- Aprende a través de la solución de problemas.
- Diseña nuevas maneras de abordar temas.
- Convierte el material en tablas lógicas.
- Intenta minimizar las tareas repetitivas.
- Busca oportunidades para trabajar de forma independiente.

Organizador

- Trata de realizar tareas definidas en términos claros y concretos para que sepas lo que se requiere.
- Busca un ambiente bien estructurado y estable.
- Solicita retroalimentación.
- Usa una agenda para programar tareas y fechas.
- Organiza el material escribiendo de nuevo y organizando los apuntes de la clase o del texto, mediante la elaboración de fichas bibliográficas o el subrayado cuidadoso.

Generoso

- Estudia con otros.
- Explica la clase a alguien más.
- Busca tareas, grupos y materias que impliquen ayudar a otros.
- Intenta formas de expresar pensamientos y sentimientos clara y honestamente.
- Concentra tu energía en tus relaciones más importantes.

Aventurero

- Busca ambientes que alienten los enfoques no tradicionales.
- Encuentra formas prácticas de aprender.
- Acércate a las personas que encuentres interesantes.
- Usa o desarrolla juegos y adivinanzas que te ayuden a memorizar conceptos.
- Impide el aburrimiento al solicitar hacer algo adicional o realizar una tarea de forma más activa.

¿Cuáles son los beneficios de saber cómo aprendes?

Por lo general, el autoconocimiento te permite hacer elecciones que aumentan tus áreas fuertes y te ayudan a manejar las débiles. Por ejemplo, entender lo que valoras te puede ayudar a elegir a los amigos que celebren tus éxitos y que amplíen tus horizontes con perspectivas diferentes. Lo mismo ocurre con tu estilo de aprendizaje: cuando conoces tus inteligencias múltiples y tus rasgos de personalidad, puedes buscar estrategias para aprender más, recordar mejor y usar tu conocimiento más exitosamente, en cualquier situación académica o laboral.

Los beneficios del estudio

Saber cómo aprendes te sirve para escoger técnicas de estudio que aprovechen tus fortalezas. Por ejemplo, si aprendes con éxito a partir de presentaciones lógicas y lineales, puedes buscar el orden (una cronología o una estructura de problema-solución) cuando repases tus apuntes. Si eres un fuerte aprendiz interpersonal, podrías intentar trabajar en equipos de estudio siempre que sea posible.

Tu estilo de aprendizaje también te llevará hacia estrategias que te ayuden con tareas y temas que no comprendas tan fácilmente. Por ejemplo, una persona aventurera que no responda bien ante la información lineal, cuando enfrente presentaciones lógicas, tiene dos opciones: aplicar sus fortalezas al material (es decir, encontrarle un enfoque práctico); o trabajar en su habilidad de manejar el material usando el desarrollo de habilidades de estudio que funcionen bien para los aprendices lineales.

Cuando estudies con otros, conocer los diversos estilos de aprendizaje te ayudará a asignar las tareas más eficazmente y aprender de manera más integral. Un aprendiz interpersonal podría tomar la iniciativa de explicar el tema a los demás; un organizador podría ser el coordinador del horario para el grupo; un aprendiz musical podría presentar la información de una manera diferente que ayude a consolidar el entendimiento de los conceptos.

Beneficios en el aula

En bachillerato probablemente tus profesores tendrán una amplia gama de estilos de enseñanza (los cuales a menudo reflejan su estilo de aprendizaje dominante). Tu particular estilo de aprendizaje quizá funcione bien con algunos profesores y difiera con otros. Después de algunas clases, serás capaz de evaluar el estilo de enseñanza de un maestro (ve la figura 3.4). Entonces usarás lo que sabes para aumentar al máximo los estilos que se ajustan a ti y compensar aquellos que no tienes.

Aunque los estilos de presentación varían, la conferencia o la exposición común todavía es la norma en la mayoría de los salones de clase. Por tal razón, el aula de la escuela tradicional por lo general es un sitio acogedor para el aprendiz verbal o lógico, o para el reflexivo y el organizador. Sin embargo, muchos estudiantes aprenden mejor cuando interactúan más que lo que la conferencia permite. ¿Qué puedes hacer si tus estilos no se ajustan con los que utiliza tu profesor?

Juega con tus fortalezas. Por ejemplo, un organizador con un profesor que da sus temas de una forma aleatoria podría rescribir sus apuntes en un formato de bosquejo, y dar estructura a los conceptos e insertar hechos donde encajen mejor. Asimismo, un generoso que toma un curso de conferencia lineal sin contacto entre estudiantes podría reunirse con un grupo de estudio para revisar los detalles y relienar los huecos.

Trabaja para mejorar las áreas débiles. Mientras un aprendiz visual revise sus notas de una conferencia estructurada, podría subrayarias, asignar tiempo extra para dominar





Los profesores a menudo tienen uno o más estilos de enseñanza 3.4

ESTILO DE ENSEÑANZA	QUÉ ESPERAR EN CLASE
Exposición, enfoque verbal	El profesor había al grupo durante casi toda la dase, con poca intervención de los alumnos. La lección se enseña principalmente a través de palabras, ya sea habíadas o escritas en el pizarrón, en un proyector, folletos o textos.
Discusión grupal	El maestro presenta el material y fomenta el debate entre los alumnos.
Crupos pequeños	El profesor presenta el material y divide la clase en pequeños equipos para discusión o para realizar un proyecto.
Enfoque visual	El maestro usa elementos visuales como diagramas, fotografías, dibujos y transparencias.
Presentación lógica	El profesor organiza el material en una secuencia lógica, ya sea por orden cronológico o de importancia.
Presentación aleatoria	El instructor analiza los temas sin ningún orden particular, y podría saltarse mucho o divagar.

el material y trabajar con un grupo de estudio. Un reflexivo, que estudie para un examen a partir de los apuntes entregados por un maestro aventurero podría encontrar formas prácticas de repasar el material (por ejemplo, para un curso de ciencia, trabajando en el laboratorio).



El aprendizaje no se logra por casualidad, pues se debe perseguir con ardor y tiene que estar asistido con diligencia. Abigail Adams

Pide a tu profesor ayuda adicional. Si tienes problemas con tus tareas, comunícate con tu maestro a través del correo electrónico o personalmente durante el horario de oficina. Esto es muy importante en clases con grupos grandes, donde quedas en el anonimato a menos que hables. Por ejemplo, el aprendiz visual podría solicitarle al profesor que le recomiende gráficos o figuras que ilustren la conferencia.

Los maestros son únicos. Ninguno podrá dar a cada estudiante de un grupo diverso de aprendices exactamente lo que cada uno de ellos necesita. La flexibilidad que requieres para ajustar tu estilo de aprendizaje con los estilos de enseñanza de los profesores es una herramienta para el éxito académico y personal. Así como casi nunca puedes elegir a tus maestros, en tu centro laboral rara vez podrás escoger a tus supervisores o sus estilos de trabajo.

Beneficios en tu lugar de trabajo

Saber cómo aprendes te traerá beneficios en el futuro:

- Mejor desempeño gracias al conocimiento de ti mismo. Puesto que tus estilos de aprendizaje son esencialmente iguales que tus estilos de trabajo, saber cómo aprendes te ayudará a identificar la carrera y los ambientes laborales que se ajusten contigo. Reconocer tus fortalezas te ayudará a usarlas y a resaltarlas en tu trabajo. Cuando una tarea requiera una de tus habilidades más débiles, pondrás esmero especial para lograrla o sugerirás a alguien más que pueda realizarla mejor.
- Mejor trabajo en equipo. Cuanto más armonizado estés con tus habilidades y rasgos de personalidad, identificarás mejor las actividades que tú y otros son capaces de realizar mejor en cada situación del equipo. Por ejemplo, un generoso podría disfrutar ayudar a los nuevos empleados a acostumbrarse a la gente y al ambiente. O al dirigir a un aprendiz intrapersonal, un supervisor podría ofrecerle la oportunidad de llevarse el trabajo a casa para analizarlo antes de una reunión.
- Mejor planeación de tu futuro. Cuanto más sepas cómo aprendes y trabajas, serás más capaz de enfocarte en los caminos profesionales que funcionarán bien para ti.

¿Cómo los tipos de inteligencias múltiples te ayudan a identificar carreras?

Todo lo que aprendiste en este capítulo acerca de tus estilos de aprendizaje y tus fortalezas se aplicará cuando comiences a pensar sobre tu futuro en la escuela y en tu centro de trabajo. Una fortaleza en una o varias inteligencias te conducirá a una especialidad, a una pasantía o incluso a una carrera para toda la vida.

La figura 3.5 menciona algunas posibilidades para los ocho tipos de inteligencias. De ninguna forma esta lista es exhaustiva. Más bien, representa sólo un fragmento de las oportunidades disponibles. Utiliza lo que encuentres en ella para inspirar tu pensamiento y estimular la investigación.

Estrategias de exploración de carrera

Cualquiera que sea tu especialidad, te beneficiarás al empezar lo más pronto posible a reflexionar sobre qué carrera elegir. Usa las siguientes estrategias para explorar lo que hay disponible. (Más adelante, en el capítulo 11, se examinará a fondo el tema de la exploración de carrera.)

Conserva en mente tus valores. Pregúntate qué carreras apoyan los principios que guían tu vida. ¿Qué tan importante es para ti servir a los demás, la seguridad financiera, una educación extensa, tiempo dedicado a la familia?

Sigue tu pasión. Busca algo que te guste hacer más que nada en el mundo y, luego, encuentra una manera de ganar dinero realizándolo. Si estás seguro de lo que amas hacer, pero no de que apuntas con precisión hacia un nicho de la carrera, coméntalo con tus profesores y escucha sus consejos.

Usa recursos de la carrera. Visita el centro de carreras de tu escuela para revisar los medios de comunicación actuales, hacer una evaluación o explorar las áreas de la carrera que actualmente tiene mejores perspectivas. Investiga carreras, industrias y compañías en Internet. Habla con individuos que tengan empleos que te interesen.





Las inteligencias múltiples pueden abrir las puertas a especialidades, pasantías y carreras

3.5

PIENSA EN UN CAMPO DE

Corporal-quinestésica

INTELIGENCIAS

MULTIPLES

Terapia de masajes Terapia física Quinesiología Ingeniería en construcción Quiropráctico

CONSIDERA UNA

CARRERA EN...

Medicina del deporte Anatomía Danza Teatro

BUSCA UNA PASANTÍA EN...

Oficina de medicina del deporte **Qub** deportivo Centro de terapia física Consultorio guiropráctico Compañía de construcción Compañía topográfica Estudio de baile Entrenador deportivo

Oficina de reclutamiento Compañía de teatro

Carpintero Reclutador Terapeuta recreativo

TRABAJO COMO...

Terapeuta físico hgeniero mecánico Masajista

Bailarín o acróbata Rsiólogo del ejercicio

Actor

htrapersonal

Psicología Sociología Literatura **Ananzas** Ciencias sociales Biología

Ciencias de la computación

Economía

Sociología Literatura Finanzas Clencias sociales Biología

Ciencias de la computación

Economía

hvestigador científico Orador motivacional

Ingeniero **Físico** Sociólogo

hvestigador en computación

Economista Escritor Psicólogo

Interpersonal

Psicología Sociología Educación Bienes raíces Relaciones públicas Enfermería Negocios Administración de hotel/restaurante Retórica/comunicación Hotel o restaurante Agencia de viales Agencia de bienes raíces Empresa de relaciones públicas

Recursos humanos Servicio al cliente Asistente de profesor Mercadotecnia/ventas Consejero de grupo Servicio social

Trabajador social

Representante de enlace Recursos humanos Agente de viajes Sociólogo Antropólogo Consejero Terapeuta Profesor Enfermera

Naturalista

Astronomía Geología Biología Zoología Clencias atmosféricas Oceanografía Agricultura Ganadería Derecho ambiental Física

Sivicultura

Museo Parque nacional Compañía petrolera Jardines botánicos Firma de derecho ambiental Actividades al aire libre Agencia de viajes de aventura Consejero de campamento

Firma de investigaciones

biológicas

Quardabosque

Botánico o herbolario Geólogo

Ecologista Biólogo marino Arqueólogo Astrónomo

Agente de viaies de aventura Guía de safaris

Arquitecto del paisaje

(continúa)



INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	CONSIDERA UNA CARRERA EN	BUSCA UNA PASANTÍA EN	PIENSA EN UN CAMPO DE TRABAJO COMO
Musical	Música	Sala de conciertos	Compositor
	Historia de la música	Estación de radio	Cantante o músico
	Teoría musical	Firma discográfica	Maestro de solfeo
	Artes interpretativas	Compañía de teatro o ballet	Maestro o crítico de música
	Composición	Estudio de grabación	Ejecutivo de una firma
	Voz	Escuela de música	discográfica
	Humanidades	Compañía de opera	Director de orquesta
	Derecho al entretenimiento	o de orquesta	Disc jockey
		Agencia de talentos musicales	Ingeniero de sonido
		Firma de derecho al	Abogado del entretenimiento
		entretenimiento	reogue de circumitation
Lógico-matemática	Matemáticas	Bufete jurídico	Médico, dentista o veterinario
	Contabilidad	Consultorio médico	Contador
	Física	Oficina de corretaje de bienes	Farmacéutico
	Economía	raíces	Químico
	Medicina	Firma de contabilidad	Flsico
	Rnanzas	Ofnica veterinaria	Analista de sistemas
	Astronomía	Laboratorio de ciencias	Banquero
	Gencias de la computación	Firma de consultores	Analista financiero
	Teoría de sistemas	Empresa farmacéutica	Ingeniero en computación
	Derecho	Banco	
	Química		
	Ingeniería		
Verbal-lingüística	Comunicación	Periódico/revista	Escritor
AND CONTRACTOR OF THE PARTY OF	Mercadotecnia	Estación de televisión	Guionista
	Literatura	Empresa editorial	Periodista
	Periodismo	Bufete jurídico	Productor de radio o
	diomas	Firma de mercadotecnia	televisión
	lingüística	Consultorio de terapia del	Maestro de literatura
	Gencias políticas	lenguaje	Terapeuta del lenguaje
	Publicista	Agencia de publicidad	Ejecutivo de negocios
		Compañía de capacitación	Editor/corrector de estilo
		Recursos humanos	
		Servicio a clientes	
Msual-espacial	Artes visuales	Calería de arte	Artista gráfico
	Arquitectura	Museo	Potógrafo
	Diseño de interiores	Estudio fotográfico	Arquitecto
	Diseño multimedia	Firma de diseño	Oneasta
	Teoría del cine	Agencia de publicidad	Terapeuta de arte
	Fotografia	Escenógrafo	Diseñador
	Historia del arte	Empresa multimedia	lustrador/caricaturista
		Firma de arquitectura	Curador de museo
		Estudio de cine	Maestro de arte



Averigua los requisitos académicos de las carreras. Cuántas materias de especialidad deberás tomar dependerá de la carrera que elijas. Por ejemplo, estudiar una carrera en medicina por lo general requiere que tomes la especialidad en ciencias biológicas. En cambio, si te inclinas por una carrera en leyes tienes más flexibilidad (ciencias políticas, filosofía e idiomas son tan sólo algunas de las posibilidades para los estudiantes de leyes).

Intenta la exploración práctica. Las actividades extracurriculares y las oportunidades de voluntariado podrían brindarte experiencias que te ayuden a decidir. Por ejemplo, un estudiante interesado en el magisterio podría ofrecerse como consejero voluntario de un campamento, o a dar asesorías o clases de regularización después de salir de la escuela.

Aunque casi todos enfrentan desafíos en el bachillerato, las personas con trastornos del aprendizaje diagnosticados enfrentan desafíos únicos que podrían interferir con el éxito académico. La ayuda especializada contribuye a que los estudiantes con trastornos del aprendizaje manejen sus condiciones y sobresalgan en la escuela.



¿Cómo identificas y manejas los puntos débiles de tu forma de aprender?

Algunos trastornos de aprendizaje causan problemas de lectura, otros provocan dificultades con las matemáticas y algunos más hacen que los estudiantes tengan dificultades para procesar el idioma que escuchan. Lo siguiente te ayudará a entender los trastornos del aprendizaje y, en caso de que te diagnostiquen con alguno de ellos, te dará las herramientas para manejar con éxito tu situación especial.

Identificación de un trastorno de aprendizaje

El Centro Nacional de Trastornos de Aprendizaje de Estados Unidos (NCLD, por las siglas de National Center for Learning Disabilities) define los trastornos de aprendizaje en términos de lo que son y de lo que no son:⁴

- Son desórdenes neurológicos que interfieren con la capacidad de almacenar, procesar y producir información.
- No incluyen retraso mental, autismo, trastornos conductuales, visión dañada, pérdida auditiva u otras discapacidades físicas.
- No incluyen los trastornos por déficit de atención ni el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (los cuales implican falta de atención, hiperactividad y/o impulsividad consistentes y problemáticos), aun cuando tales problemas pueden acompañar a los trastornos de aprendizaie.⁵
- A menudo se presentan en las familias y son para toda la vida, aunque las personas con trastornos de aprendizaje podrían usar estrategias específicas para manejar e incluso superar las áreas de debilidad.
- Deben ser diagnosticados por profesionales para que el individuo con el trastorno reciba la ayuda especializada adecuada.

¿Cómo puedes determinar si debes ser evaluado por un trastorno de aprendizaje? Según el NCLD, los problemas persistentes en cualquiera de las siguientes áreas quizás indique un trastorno de aprendizaje:⁶

- lectura o comprensión lectora.
- cálculos matemáticos, comprensión del lenguaje y conceptos.
- habilidades sociales o interpretación de señales sociales.
- seguir un horario, estar a tiempo, cumplir con fechas límite.
- leer o seguir mapas.
- manejar una chequera.
- seguir instrucciones, sobre todo en tareas de procesos múltiples.
- escribir, estructurar frases, aplicar la ortografía y organizar el trabajo escrito.

En la figura 3.6 aparecen detalles acerca de trastornos de aprendizaje específicos. Para obtener una valoración, contacta al centro de orientación vocacional o al centro de salud de tu escuela o comunidad, para, en caso necesario, conseguir una remisión con profesionistas especializados autorizados.

Manejo de un trastorno de aprendizaje

Si se te diagnostica un trastorno de aprendizaje, algunas acciones enfocadas que te ayudarán a manejarlo y aumentar al máximo tu habilidad para aprender y tener éxito son:

Infórmate acerca de tu trastorno. Investiga en la biblioteca y en Internet: visita NCLD en www.ncld.org o LD Online en www.ldonline.org (al final del capítulo se listan otros sitios Web). O llama a NCLD al 1-888-575-7373. Asegúrate de que entiendes tu Programa de Educación Individualizado (PEI), que es el documento que describe la discapacidad y las estrategias recomendadas.

Busca asistencia en tu escuela. Platica con tu asesor acerca de recursos específicos que te ayudarán a aprender, como tutorías, ayuda para estudiar y consejería.

Sé un estudiante dedicado. Llega a tiempo y asiste a clases. Lee las lecciones antes de clase. Siéntate donde puedas evitar distracciones. Revisa tus apuntes poco después de la clase. Dedica tiempo extra a cada materia. Solicita apoyo.





Cuáles son los diferentes trastornos de aprendizaje y cómo reconocerlos 3.6

		_	V
	V.		9
	11	,	۰
	u		
	•		
- (,		

TRASTORNO/CONDICIÓN	¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?
Dislexia y trastornos de lectura relacionados	Problemas con la lectura (incluyen ortografía, secuencia de palabras y comprensión) y el procesamiento (traducción del lenguaje escrito al pensamiento o del pensamiento al lenguaje escrito).
Discalculia (trastornos aritméticos del desarrollo)	Dificultad para reconocer números y símbolos, memorizar hechos, alinear números, entender conceptos abstractos (como las fracciones) y aplicar las matemáticas a la vida diaria (administración del tiempo, calcular distancias, contar dinero, etcétera).
Trastomos de escritura del desarrollo	Dificultad para componer enunciados completos, organizar una tarea escrita o traducir los pensamientos coherentemente a la página.



TRASTORNO/CONDICIÓN	¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?
Trastornos de la escritura (disgraffa)	Trastorno caracterizado por escribir mal, como la letra que se tuerce o queda horrecta. Quienes la padecen tienen una escritura manual pobre que es dificil de leer a causa del tamaño y espaciado inadecuado de las letras. También es común el uso de palabras incorrectas o mal pronunciadas.
Trastornos del habla y el lenguaje	Problemas con la producción verbal de sonidos, al usar el lenguaje hablado para comunicarse y/o al comprender lo que otros dicen.
Conflictos sociales relacionados con los trastornos de aprendizaje	Problemas para reconocer las señales faciales o verbales de otros, controlar la impulsividad verbal y física, y para respetar el espacio individual de los demás.
Conflictos organizacionales relacionados con los trastornos del aprendizaje	Dificultades para fijar un horario y organizar los materiales personales, académicos y del trabajo.

Fuente: LD Online: información y recursos acerca de trastomos del aprendizaje, www.ldonline.org/ (consultado el 17 de marzo de 2004). © 2001 WETA.

Ten una actitud positiva. Observa tus logros a la luz de qué tan lejos has llegado. Confía en quienes te apoyan. Entiende que la ayuda que recibas te dará la mejor oportunidad posible para aprender y crecer.

Sabiduría

El término sabiduría representa los dos lados del aprendizaje: el conocimiento y la sapiencia. El conocimiento se refiere a la obtención de información, la comprensión de conceptos, la construcción de aquello que se sabe acerca de cómo funciona el mundo. La sapiencia es el significado y la significación obtenidos del conocimiento. El aprendizaje y las experiencias de vida que obtienes en la escuela formarán tu sabiduría personal, la cual, a la vez, te ayudará a realizar sabias elecciones personales, académicas y profesionales.

Piensa en este concepto conforme adquieras conocimiento en tus clases. Intenta transformar los hechos y conceptos que estudias en los bloques constructores de la sabiduría.

Lecturas sugeridas



- Cobb, Joyanne. Learning How to Learn: A Guide for Getting into College with a Learning Disability, Staying in, and Staying Sane. Washington, DC: Child Welfare League of America, 2001.
- College Board, ed. The College Board Index of Majors and Graduate Degrees 2001, Nueva York: College Entrance Examination Board, 2000.
- Gardner, Howard. Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century. Nueva York: Basic Books, 2000.
- Fogg, Neeta, et al. The College Majors Handbook with Real Career Paths and Payoffs: The Actual Jobs, Earnings, and Trends for Graduates of 60 College Majors. Indianápolis. IN: Jist Works, 2004.
- Keirsey, David. Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company, 1998.
- Pearman, Roger R. y Sarah C. Albritton. I'm Not Crazy, I'm Just Not You: The Real Meaning of the 16 Personality Types. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1997.
- Phifer, Paul. College Majors and Careers: A Resource Guide for Effective Life Planning, 4a. ed. Chicago: Ferguson Publishing, 1999.
- Sclafani, Annette, College Guide for Students with Learning Disabilities. Nueva York: Laurel Publications, 2003.

Fuentes de Internet



Asociación para el Trastorno por Déficit de Atención (Estados Unidos de Norteamérica):

www.add.org

Niños y adultos con trastorno por déficit de atención/hiperactividad (Estados Unidos de Norteamérica):

www.chadd.org

International Dyslexia Association:

www.interdys.org

Keirsey Sorter y otra información de Myers-Briggs:

www.kelrsey.com

Trastornos de aprendizaje on line:

www.ldonline.org/

National Center for Learning Disabilities (Centro nacional para trastornos del aprendizaje):

www.ncld.org

Exploración de especialidades en el supersitio de Prentice Hall para el éxito del estudiante:

www.prenhall.com/success/MajorExp/index.html



Notas finales

- ¹ Howard Gardner, Multiple Intelligences: The Theory in Practice. Nueva York: HarperColins, 1993, pp. 5-49.
- 2 Ibid, p. 7.
- ³ Desarrollado por Joyce Bishop, Ph.D., Golden West College, Huntington Beach, CA. con base en Howard Gardner, Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences. Nueva York: HarperCollins, 1993.
- A National Center for Learning Disabilities. "LD at a Glance" [on line]. Disponible en: www.ncid.org/LDInfo Zone/InfoZone_FactSheet_LD.cfm (mayo de 2003).
- ⁵ National Center for Learning Disabilities. "Adult Learning Disabilities: A Learning Disability Isn't Something You Outgrow. It's Something You Learn to Master" (folleto). Nueva York: National Center for Learning Disabilities.
- 6 National Center for Learning Disabilities. "LD Advocates Guide" [on line]. Disponible en: www.ld.org/Advocacy/tutorial_talking_about.cfm (mayo de 2003).



Pensamientos crítico, creativo y práctico



Resolución de problemas y toma de decisiones



En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- Qué es el pensamiento inteligente exitoso?
- ¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento analítico?
- ¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento creativo?
- a ¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento práctico?
- ¿Cómo reunir los pensamientos analítico, creativo y práctico para resolver un problema o tomar una decisión?

Para aprovechar el bachillerato y los siguientes níveles de estudios, necesitarás usar el poder de tu pensamiento para hacer algo más que sólo recordar las fórmulas para un examen. Cuando los problemas o las decisiones se interponen en el camino hacia las metas grandes y pequeñas, ¿cómo puedes trabajar con ellas exitosamente? La respuesta se encuentra en cómo combinas tus habilidades de pensamiento analítico, creativo y práctico; en otras palabras, cómo usas tu inteligencia exitosa. Como recordarás del capítulo 1, la inteligencia exitosa es "el tipo de inteligencia que se usa para alcanzar metas importantes".1

El pensamiento, como el que utilizas para tomar notas o reparar un automóvil, es una habilidad que puedes desarrollar con la práctica. Este capítulo te ayudará a desarrollar tu habilidad para analizar la información, encontrar ideas creativas y poner en acción un plan práctico. Con estas habilidades serás capaz de convertirte en un buen pensador, un solucionador de problemas y un tomador de decisiones capaz de alcanzar las metas que sean más significativas para ti.

¿Qué es pensamiento Inteligente exitoso?

Robert Sternberg usa esta historia para ilustrar el impacto de la inteligencia exitosa:

Dos muchachos caminan en un bosque. Son bastante diferentes. Los maestros del primer muchacho piensan que es inteligente, sus padres piensan que es inteligente y, como resultado, él mismo piensa que es inteligente. Tiene buenas calificaciones, buenos resultados en exámenes y otras buenas credenciales que lo llevarán lejos en su vida académica.

Pocos individuos consideran que el segundo muchacho es inteligente. Sus calificaciones no son excelentes, su promedio no es tan alto y sus boletas de calificaciones son, en general, deficientes. Cuando mucho, la gente diria que se trata de un chico listo o astuto.

Cuando los dos muchachos caminan por el bosque, se encuentran frente a un problema: un gran oso pardo, furioso y hambriento, camina directamente hacia ellos. El primer muchacho, calculando que el oso les dará alcance en aproximadamente 17.3 segundos, se aterroriza. En tal condición, mira al segundo muchacho, quien serenamente se quita sus botas de excursionismo y se pone sus zapatos para trotar.

El primer muchacho le dice a su compañero: "Debes estar loco, 'No hay forma de que corras más rápido que el oso pardol".

El segundo muchacho contesta; "Es verdad. 'Pero todo lo que tengo que hacer es correr más rápido que túl".²

Esta historia demuestra que la solución exítosa de un problema y la toma de decisiones requieren algo más que buenas calificaciones. Cuando el primer muchacho enfrentó el problema, tan sólo con el uso de pensamiento analítico, quedó en desventaja. Por otro lado, el segundo chico pensó de forma diferente: analizó la situación, consideró creativamente las opciones y tomó acciones prácticas. Planteó y contestó preguntas. Sabía cuál era su propósito. Y vivió para contar el cuento.

El pensamiento inteligente exitoso es equilibrado

Algunas tareas requieren sólo una habilidad de pensamiento, o destreza, a la vez. Puedes usar el pensamiento analítico para completar un examen de opción múltiple; el pensamiento creativo para deducir cómo hacer una tarea el mismo día que trabajas un turno completo; o el pensamiento práctico para armar un escritorio etiquetado con el aviso: Se requiere ensamblar algunas piezas. Sin embargo, cuando necesitas resolver un problema o tomar una decisión, tus habilidades de pensa-



miento analítico, creativo y práctico se complementan para llevarte hacia la acción.³ Considéralo de esta manera: tal como una pirámide necesita tres lados para estar de pie, los pensadores exitosos necesitan las tres habilidades del pensamiento para desarrollar las meiores soluciones y decisiones (figura 4.1).

Cada habilidad del pensamiento agrega una dimensión importante para el logro de metas. El desarrollo de un conjunto equilibrado de habilidades, y el saber cómo y cuándo usar cada una de ellas, te dará más poder de pensamiento que tener una fuerte aptitud en una sola habilidad. Esta clase de pensamiento flexible te ayudará a conectar tus tareas académicas con las metas personales, y te mostrará hasta dónde podría llevarte el trabajo duro (figura 4.2).



La inteligencia exitosa depende de tres habilidades de pensamiento





El pensamiento inteligente exitoso significa hacer y contestar preguntas

¿Qué es el pensamiento? Según los expertos, es lo que ocurre cuando haces preguntas y generas respuestas. En Pensar o volver a pensar algo", señala el doctor Richard Paul, director de investigación en el Centro para el Pensamiento Crítico y la Crítica Moral, "uno debe hacerse preguntas que estimulen nuestro pensamiento. Las preguntas definen tareas, expresan problemas y delimitan situaciones [...] sólo los estudiantes que tienen preguntas realmente están pensando y aprendiendo". En la companya de la companya del companya de la companya de la companya del companya de la companya del companya de la companya de la companya de la companya de la companya del companya de la comp

Cuando contestas preguntas, transformas los datos brutos en información útil. Un artículo publicado en el Wall Street Journal titulado "Las mejores innovaciones son las que provienen de preguntas inteligentes", relata la historia de un estudiante de biología celular, William Hunter, cuyo profesor le dijo que "la diferencia entre la buena ciencia y

la gran ciencia es la calidad de las preguntas formuladas". Más adelante, como doctor y presidente de una compañía farmacéutica, el doctor Hunter se preguntó acerca de las nuevas maneras de usar los medicamentos. Sus preguntas llevaron al desarrollo de un revolucionario producto: un implemento que se coloca en las coronarias cubierto de medicamento que evita la formación de cicatrices. Mediante la búsqueda de respuestas para responder las preguntas, el doctor Hunter alcanzó una meta significativa.⁷

Las preguntas sirven para analizar ("¿qué tan mala es mi situación económica?"), para encontrar ideas creativas ("¿de qué manera podría ganar dinero?") y para aplicar soluciones prácticas ("¿cómo podría obtener un trabajo en el campus?"). Más adelante en este capítulo, en las secciones acerca de los pensamientos analítico, creativo y práctico, encontrarás ejemplos de los tipos de preguntas que dirigen cada habilidad.

Como cualquier aspecto del pensamiento, con frecuencia hacer preguntas no es un proceso directo. A veces la respuesta no llega enseguida. A menudo la respuesta te lleva a más preguntas, algunas más específicas.



La inteligencia exitosa te ayuda a lograr metas en cualquier disciplina

2

DISCIPLINA	PENSAMIENTO ANALÍTICO	PENSAMIENTO CREATIVO	PENSAMIENTO PRÁCTICO
Clencias del comportamiento	Comparar una teoría acerca del desarrollo infantil con otra.	Concebir una nueva teoría de desarrollo infantil,	Aplicar teorías del desarrollo infantil para ayudar a los padres y profesores a entender y a tratar a los nifios de forma más efectiva.
Uteratura	Analizar el desarrollo del protagonista en una novela.	Escribir finales alternativos a la novela.	Usar la experiencia del personaje principal para entender mejor y manejar las situaciones personales de vida.
Historia	Considerar semejanzas y diferencias entre la Primera y la Segunda Guerras Mundiales.	Imaginarte a ti mismo como un ciudadano alemán que enfrenta la depresión económica después de la Primera Guerra Mundial,	Ver qué lecciones de la Primera y la Segunda Guerras Mundiales se aplican a los conflictos actuales en Medio Oriente.
Deportes	Analizar la estrategia del equipo contrario en el campo de fútbol.	Encontrar formas innovadoras para mover el balón en el campo.	Usar tácticas para esconder tu estrategia al equipo contrario [] o a una compañía competidora.

Fuente: Adaptado de Robert J. Stemberg, Successful Intelligence. Plume: Nueva York, 1997, p. 149.

El pensamiento inteligente exitoso requiere conocer tus propósitos

Para formular preguntas útiles, necesitas saber por qué estás preguntando. En otras palabras: debes definir tus propósitos. No saber cuál es tu objetivo podría conducirte a hacer preguntas que te lleven en direcciones incorrectas o a perder tu tiempo. Por ejemplo, si en una tarea te solicitan analizar la efectividad de la política exterior de John F. Kennedy durante su presidenda, formular preguntas sobre su vida personal te llevaría fuera del tema.

Una pregunta general puede ser el punto de partida para que definas tus propósitos: "¿Qué intento lograr y por qué?". Entonces, dentro de cada fase del proceso, encontrarás propósitos más específicos, o submetas, que te ayudarán a generar preguntas analíticas, creativas o prácticas a lo largo del camino.

El pensamiento inteligente exitoso es para que lo construyas tú mismo

Eres capaz de mejorar, ahora y a lo largo de tu vida, tu habilidad para pensar. Los estudios han demostrado que el cerebro sigue desarrollándose a lo largo de toda la vida, si sigues aprendiendo nuevas cosas. ⁸ El amo de los acertijos, Nob Yoshigahara, dijo: "Lo que trotar es para el cuerpo, pensar es para el cerebro. Cuanto más lo hacemos, mejores nos volvemos." ⁹

Las breves evaluaciones dentro de este capítulo te ayudarán a tener una idea de cómo te percibes a ti mismo como pensador analítico, creativo y práctico. Los conjuntos de ejercicios de sé analítico, sé creativo y sé práctico de los capítulos siguientes te ayudarán, entonces, a desarrollar tus habilidades en esas áreas. Por último, las secciones al final de los capítulos te motivarán a desarrollar y a combinar tus habilidades. Tu trabajo a través del libro se engrana para construir tu inteligencia exitosa.

Empieza por explorar las habilidades de pensamiento analítico que necesitarás para resolver problemas y tomar decisiones eficazmente.



El pensamiento analítico —también conocido como pensamiento crítico— es el proceso de recolección de información, de analizarla en diferentes maneras y de evaluarla con la finalidad de ganar comprensión, resolver un problema o tornar una decisión. Es tan esencial para los problemas y decisiones de la vida real como, por ejemplo, para pensar a través de preguntas hipotéticas en tu tarea de química.

El primer paso en el pensamiento analítico, como con todos los aspectos de la inteligencia exitosa, consiste en definir tu propósito. ¿Qué quieres analizar y por qué? Quizá necesitas analizar la trama de una novela para determinar su estructura; o tal vez quieres analizar tu horario para deducir si estás ordenando tu tiempo y responsabilidades eficazmente.

Una vez que defines tu propósito, el resto del proceso analítico implica la recolección de la información necesaria, el análisis y la clarificación de ideas, así como la evaluación de lo que hayas encontrado.

Reune información

La información es el material en bruto para el pensamiento. Elegir qué recolectar requiere un análisis cuidadoso de cuánta información necesitas, cuánto tiempo tienes que invertir en su recolección y si la información es pertinente. Por ejemplo, tu tarea es escribir un ensayo acerca de un estilo de música jazz estadounidense. Si recolectas cada recurso disponible sobre el tema, es posible que llegue el siguiente semestre antes de que comiences con la fase de escritura.

A continuación te sugerimos cómo podrías usar el análisis para recolectar información eficazmente para esa tarea:

Al revisar la tarea, te das cuenta de que el ensayo debe tener 10 páginas y cubrir, por lo menos, a tres músicos influyentes.









- En la biblioteca y en Internet encuentras mucha información que parece conveniente.
- Eliges un movimiento de jazz, encuentras cinco o seis trozos abarcadores del mismo y luego seleccionas tres fuentes que hablen en profundidad acerca de cada uno de los tres músicos.

De esta manera logras una submeta (una selección de materiales útiles) en el camino hacia tu meta más grande, que es escribir un buen y bien investigado ensayo.

Analiza y clarifica la información

Una vez que recopilas la información, el siguiente paso consiste en analizarla para determinar si es fiable y útil para ayudarte a contestar tus preguntas.

Divide la información en partes

Cuando analizas información, la divides en partes y examinas cada una de éstas para saber cómo se relacionan entre sí y con la información que ya conoces. Las siguientes estrategias te ayudarán a dividir la información en piezas y a separar lo que no esté claro, lo que no se relacione o lo que no sea importante, con lo cual se obtiene una comprensión más profunda y más confiable.

Separa las ideas. Si lees acerca del surgimiento del movimiento bebop, mencionarás los eventos que influyeron en él, los músicos dave, los hechos acerca de los sonidos y las ideas detrás del mismo.

Compara y contrasta. Busca cómo las cosas son similares o diferentes entre sí. Podrías explorar cómo tres músicos de *bebop* son similares en estilo y buscar cómo difieren en lo que quieren comunicar con su música.

Examina causas y efectos. Busca las posibles razones por las que algo ocurrió (posibles causas) y sus consecuencias (los efectos positivos y negativos). Podrías examinar las causas que llevaron al sonido *bebop*, así como su influencia en otros estilos musicales.

Una advertencia importante: analiza con cuidado para buscar las causas verdaderas, pues algunas causas aparentes quizá no sean las causas reales (a menudo llamadas
"causas falsas"). Por ejemplo, en el mundo musical y la sociedad en general hubo acontecimientos que tuvieron lugar cuando los primeros músicos desarrollaban el estilo bebop. Algunos pudieron haber conducido directamente al nuevo estilo; en tanto que
otros simplemente pudieron haber ocurrido al mismo tiempo sin tener influencia significativa.

Busca por temas, patrones y categorías. Nota las conexiones que surgen de cómo cada segmento de información se relaciona con los demás. Por ejemplo, de un examen de bebop frente al swing jazz, podría emerger el tema de libertad frente a estructura. Podrías desarrollar un patrón de comportamiento conforme observas cómo diferentes músicos se separaron del movimiento swing. Músicos con diferentes estilos podrían caer dentro de la categoría bebop con base en sus metas artísticas.



Muy frecuentemente disfrutamos la comodidad de la opinión sin la incomodidad del pensamiento. John F. Kennedy

> Una vez que las ideas se dividen, puedes examinar si hay ejemplos que las apoyen, distinguir los hechos de las opiniones, considerar perspectivas e investigar suposiciones ocultas.

Examina si hay ejemplos que apoyen las ideas

Cuando encuentres una idea o afirmación, examina cómo se apoya con ejemplos o evidencias (hechos, opiniones de especialistas, resultados de investigación, experiencia personal, etcétera). Las ideas que no se respaldan con evidencias sólidas o no se concretan con ejemplos no resultan útiles. Sé crítico de la información que reúnas; no la aceptes sin consideración.

Por ejemplo, un anuncio publicitario de una píldora para bajar de peso, donde se afirma que permite a los usuarios perder medio kilogramo por día, cita a "Anne", quien dice que bajó 15 kilogramos en 30 días. Las palabras de una persona, quien podría o no decir la verdad, no son un apoyo adecuado. Por otro lado, una afirmación como la que señala que alguna vez existió agua en Marte, respaldada por mediciones y fotografías desde uno de los vehículos que exploraron Marte, demostraría ser más confiable.

Distingue un hecho de una opinión

Una declaración de hechos es información que se presenta como objetivamente real y verificable ("ahora llueve"). En cambio, una declaración de opinión es una creencia, una conclusión o un juicio que es inherentemente difícil, y en ocasiones imposible, de verificar ("ésta es la tormenta más fuerte que he visto en mi vida"). La figura 4.3 define características importantes de lo que es un hecho y lo que es una opinión. Encontrar información confiable y creíble que conteste preguntas y proponga ideas te permitirá separar los hechos de las opiniones. Aunque los hechos tal vez parezcan más sólidos, también puedes utilizar opiniones si determinas que éstas se apoyan con hechos. Sin embargo, es importante examinar las opiniones para conocer sus perspectivas y suposiciones subyacentes.

Examina perspectivas y suposiciones

La perspectiva es una forma característica de pensar acerca de individuos, situaciones, eventos e ideas. Las perspectivas pueden ser muy amplias, como una visión de la vida generalmente optimista o pesimista. O estar más enfocadas, como una actitud sobre si los estudiantes deben trasladarse todos los días o si deben vivir en el campus.

Las perspectivas se asocian con *suposiciones*, es decir, los juicios, las generalizaciones o los prejuicios influidos por la experiencia y los valores. Por ejemplo, la perspectiva de que hay muchas formas exitosas diferentes de ser una familia conduce a suposiciones como "los hogares con un solo progenitor pueden ofrecer ambientes convenientes" y "las parejas del mismo sexo son capaces de criar niños bien adaptados". Tener una experiencia específica con hogares de un solo progenitor o con parejas del mismo sexo construiría o reforzaría una perspectiva.

Con frecuencia, las suposiciones se esconden dentro de las preguntas y declaraciones, y te bloquean para considerar la información de diferente manera. Toma este
enigma clásico como ejemplo: "¿Qué fue primero: el huevo o la gallina?" Al pensar en
esta pregunta, la mayoría de los individuos supone que el huevo es un huevo de gallina. Si pasas esa suposición y tienes una nueva idea, como que se trata de un huevo de
dinosaurio, 'entonces la respuesta obvia es que el huevo fue primero!

Examinar las perspectivas y las suposiciones es importante por dos razones. Primero, porque a menudo afectan tu percepción de la validez del material que lees e investigas. Segundo, porque tus propias perspectivas y suposiciones llegan a influir tu interpretación de la información que encuentras.

Perspectivas y suposiciones en la Información

Ser capaz de determinar las perspectivas en las que se basan los materiales te ayudará a separar la información prejuiciada de la desprejuiciada. Por ejemplo, las concluPREJUICIADA

Que se inclina en una dirección particular, o está influida por un punto de vista.



Analiza cómo difieren los hechos de las opiniones

4.3

LAS OPINIONES INCLUYEN AFIRMACIONES QUE...

...muestran una valoración. Cualquier declaración de valor indica una opinión. Las palabras como bueno, malo, vano y benéfico indican juicios de valor. Ejemplo: "Jimmy Carter es el más exitoso regociador de paz que se ha sentado en la Casa Blanca."

LOS HECHOS INCLUYEN AFIRMACIONES QUE...

...tratan con personas, lugares, objetos o eventos reales. Ejemplo: "En 1978, la reunión cumbre de 13 días de Jimmy Carter con el presidente egipcio, Anwar Sadat, y el primer ministro israelí, Menahem Begin, condujo a un tratado entre los dos países."

... usan palabras abstractas. Los términos que son complicados de definir, como miseria o éxito, usualmente indican una opinión personal. Elemplo: "El evento de caridad tuvo un éxito aplastante." ...usan palabras concretas o estadísticas mensurables. Ejemplo: "El evento de caridad recaudó \$5862."

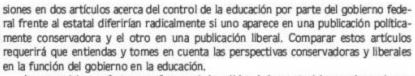
...predicen eventos futuros. Las declaraciones que examinan situaciones futuras a menudo son opiniones. Ejemplo: "El curso del profesor Barrett establecerá un nuevo récord en la matrícula de este año." ...describen los eventos actuales en términos precisos. Ejempio: "El curso del profesor Barrett tiene 378 estudiantes inscritos este semestre."

...usan palabras emocionales. Por naturaleza, las emociones no son verificables. Hay buenas posibilidades de que las declaraciones que usan palabras como encantador o miserable expresen una opinión. Gemplo: "Esa clase es una experiencia miserable."

...evitan las palabras con carga emocional y se enfocan en lo verificable. Ejemplo: "Al manifestar descontento con la instrucción, 7 de los 25 estudiantes del grupo se retiraron en septiembre."

...usan absolutos. Los calificadores absolutos, como todo, ninguno, nunca y siempre, a menudo expresan una opinión. Ejemplo: "Todos los estudiantes necesitan tener un trabajo mientras van a la escuela." ...evitan los absolutos. Ejemplo: "Algunos estudiantes necesitan tener un trabajo mientras van a la escuela."

Fuente: Adaptado de Ben E. Johnson, Stirring Up Thinking. Nueva York: Houghton Mifflin, 1998, pp. 268-270.



Las suposiciones afectan con frecuencia la validez de los materiales que lees e investigas. Un documento histórico de la guerra de Revolución originada en las colonias, por ejemplo, supondría que la rebelión contra los británicos estaba completamente justificada y descarta por completo la información de lo contrario. Claramente, entender un documento como éste significa separar las suposiciones de los hechos,

Perspectivas y suposiciones personales

Tus propias preferencias, valores y prejuicios —que influyen tu perspectiva— llegan a afectar con cuánta precisión ves la información. Por ejemplo, un estudiante que cree que la pena de muerte está mal, tendría un arduo trabajo para analizar los hechos y argumentos en un artículo que la apoye. O, en una investigación, quizás utilice sólo materiales que estén de acuerdo con su perspectiva.



Considera las perspectivas y suposiciones que van acordes con tus valores. Luego, cuando tengas que analizar la información, intenta ponerlos a un lado. "Anticipa tus reacciones y prejuicios y después conscientemente resiste sus influencias", dice Colby Glass, profesor de investigación y filosofía de la información en Palo Alto College. 10

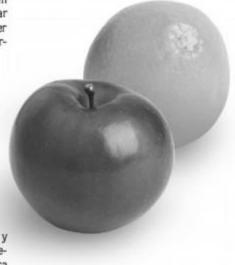
Además de ayudarte a analizar con precisión, abrirte a nuevas perspectivas te ayudará a construir el conocimiento. Cuanto más conozcas, tendrás que trabajar con más información conforme avances en tu vida y enfrentes nuevos problemas y decisiones. Ven a la escuela preparado para oír y leer nuevas ideas, pensar acerca de sus méritos y tomar decisiones informadas acerca de lo que crees. Sternberg señala que "necesitamos [...] ver los problemas desde una variedad de puntos de vista y, sobre todo, saber cómo otras personas y otras culturas ven los conflictos y problemas que el mundo enfrenta".¹¹

Evalúa la información

Has recabado y analizado la información. Examinaste sus componentes, su evidencia, su validez, su perspectiva y cualquier suposición subyacente. Ahora, con base en un examen de la evidencia y un análisis cuidadoso, evalúas si una idea o un segmento de información es bueno o malo, importante o insignificante, correcto o incorrecto. Luego dejas de lado lo que no es útil y usas el resto para formar una opinión o una posible solución, o tomar una decisión.

Por ejemplo, estás trabajando en una presentación grupal acerca de los efectos que ver televisión tiene en los niños pequeños. Recolectaste información relacionada con el tema, obtuviste una idea y analizaste si la información apoya esta idea. Ahora evalúas toda la evidencia y presentas lo que es útil en una forma organizada y persuasiva. Otro ejemplo: al elaborar tu currículum vitae, decides qué información debes incluir para generar el mayor interés en los empleadores potenciales, de manera que te presente de la forma más atractiva posible.

Consulta la figura 4.4 para revisar algunas preguntas para construir y utilizar las habilidades del pensamiento analítico.



ANALÍTICO P CREATIVO PRÁCTICO PINTELIGENCIA EXITOSA sé analítico!

PRACTICO

REATIVO

NALÍTICO

EVALÚA LAS HABILIDADES DEL PENSAMIENTO ANALÍTICO

¿Cómo te percibes a ti mismo como pensador analítico? Para cada enunciado, encierra en un círculo el número que creas que es adecuado para ti: desde 1 para "lo más alejado a mi forma de ser", hasta 5 para "lo más cercano a mi forma de ser".

Tiendo a salir bien en las pruebas objetivas.	Ď.	2	3	4	5
Las personas dicen que soy "pensador", "cerebrito", "estudioso".	D	2	3	4	5
3. No me siento cómodo con las áreas grises. Prefiero que la información					
se ponga en blanco y negro.	B	2	3	4	5
4. En una situación grupal, me gusta tener en mis manos los detalles de un problema.	B	2	3	4	5
5. Algunas veces pienso demasiado las cosas y pierdo mi momento de oportunidad.	b	2	3	4	5

Suma tus respuestas aquí:

Si tu total está entre 5 y 12, consideras que tus habilidades de pensamiento analítico son débiles. Si tu total está entre 13 y 19, consideras que tus habilidades de pensamiento analítico están en el promedio. Si tu total está entre 20 y 25, consideras que tus habilidades de pensamiento analítico son fuertes.



Formula preguntas como éstas para analizar

1

Para recolectar información, pregunta:

- Oué requisitos tiene mi meta?
- Qué tipos de información necesito para alcanzar mi meta?
- Qué información está disponible?
- ¿Dónde y cuándo está disponible? ¿Dónde y cuándo puedo acceder a ella?
- De las fuentes que encontré, ¿cuáles me servirán más para lograr mi meta?

Para analizar, pregunta:

- ¿Cuáles son las partes de esta información?
- Qué es similar a esta información? ¿Qué es diferente?
- ¿Cuáles son las razones para esto? ¿Por qué pasó esto?
- Qué ideas o temas surgen de este material?
- ¿Cómo clasificarías la información?
- Qué conclusiones puedes hacer acerca de esta información?

Para saber si los ejemplos apoyan una idea, pregunta:

- ¿Qué ejemplos o evidencias apoyan la idea?
- ¿La evidencia tiene sentido?
- ¿La evidencia apoya la idea/afirmación?
- ¿Esta evidencia es información importante que necesito para contestar mi pregunta?
- ¿Hay ejemplos que refutan la idea/afirmación?

Para distinguir hecho de opinión, pregunta:

- ¿Las palabras en esta información señalan un hecho o una opinión? (figura 4.3)
- ¿Cuál es la fuente de esta información? ¿La fuente es confiable?
- ¿Cómo se compara esta información con otros hechos u opiniones?
- S es una opinión, ¿está apoyada con hechos?
- ¿Cómo puedo usar este hecho u opinión?

Para examinar perspectivas y suposiciones, pregunta:

- Quién es el autor? ¿Qué perspectivas podría tener este individuo?
- Qué podría enfatizarse o dejarse fuera como resultado de la perspectiva?
- ¿Cómo podría considerar esta información desde una perspectiva diferente?
- Qué suposiciones podrían estar entre líneas en esta declaración o material?
- ¿Cómo podría demostrar o refutar una suposición?
- Qué suposiciones contradictorias podrían ser igualmente válidas?
- ¿Cómo una perspectiva o suposición personal afectaría la manera en que veo este material?

Para evaluar, pregunta:

- ¿Estoy de acuerdo con esta información?
- ¿Esta información apoya lo que intento demostrar o lograr?
- ¿Esta información es falsa o verdadera, y por qué?
- ¿Cuán importante es esta información?
- Qué ideas o piezas de información escogería para enfocarme en ellas?

Adaptado de www.ed.fnal.gov/trc/tutoria/taxonomy.html (Richard Paul, Critical Thinking: How to Prepare Students for a Rapidly Changing World, 1993) y de www.kcmetro.edu/longview/ctac/blooms.htm, Barbara Fowler, Longview Community College *Bloom's Taxonomy and Critical Thinking*.

El pensamiento analítico sólo es una parte del cuadro. Perseguir tus metas, en la escuela y en tu lugar de trabajo, requiere no sólo analizar la información, sino también pensar creativamente sobre cómo usarla.

¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento creativo?

Algunos investigadores definen la creatividad como la combinación de los elementos existentes en una forma innovadora, para obtener un nuevo propósito o resultado. Por ejemplo, en 1970, el investigador de 3M, Spencer Silver, creó un adhesivo débil; cuatro años después, otro científico de 3M, Arthur Fry, lo usó como separador de libros. Ahora las notas Post-it son un artículo de oficina básico. Otros ven la creatividad como el arte de generar ideas a partir de una mirada fresca de cómo se relacionan las cosas (notar lo que las mariquitas comían inspiró a los granjeros orgánicos a llevarlas para consumir a los áfidos destructores de cosechas). ¹² Todavía otros, incluido Sternberg, la definen como la habilidad de establecer conexiones inusuales para ver la información de formas extrañas y provocar resultados únicos.

Pensar creativamente es generar nuevas ideas, las cuales a menudo van en contra la sabiduría convencional y podrían traer el cambio. Considera cómo, en la década de 1940, la matemática Grace Murray Hopper fue pionera en el esfuerzo de crear lenguajes de computación que pudieran entender quienes no fueran matemáticos; sus esfuerzos abrieron el mundo de las computadoras a un gran público.

La creatividad no se limita a las invenciones. Por ejemplo, Meghan E. Taugher, de la Universidad Smith, usó su mente creativa de dos maneras. Primero, ella y su grupo de estudio, como parte de su clase acerca de circuitos eléctricos, inventaron una batería



La creatividad une los pensamientos analítico y práctico 4.





solar para una computadora portátil. "Tomamos la computadora portátil del profesor, reunimos todas las partes y nos sentamos afuera observándola con un pequeño dispositivo para ver cuánta energía ahorraba. Cuando la batería se cargó totalmente, fue una de esas veces cuando sentí que lo que aprendí era verdad, porque lo estaba usando en la vida real." 13 Segundo, su experiencia la llevó a generar una idea de una nueva especialidad y plan de carrera: la ingeniería.

La creatividad forma un puente entre el pensamiento analítico y el pensamiento práctico (figura 4.5). Necesitas pensar analíticamente para evaluar la calidad de tus ideas creativas. También necesitas pensar prácticamente para aplicarlas.

¿De dónde viene la creatividad? Algunos individuos, por suerte o inclinación natural, parecen toparse con ideas inspiradas más a menudo que otros. Sin embargo, el pensamiento creativo, al igual que el pensamiento analítico, es una habilidad susceptible de desarrollarse. El experto en creatividad, Roger von Oech, señala que la flexibilidad mental es esencial. "Como los corredores de carreras que ajustan sus diferentes velocidades dependiendo del lugar que ocupen en la carrera", indica, puedes reforzar tu creatividad al aprender a "entrar y salir de diferentes tipos de pensamiento, depen-

diendo de las necesidades de la situación que enfrentes."14

Las estrategias siguientes te ayudarán a realizar esos cambios y a construir tu habilidad de pensar creativamente. Nota que, puesto que las ideas creativas surgen a menudo al azar, escribirlas conforme surjan te ayudará a recordarlas. Conserva una pluma y un papel junto a tu cama, tu agenda electrónica (PDA) en tu bolsillo o un cuaderno en tu automóvil, para que atrapes las ideas antes de que se desvanezcan de tu mente.

Lluvia de ideas

La lluvia de ideas —dejar que la mente asocie libremente para dar con ideas o respuestas diferentes— también se conoce como pensamiento divergente: comienzas con una pregunta y luego dejas que tu mente divague (vaya en muchas direcciones diferentes) en busca de soluciones. Piensa en la lluvia de ideas como en un pensamiento creativo deliberado: entras en él totalmente consciente de que intentas crear nuevas ideas. Cuando

tienes lluvia de ideas, las generas sin pensar qué tan útiles sean, y evalúas su calidad después. La lluvia de ideas funciona bien en los grupos porque los miembros del grupo pueden inspirarse y hacer uso creativo de las ideas de otros. 15

Una manera de inspirar ideas en una lluvia de ideas es pensar en situaciones similares; en otras palabras; hacer analogías. Por ejemplo, el descubrimiento del Velcro es el producto de una analogía; cuando imaginaba cómo podían quedar pegados dos pedazos de tela, el inventor pensó en la situación similar de un cardo que se adhiere a la ropa.

Cuando tienes lluvia de ideas, no te enganchas en encontrar la respuesta correcta. Las preguntas pueden tener muchas "respuestas correctas" o que tienen diferentes grados de utilidad. Cuanto más posibilidades generes, mejores oportunidades tendrás de encontrar la mejor. Tampoco detengas el proceso cuando pienses que tienes la mejor respuesta: continúa hasta que ya no puedas más. Nunca sabrás lo que surgirá en las últimas bocanadas de energía creativa. 16

Cambia tu perspectiva

Sólo porque todos creen que algo no se hace así; sólo porque algo "siempre se ha hecho de esta manera" no quiere decir que está bien hecho. Cambiar la forma en que ves una situación o un problema quizá te inspire ideas creativas. A continuación se citan algunas maneras para hacerlo:

Desafía a las suposiciones. A finales de la década de 1960, la sabiduría convencional decía que la escuela brindaba educación y la televisión proporcionaba entreteni-



ANALOGÍA Comparación basada en una semejanza de cosas de alguna manera distintas. miento. Jim Henson, pionero de la televisión para niños, preguntó: "¿Por qué no usar la televisión para educar a los niños pequeños?" De esa pregunta nacieron los personaies de *Plaza Sésamo*, y un sinnúmero de otros programas educativos.

Es mojor tener suficientes ideas para que algunas de ellas estén equivocadas que siempre estar en lo correcto al no tener ideas en absoluto. Edward de Bono



Ve las cosas con una mirada nueva y diferente. Prueba nuevas perspectivas al preguntar a otros sus puntos de vista, leer acerca de nuevas formas de analizar situaciones o ir deliberadamente al contrario de tus primeros instintos. ¹⁷ Luego usa esas perspectivas para inspirar la creatividad. Para tu curso de literatura, analiza una novela desde el punto de vista de uno de los personajes principales. Para el de ciencias políticas, prepara un discurso para un candidato presidencial o senatorial. Los enigmas de percepción son una manera divertida de experimentar cómo mirar algo en una forma nueva traería una idea totalmente diferente (figura 4.6).

Haz preguntas del tipo "¿qué pasaría si...?". Idea ambientes hipotéticos donde crezcan nuevas ideas: "¿qué pasaría si supiera que yo no puedo fallar?", "¿qué pasaría si tuviera dinero o tiempo ilimitado?" De tus preguntas del tipo "¿qué pasaría si...?" surgirán ideas. Por ejemplo, los fundadores de Semillas de Paz, enfrentados con las generaciones de conflictos en el Medio Este, preguntaron; ¿qué pasaría si adolescentes israelíes y palestinos se reunieran en un campamento de verano en Maine, de forma que la próxima generación tenga mayor comprensión y respeto que la anterior? ¿Y qué pasaría si se establecieran programas de seguimiento y reuniones para consolidar la amistad, de modo que dichas relaciones cambien la política del Medio Este? Con base en las ideas que surgieron, crearon una organización para preparar a los adolescentes del Medio Este con las habilidades de liderazgo necesarias para coexistir pacíficamente.



Enigma de cara: "Sara Nadar", ilustración tomada de Mind Sights de Roger Shepard. Copyright © 1990 por Roger Shepard. Reimpreso con autorización de Henry Holt & Company.

Pon el escenario para la creatividad

Usa estas estrategias para darte las mejores oportunidades posibles para generar ideas creativas.

Elige —o crea— ambientes que liberen tu mente. Encuentra lugares que te llenen de energía. Escucha música que te mueva. Pinta con tu color favorito las paredes de tu estudio. Busca personas que te inspiren. Sternberg está de acuerdo: "Encuentra el ambiente que recompense lo que tienes que ofrecer", indica, "y luego ofrece lo mejor de tu creatividad y de ti mismo en ese ambiente". 18

Sé curioso. Intenta algo que consideres nuevo y diferente: toma un curso que sea completamente diferente de tu especialidad, practica un deporte o juego nuevos, escucha un nuevo género musical, lee una revista o libro que nunca hayas visto antes. Buscar nuevas experiencias e ideas ampliará tu conocimiento, dándote más material en bruto con el que construyas ideas creativas. 19

Date tiempo para "sentarte" con una pregunta. La sociedad occidental valora la rapidez, tanto que decir que alguien es "rápido" es considerar a dicha persona inteligente. Di gualar rapidez con inteligencia llega a ahogar la creatividad, porque muchas ideas creativas vienen cuando das tiempo para que los pensamientos se filtren. Toma descansos cuando trates de solucionar un problema. Quítate la presión al hacer algo de ejercicio, dormir una siesta, platicar con un amigo, trabajar en alguna otra cosa o hacer algo divertido. Con frecuencia, las ideas creativas llegan cuando a tu cerebro le das permiso para "dejar el trabajo" por un rato. El considera di considera di cerebro le das permiso para "dejar el trabajo" por un rato. El considera di considera di cerebro le das permiso para "dejar el trabajo" por un rato. El considera di cientifica di cerebro le das permiso para "dejar el trabajo" por un rato. El considera di cientifica di cerebro le das permiso para "dejar el trabajo" por un rato. El considera di cientifica di cientif

Cree en ti mismo como un pensador creativo. Aunque es normal buscar la aprobación y el éxito por tus esfuerzos creativos, quizá no los consigas enseguida, sobre todo si tus ideas rompen con esquemas. Cuando en 1910 se interpretó la sinfonía número 2 de Gustav Mahler (la Sinfonía Resurrección), los críticos salieron de la sala de conciertos debido a su sonido innovador. Actualmente, la Sinfonía Resurrección se considera una de las mejores composiciones de nuestros tiempos. Como Mahler, debes creer en tu expresión creativa, sin importar lo que otros digan. Los críticos, después de todo, podrían estar equivocados o simplemente ir uno o dos pasos atrás.

Toma riesgos

Los avances creativos pueden venir de una sensible toma de riesgos.

Vuela en contra de lo convencional. El empresario Michael Dell dio vuelta a la tradición en el mercado de las computadoras cuando tomó un enfoque de "dime lo que quieres y yo lo construiré para ti", en vez del enfoque "constrúyelo y lo comprarán". La posibilidad de fracaso no lo detuvo para arriesgar dinero, tiempo, energía y reputación para lograr una meta verdaderamente única y creativa. No dejes que los errores te paralicen. Ábrete al aprendizaje que proviene de no tener miedo al fracaso. Sternberg informa que "en el curso de su instrucción [...] los niños aprenden que no está bien cometer errores. Como resultado, tienen miedo de fracasar y de arriesgar un tipo de pensamiento independiente", que promueva ideas creativas. ²² Cuando el Dr. Hunter, exitoso inventor del implemento coronario recubierto con medicamento, y su compañía fallaron en el desarrollo de un tratamiento particular para la esclerosis múltiple, manifestó: "Tienes que celebrar los fracasos. Si envias el mensaje de que el único camino al éxito en tu carrera son los experimentos que funcionan, los individuos no harán preguntas arriesgadas ni obtendrán respuestas drásticamente nuevas". ²³

Como con el pensamiento analítico, hacer preguntas impulsa el pensamiento creativo. Consulta la figura 4.7 para obtener ejemplos de los tipos de preguntas que podrías formular para hacer fluir tus jugos creativos.

Cuando trabajas para resolver un problema o tomar una decisión, el pensamiento creativo te permite generar posibles soluciones y opciones. Sin embargo, las opciones no son suficientes y las soluciones potenciales deben probarse. Necesitas el pensamiento práctico para hacer que se presenten la mejor solución o la mejor opción.



Formula estas preguntas para impulsar tu pensamiento creativo 4.



Para lluvia de ideas, pregunta:

- Qué quiero lograr?
- ¿Cuáles son las ideas más atrevidas en las que puedo pensar?
- ¿Cuáles son las diez maneras en que podría alcanzar mi meta?
- Qué ideas o estrategias han funcionado antes y cómo debo aplicarlas?
- De qué otras formas puede hacerse esto?

Para cambiar tu perspectiva, pregunta:

- ¿Cómo se ha hecho esto siempre y cuál sería una manera diferente de hacerlo?
- ¿Cuál sería otra manera de ver esta situación?
- ¿Cómo puedo acercarme a esta tarea desde un ángulo completamente nuevo?
- ¿Cómo harían esto otras personas? ¿Cómo lo verían?
- Qué pasaría si...?

Para crear el escenario

de la creatividad, pregunta:

- Dónde y con quién me siento relajado e inspirado?
- Qué tipo de música me ayuda a despejarme?
- ¿Cuándo es más probable que experimente un flujo de ideas creativas, por el día o por la noche?
- Qué cuestiones creo que serían nuevas e interesantes para intentar, ver o leer?
- ¿Cuál es la situación más estrafalaria que puedo imaginar?

Para tomar riesgos, pregunta:

- ¿Cuál es la manera convencional de hacer esto? ¿Cuál sería una manera totalmente diferente?
- ¿Cuál sería un enfoque arriesgado para este problema o pregunta?
- ¿Acerca de cuál opción me prevendría la gente y por qué?
- Qué es lo peor que ocurriría si tomo ese riesgo? ¿Qué es lo mejor?
- Qué aprendí de este error?



EVALÚA LAS HABILIDADES DE PENSAMIENTO CREATIVO

¿Cómo te percibes como pensador creativo? Para cada enunciado, encierra en un círculo el número que sientas adecuado para ti, desde 1 para "lo más alejado a mi forma de ser", hasta 5 para "lo más cercano a mi forma de ser".

1. Tiendo a resistirme ante normas y reglamentos.	0	2	3	4	5
Las personas dicen que soy "expresivo", "Ileno de ideas", "innovador".	(1)	2	3	4	5
3. Rompo mi rutina y encuentro nuevas experiencias.	(1)	2	3	4	5
 En una situación grupal, me gusta arrojar ideas al cuadrilátero. 	(0)	2	3	4	5
5. Si dices que algo sea demasiado arriesgado, estoy totalmente dispuesto					
a intentario.	(1)	2	3	4	5

Suma tus respuestas aquí:

Si tu total está entre 5 y 12, consideras que tus habilidades de pensamiento creativo son débiles. Si tu total está entre 13 y 19, consideras que tus habilidades de pensamiento creativo están en el promedio.

Si tu total está entre 20 y 25, consideras que tus habilidades de pensamiento creativo son fuertes.

¿Cómo mejorar tus habilidades de pensamiento práctico?

El pensamiento práctico (también llamado "sentido común" o "astucia") se refiere a cómo te adaptas a tu ambiente, o cómo formas o cambias tu ambiente para adaptarlo a ti, con la finalidad de buscar metas importantes. Un ejemplo básico sería tu meta de aprobar un curso obligatorio de redacción como alumno de nuevo ingreso. Eres un aprendiz visual en un aula enfocada verbalmente. Para lograr tu meta, podrías desarrollar tus habilidades verbales (adaptarte a tu ambiente) o solicitarle al instructor y a tu grupo de estudio que te ayuden a presentar la información en forma visual (cambiar tu ambiente para adaptarlo a ti), o ambas cuestiones.

¿Por qué necesitas pensar prácticamente? Puesto que muchos problemas académicos pueden resolverse sólo con pensamiento analítico, es fácil tener la impresión de que las habilidades de pensamiento analítico fuerte se traducen en éxito en la vida. Sin embargo, con frecuencia los problemas del mundo real son diferentes de muchos problemas del mundo académico: a veces son menos claros, se relacionan estrechamente con tu vida y tus necesidades, y se resuelven en más de una forma. Además, a menudo los riesgos son superiores; en otras palabras: la manera en que resuelvas un problema financiero tendrá un impacto más significativo en tu vida, que cómo resuelvas un examen de geometría. El éxito para resolver problemas del mundo real requiere un enfoque práctico.²⁴

El pensamiento práctico te permite llenar el hueco entre lo que hace a un estudiante exitoso y su éxito en el mundo real. En otras palabras, aun cuando seas el mejor en los cursos de matemáticas y de tu especialidad, también necesitas aplicar lo que aprendiste en una actividad práctica específica.

Los logros de David Hosei, un estudiante de la Universidad de Indiana, muestran cómo el pensamiento práctico hace que las cosas sucedan. Como gerente de finanzas y relaciones empresariales, Hosei ha obtenido un conocimiento extenso en cuestiones de negocios y de dinero. Al perseguir una meta para ayudar a otros, Hosei formó HELP (la ayuda educa a muchas personas), una organización no lucrativa, que enseña a sus pares cómo manejar su dinero. Además, él organiza un colecta anual (la IU Battle of the Bands) para recaudar fondos para la Casa de Jill, un refugio para familias que buscan tratamientos contra el cáncer en un centro médico local.²⁵

La experiencia ayuda a desarrollar habilidades de pensamiento práctico

Mucha de tu habilidad para pensar prácticamente —tu sentido común— la obtienes de tu experiencia personal, más que de las lecciones formales. Este conocimiento es una herramienta importante para el logro de tus metas.²⁶

Lo que aprendes de la experiencia responde las preguntas del "cómo": cómo hablar, cómo comportarse, cómo actuar. 27 Por ejemplo, después de completar unas tareas para un curso específico, tienes algunas claves sobre cómo impresionar a ese profesor. Después de un par de conflictos con un compañero, puedes aprender a evitar palabras hirientes cuando la conversación sube de tono. Consulta la figura 4.8 para conocer formas en las que esta clase de conocimiento se muestra con declaraciones "si... entonces".

Hay dos claves para hacer que el conocimiento práctico funcione para ti. Primero, elige una opción activa para aprender de la experiencia, es decir, pon atención a cómo funcionan las cosas en la escuela, en las relaciones personales y en el trabajo. Segundo, asegúrate de aplicar lo que aprendes, lo cual te garantizará que no tendrás que



Una forma de organizar lo que aprendes de la experiencia



La meta: Quieres hablar con el entrenador de fútbol acerca de tu situación en el equipo.









SI el equipo tuvo una buena práctica y SI jugaste bien durante el entrenamiento y SI el entrenador no tiene prisa de ir a algún lado, ENTONCES busca un momento con él justo después de que la práctica finalice.









SI el equipo tiene un momento dificil y SI te enviaron a la banca y SI el entrenador tiene prisa y está estresado, ENTONCES visitalo mañana en sus horas de oficina.



aprender las mismas lecciones una y otra vez. Como dice Sternberg: "Lo que más importa no es cuánta experiencia hayas tenido, sino cuánto has ganado con ella; en otras palabras, qué tan bien aplicas lo que aprendiste."²⁸

La conexión con la inteligencia emocional

Parte de lo que aprendes de la experiencia tiene que ver con la *inteligencia emocio-nal*. Con base en el trabajo del psicólogo Daniel Goleman, tu cociente de inteligencia emocional (EQ) es el conjunto de competencias personales y sociales que implican el conocimiento de ti mismo, el dominio de tus sentimientos y el desarrollo de habilidades sociales. ²⁹ La *competencia social* —que incluye habilidades como darse cuenta de los sentimientos y las necesidades de los demás, comunicar un mensaje a otros, resolver un conflicto, lidiar y vincularte con la gente— normalmente se construye a través de la experiencia, en vez de obtenerla leyendo la teoría o un manual.

La inteligencia emocional tiene un efecto significativo en tu habilidad para comunicarte y desenvolverte en un ambiente social, de manera que te ayude a lograr tus metas. En el capítulo 9 se examinará ello con mayor detalle, en la sección acerca

de comunicación.



Aprender diferentes formas de actuar y permanecer en movimiento favorece tu

habilidad de pensamiento práctico. Las estrategias que aprendas a lo largo de este curso te mantendrán en movimiento hacia el logro de tus metas:³⁰

- Mantente motivado. Usa las técnicas del capítulo 1 para perseverar cuando enfrentes un problema. Empieza a lograr resultados en vez de estacionarte en cómo empezar. Traduce tus pensamientos en acciones concretas, en vez de hundirte en la "parálisis del análisis".
- Usa tus fortalezas personales. Lo que aprendiste en el capítulo 2 te ayudará a saber qué haces mejor, y a usar dichas fortalezas conforme aplicas soluciones prácticas.
- Cuando algo salga mal, acepta la responsabilidad y rechaza la autocompasión. Ya viste en el capítulo 1 que el fracaso es un excelente maestro. Aprende de lo que ocurrió, actúa conforme a lo que aprendiste y no permitas que la autocompasión le quite impetu a tu movimiento.
- Enfócate en la meta y evita las distracciones. Mantén los ojos en el cuadro completo de lo que planeaste, en vez de perderte en los detalles. No permitas que los problemas personales u otras distracciones te saquen del camino.
- Administra eficazmente tu tiempo y tus tareas. Usa lo que aprendiste en el capítulo 2 para planear tu tiempo, de tal manera que promuevas el logro de tus metas. Evita las trampas del aplazamiento. Mide con precisión lo que puedes hacer: no te comprometas con muchos proyectos ni con muy pocos.
- Cree en ti mismo. Ten fe en tu habilidad para lograr lo que has decidido hacer.

Consulta la figura 4.9 para algunas preguntas que plantees con la finalidad de aplicar el pensamiento práctico a tus problemas y decisiones.





Formula preguntas como las siguientes para activar el pensamiento práctico



Para aprender de la experiencia, pregunta:

- ¿Qué funcionó bien, o no tan bien, en mi enfoque? ¿Mi tiempo? ¿Mi tono? ¿Mis palabras?
- ¿Qué les gustó o desagradó a los demás acerca de lo que hice? ¿Qué aprendí de dicha experiencia, conversación o suceso?
- ¿Cómo cambiaría las cosas si tuviera que hacerlas de nuevo?
- ¿Qué sé que volvería a hacer?

Para aplicar lo que aprendes, pregunta:

- ¿Qué aprendí que funcionaría aquí?
- ¿Qué he visto que otros hacen, o les he escuchado decir que hacen, que sería útil aquí?
- ¿Qué tiene en común esta situación con las situaciones del pasado que he vivido?
- ¿En el pasado qué funcionó en situaciones similares?

Para aumentar tu habilidad para entrar en acción, pregunta:

- ¿Cómo podría motivarme y vencer las limitaciones?
- En esta situación, ¿cómo puedo hacer lo mejor de lo que hago bien?
- Si fallo, ¿qué aprenderé de esto?
- ¿Qué pasos me llevarán a mí meta y qué negociaciones están relacionadas?
- ¿Cómo administrar mi tiempo de forma más efectiva?



PRÁCTICO

sé práctico!

EVALÚA TUS HABILIDADES DE PENSAMIENTO PRÁCTICO

¿Cómo te percibes como pensador práctico? Para cada enunciado, encierra en un círculo el número que sientas adecuado para ti, desde 1 para "lo más alejado a mi forma de ser", hasta 5 para "lo más cercano a mi forma de ser".

- Puedo encontrar un camino para darle la vuelta a cualquier obstáculo.
- Las personas dicen que soy un "hacedor", alguien que "va hacia la acción", "organizado".
- Cuando tengo una visión, la traduzco en pasos de A a B a C.
- En una situación grupal, me gusta elaborar el plan.
- No me agrada dejar cabos sueltos; me gusta terminar las cosas.

- 1 2 3 4 5
- 1 2 3 4 5 1 2 3 4 5

Suma tus respuestas aquí:

Si tu total está entre 5 y 12, consideras que tus habilidades de pensamiento práctico son débiles. Si tu total está entre 13 y 19, consideras que tus habilidades de pensamiento práctico están en el prome-

dio. Si tu total está entre 20 y 25, consideras que tus habilidades de pensamiento práctico son fuertes.

Tus habilidades de una ojeada: En las secciones del triángulo, escribe los resultados de tus valoraciones de Sé analítico (p. 71), Sé creativo (p. 78) y Sé práctico (arriba). Ver los resultados en conjunto te dará una idea de cómo percibes tus habilidades en los tres aspectos de la inteligencia exitosa, y te ayudará a pensar acerca de dónde quieres fortalecerte.



Soluciona problemas y toma decisiones con la inteligencia exitosa 4.10

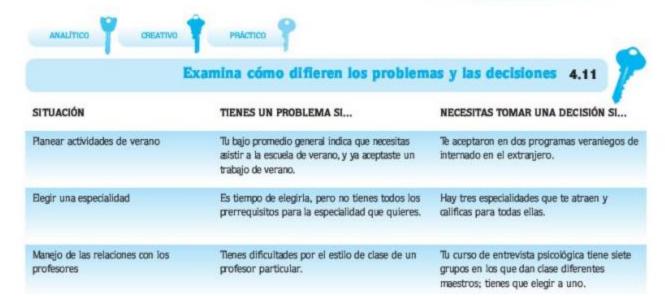
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	HABILIDAD DE PENSAMIENTO	TOMA DE DECISIONES
Define el problema: reconoce que algo necesita cambiar, identifica lo que ocurre, busca las verdaderas causas.	PASO 1 DEFINE	Define la decisión: identifica tu meta (tu necesidad) y luego toma una decisión que te ayude a conseguirla.
Analiza el problema: recaba la información, dividela en partes, verifica los hechos, busca perspectivas y suposiciones, evalúa la información.	PASO 2 ANALIZA	Examina las necesidades y los motivos: considera cuidadosamente los niveles de necesidades, y sé honesto acerca de lo que realmente deseas.
Cenera posibles soluciones; usa estrategias creativas para pensar en las formas en que podrías analizar las causas de este problema.	PASO 3 CREA	Menciona y/o genera diferentes opciones: usa preguntas creativas para dar con opciones que satisfarían tus necesidades.
Evalúa soluciones: observa cuidadosamente los pros y los contras potenciales de cada uno, y elige lo que parezca mejor.	PASO 4 ANALIZA (EVALÚA)	Evalúa opciones: observa cuidadosamente los pros y los contras potenciales de cada uno, y elige lo que parezca mejor,
Pon la solución a trabajar: persevera, enfócate en los resultados y cree en ti mismo conforme avances hacia la meta.	PASO 5 TOMA ACCIÓN PRÁCTICA	Lleva a cabo tu decisión: avanza por el camino y usa estrategías prácticas para conservar la mira.
Evalúa qué tan bien funcionó la solución: observa los efectos de lo que hiciste.	PASO 6 ANALIZA (REEVALÚA)	Evalúa el éxito de tu decisión: observa si lograste lo que esperabas.
En el futuro, aplica lo que aprendiste: usa esta solución, o una mejor, cuando una situación similar surja de nuevo.	PASO 7 TOMA ACCIÓN PRÁCTICA	En el futuro, aplica lo que aprendiste: elige esta opción, o una mejor, cuando una decisión simi- lar surja de nuevo.

¿Cómo reunir los pensamientos analítico, creativo y práctico para resolver un problema o tomar una decisión?

Ya desarrollaste tu comprensión de lo que significa pensar analítica, creativa y prácticamente. También exploraste tu percepción de dónde están tus fortalezas y tus debilidades. Ahora verás cómo unir los pensamientos analítico, creativo y práctico para resolver problemas y tomar decisiones con éxito en la escuela, en el centro de trabajo o en tu vida personal.

La resolución de problemas y la toma de decisiones siguen caminos similares. Los dos exigen identificar y analizar una situación, generar posibilidades, elegir una, llevarla a cabo y evaluar su éxito. La figura 4.10 te brinda una apreciación global de los caminos, y te indica cómo piensas en cada paso.

¿Cómo escoges qué camino seguir? Entender las diferencias te ayudará. En primer lugar, la solución de problemas por lo general requiere un mayor enfoque en pro-



poner soluciones posibles; cuando enfrentas una decisión, tus opciones a menudo están determinadas. Segundo, la solución de problemas se dirige a remover o neutralizar efectos negativos; la toma de decisiones apunta hacia satisfacer una necesidad. Consulta la figura 4.11 para ver algunos ejemplos. Recuerda, también, que mientras que toda solución de problemas requiere que tomes una decisión —cuando optas por una solución— sólo alguna toma de decisión requiere que resuelvas un problema.

Resolución de un problema

Hay un problema cuando una situación origina efectos negativos. Reconocer que hay un problema (estar consciente de tales efectos) es esencial antes de que empieces a resolverlo. En otros términos, tu primer movimiento es ir desde los efectos ("Estoy triste/intranquilo/enojado"), hasta determinar por qué: "mi horario me agobia", "estoy de cabeza en este curso", "mis deudas con la tarjeta de crédito están fuera de control". Entonces comienza el proceso de resolución de problemas en serio.

¿Qué sucede si no actúas de una manera exitosamente inteligente? Por ejemplo, un estudiante tiene una dificultad con un profesor. Puede tener una discusión con el maestro durante la clase. Quizá deje de asistir a clases. Tal vez no quiera hacer un esfuerzo con la asignatura. Todas estas opciones muy probablemente tendrán malas consecuencias para él.

Ahora fijate en cómo este estudiante trabajaría en este problema usando sus habilidades de pensamiento analítico, creativo y práctico. La figura 4.12 muestra cómo su esfuerzo puede retribuirle.

Mientras atraviesas por el proceso de resolución de problemas, ten presentes estas sugerencias.

Sondea preguntas para definir problemas. Concéntrate en las causas. Por ejemplo, si no estás contento en una clase, podrías hacerte preguntas como éstas:

- ¿Qué pienso cuándo me siento triste?
- ¿Mis sentimientos tienen que ver con mi profesor? ¿Con mis compañeros de clase?
- ¿La materia es difícil? ¿La carga de trabajo es excesiva?



Trabajar con un problema relacionado con un profesor 4.12



DEFINE EL PROBLEMA AQUÍ:	ANALIZA EL PROBLEMA
No me agrada mi profesor de redacción básica	Tenemos diferentes puntos de vista y tipos de personalidad. No me siento respetado o escuchado.
	No estory interesado en estar en clase y mis calificaciones bajan por mi falta de motivación.

Usa los recuadros de abajo para hacer u	na lista de posibles soluciones:	
POTENCIALES EFECTOS POSITIVOS	SOLUCIÓN #1	POTENCIALES EFECTOS NEGATIVOS
Lista para cada solución: No tener que tratar con esc profesor	Atondonar el curso	Lista para cada solución: Las calificaciones entrarian en mi boleta
Menos estrés		Tendré que tomar el curso alguna
01000-2000-		vez; lo requiere mi especialidad
Cumplir con una materia del semestre	SOLUCIÓN #2	Estres cada vez que esté en esa
Sentir que he cumplido un	Redistir hasta terminar el comestre	clase
compromiso		Menos motivación
		Probablemente una calificación final no
		tan buena
Una oportunidad de expresarme	SOLUCIÓN #3	Tener que enfirentar perconalmente al
Pledo obtener un buen consejo	Figar reuniones con	maestro
Una oportunidad para hacer preguntas directas del profesor	el consejero y el profesor	Puede que sólo empeorem las cosas

Ahora elige la que consideres la mejor solución: enciérrala en un ofrculo y realizala.

EFECTOS POSITIVOS REALES	ACCIÓN PRÁCTICA	EFECTOS NEGATIVOS REALES
Lista para la solución elegida:	Programe reuniones tanto	Lista para la solución elegida:
Obtener algún consejo vitil del asesor	con el consejero como	La discusión fue difeil y a veces
Hablar en persona con el instructor	con el profesor y asisti a	tensa
realmente promovió una discusión	ellas, además opté	Tadavia no sé cuanto conocimiento
bostante honesta	por seguir en el curso	retendré de este curso

EVALUACIÓN FINAL: ¿fue una buena o mala solución?

La solución mejoró las cosas. Terminaré el curso, y aun cuando el profesor y yo no seamos los mejores amigos, ahora tenemos una comprensión mutua. Me siento más respetado y más deseoso de poner atención en la clase. Hay posibilidades de que cómo respondas a una o más de tales preguntas te lleve a una definición clara y, a final de cuentas, a la solución correcta.

Analiza cuidadosamente. Recaba toda la información que puedas, para considerar la situación de forma completa. Reflexiona sobre lo que aprenderías al ver cómo el problema es similar o diferente de otros. Aclara los hechos. Percibe tu propia perspectiva y pregunta a otros las suyas. Asegúrate de que no miras el problema a través de la lente de una suposición.

Ningún problema puede resistir el ataque del pensamiento sostenido Voltaire



Genera posibles soluciones con base en las causas, no en los efectos. Dirigirte a una causa ofrece una solución duradera, mientras que "reparar" un efecto no lo puede hacer. Supón que te duele el hombro cuando usas la computadora. Conseguir que un amigo te dé un masaje es una agradable solución, aunque temporal, porque el dolor regresará siempre que vuelvas a trabajar. Cambiar la altura de tu teclado y el ratón es una mejor idea, porque elimina la causa del dolor.

Toma una decisión

Psicólogos que han estudiado la toma de decisiones han aprendido que muchos factores aleatorios influyen en las elecciones que realizan los seres humanos. Por ejemplo, tal vez escojas una especialidad no porque ames la materia, sino porque crees que tus padres la aprobarán. La meta es tomar decisiones bien pensadas a pesar de factores que podrían descarrilar tu pensamiento.

¿Qué sucede cuando tomas decisiones importantes rápidamente, sin usar tus habilidades de pensamiento analítico, creativo y práctico? Considera a una estudiante que intenta decidir si se cambia de escuela. Si ella se queda en su escuela actual porque un buen amigo le dice "No me abandones!" o se cambia porque no le gusta el lugar donde vive, más tarde cuestionará su elección, muy probablemente porque, cuando decidió, no consideró con cuidado las causas ni los efectos.

Ahora fijate cómo esta estudiante podría tomar una decisión exitosamente inteligente. La figura 4.13 muestra cómo trabajó a través de las partes analítica, creativa y práctica del proceso.

Cuando uses los pasos de la figura 4.13 para tomar una decisión, recuerda las siguientes sugerencias.

Mira las opciones dadas y luego intenta pensar en más. Algunas decisiones tienen varias opciones. Por ejemplo, tu escuela puede permitirte tener una especialidad, dos especialidades, o una especialidad y una asignatura secundaria. Sin embargo, cuando tomas la decisión, puedes tener una lluvia de ideas con un consejero para encontrar más opciones, como una especialidad interdisciplinaria creada por ti mismo.

Piensa cómo tu decisión afecta a otros. Por ejemplo, la estudiante que piensa acerca de un cambio de escuela considera la influencia sobre los amigos y la familia. Lo que concluya acerca de ese impacto podría informarle cuándo cambiarse e incluso la escuela que elija.

Reúne perspectivas. Habla con otros que hayan tomado decisiones similares. Hay más formas de hacer las cosas de las que un solo cerebro pueda imaginar por sí mismo.

Mira los efectos a largo plazo. Para las decisiones importantes, haz una evaluación a corto plazo y otra después de cierto periodo. Observa si tu decisión te lleva por un camino que continúa brindándote efectos positivos.



Cómo tomar una decisión acerca de cambiar de escuela 4.13



DEFINE LA DECISIÓN:	ANALIZA NECESIDADES Y MOTIVOS
Combionme o no de escuelo	Asisto a una pequella escuela privada. Mi padre cambió de trabajo y ya no puede pagar mi educación. Mi meta es llegar a ser una terapista física, así que necesito una escuela con un programa de terapia física completo.
	Mi familia necesita reducir gastos. Necesito revalidar materias.

Lisa los recuadros de abajo para hacer una lista de posibles soluciones:

POTENCIALES EFECTOS POSITIVOS	SOLUCIÓN #1	POTENCIALES EFECTOS NEGATIVOS
Lista para cada solución: No es necesario ajustanne a un mevo lugar o menas personas	Continuer on la oscuela actual	Lista para cada solución: Necesito financiar la mayor parte de mi matricula por mi misma
Risibilidad de continuar el curso como		Difficultad de encentrar tiempo para un traba
lo hatila plancació		Es posible que no cultique para una beca
Opertunidad de contactarme con algunos anigos de la secundaria	SOLUCIÓN #2	Necesito ganar algo de dinero o conseguir apuda económica
Collegiatura 4 hospeduje más buratos Se puede revalidar materias	dentro del estado	El programa de terapia física es pequeño y no may reconocido
	SOLUCIÓN #3	
Hay muchos cursos de terapia física disponibles	SULUCION #3	Alhi no tengo contactos personales que
ha escuela esta cerca, podría quedarme en	Carrbianne a una escuela	corozca
casa y ahorrar el hospedaje	de la commidad	Menos independencia si vivo en casa
Collegistura vacionable; se pueden revolutor materias		No hay un goado de licenciatura disponible

Ahora elige la que consideres la mejor solución: enciérrala en un círculo y realizala.

EFECTOS POSITIVOS REALES	ACCIÓN PRÁCTICA	EFECTOS NEGATIVOS REALES
Lista para la solución elegida: Ahorro de dinero Oportunidad de pasar tiempo en los estudios en viez de trabajar para pagar la escuela	Asistir a una escuela de la co- munidad durante dos años; luego cambianmo a una escuela de cuatro años para obtener una licenciatura y completar el curso de teraja física.	Lista para la solución elegida: Ferdida de algo de independenci Menor contacto con amigos

EVALUACIÓN FINAL: ¿fue una buena o mala solución?

Estoy satisfecha con la decisión. Phede ser dificil estar en casa algunas veces, pero mis padres se están ajustando a mi independencia y yo trato de respetar sus preocupaciones. Con menos distracciones sociales, realmente hago mis tareas. Además, el aspecto financiero de la decisión es ideal.



Trabaja sobre un problema usando este diagrama de flujo 4.14

SOLUCIÓN #1	POTENCIALES EFECTOS NEGATIVOS Lista para cada solución:
-	
SOLUCIÓN #2	
SOLUCIÓN #3	
as ia maior solución: a	enciérrala en un círculo y realizala.
CIÓN PRÁCTICA	EFECTOS NEGATIVOS REALES
	Lista para la solución elegida:
	-
	SOLUCIÓN #3 s is major aolución: e

Mantén tu equilibrio

Nadie tiene las mismas fortalezas en los pensamientos analítico, creativo y práctico. Ajustar tus expectativas para encajar con lo que puedes lograr es un principio clave de la inteligencia exitosa. Requiere que tú

- uses lo que aprendiste en este capítulo y en el resto del texto para aumentar al máximo tus habilidades analíticas, creativas y prácticas.
- reflejes lo que haces bien, y te enfoques en fortalecer tus habilidades más débiles.
- combines las tres habilidades de pensamiento para lograr tus metas, y sepas cuándo y cómo aplicar tus habilidades analíticas, creativas y prácticas.
- creas en tus habilidades como pensador.

"Las personas exitosamente inteligentes", dice Sternberg, "desafían las expectativas negativas, incluso cuando dichas expectativas surjan de puntajes bajos en las pruebas de ci o similares. Tales personas no permiten que las valoraciones de otros las detengan para lograr sus metas. Encuentran su camino y después lo siguen, y se dan cuenta de que habrá obstáculos en el camino y que el hecho de vencer tales obstáculos forma parte del desafío". Permite que los obstáculos se presenten, como lo harán con toda la gente, en todos los aspectos de tu vida. Serás capaz de enfrentarios y superarlos con el poder de tu pensamiento exitosamente inteligente.

Κοινειν

La palabra "crítico" se deriva de la palabra griega krinein, que significa separar con la finalidad de elegir o seleccionar. La inteligencia exitosa requiere que separes, evalúes y selecciones ideas e información, conforme piensas a través de situaciones problemáticas. Dice Sternberg: "Es más importante saber cuándo y cómo usar estos aspectos de la inteligencia exitosa que simplemente tenerlos." 32

Piensa en este concepto cuando uses tus habilidades de los pensamientos analítico, creativo y práctico para resolver problemas, tomar decisiones, innovar y preguntar. Considera la información cuidadosamente, y separa y selecciona los mejores enfoques. La inteligencia exitosa te da el poder para escoger cómo responder a la información, a las personas y los eventos de maneras que te ayuden a alcanzar tus metas.



Lecturas sugeridas



- Cameron, Julia con Mark Bryan. The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity, IOa ed. Nueva York: G.P. Putnam's Sons, 2002.
- deBono, Edward. Lateral Thinking: Creativity Step by Step. Nueva York: Perennial Library, 1990.
- Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Nueva York: Bantam, 1995.
- Moscovich, Ivan. 1000 Playthinks. Nueva York: Workman Publishing, 2001.
- Noone, Donald J., Ph.D. Creative Problem Solving. Nueva York: Barron's, 1998.
- Sark. Make Your Creative Dreams Real: A Plan for Procrastinators, Perfectionists, Busy People, and People Who Would Rather Sleep All Day. Nueva York: Fireside Press, 2004.
- von Oech, Roger. A Kick in the Seat of the Pants. Nueva York: Harper & Row Publishers, 1986.
- von Oech, Roger. A Whack on the Side of the Head. Nueva York: Warner Books, 1998.

Fuentes de Internet



Creatividad en el trabajo (recursos para creatividad en el centro de trabajo): www.creativityatwork.com

Creatividad para la vida (sugerencias y estrategias para la creatividad):

www.creativityforlife.com

Sitio Web de pensamiento creativo de Roger von Oech:

www.creative-think.com

Notas finales



- ¹ Robert J. Sternberg, Successful Intelligence. Nueva York: Plume, 1997, p. 12.
- ² Ibid, p. 127.
- Matt Thomas, "What Is Higher-Order Thinking and Critical/Creative/Constructive Thinking?" The Center for Studies in Higher-Order Literacy [on line]. Disponible en: http://members.aol.com/MattT10574/HigherOrderLiteracy.htm#What (abril de 2004).
- 4 Sternberg, p. 128.
- 5 Vincent Ruggiero, The Art of Thinking, 2001, citado en "Critical Thinking", Oregon State University [on line]. Disponible en: http://success.oregonstate.edu/study/learning.cfm (abril de 2004).
- ⁶ Richard Paul, "The Role of Questions in Thinking, Teaching, and Learning", The Center for Thinking and Learning, 1995 [on line]. Disponible en: www.critical-thinking.org/ University/univclass/roleofquest.html (abril de 2004).
- 7 "The Best Innovations Are Those That Come from Smart Questions", Wall Street Journal, 12 de abril de 2004, B1.
- B Lawrence F. Lowery, "The Biological Basis of Thinking and Learning", 1998, Full Option Science System en la University of California at Berkeley [on line]. Disponible en: http://lhsfoss.org/newsletters/archive/pdfs/FOSS_BBTL.pdf (abril de 2004).
- 9 Ivan Moscovich, 1000 Playthinks. Nueva York: Workman Publishing, p. 7.
- 10 Colby Glass, "Strategies for Critical Thinking", marzo de 1999 [on line]. Disponible en: www.accd.edu/pac/philosop/phil1301/ctstrategies.htm (abril de 2004).
- 11 Sternberg, p. 49.

- 12 Charles Cave, "Definitions of Creativity", agosto de 1999 [on line]. Disponible en: http://members.ozemail.com.au/~cavernan/Creative/Basics/definitions.htm (abril de 2003).
- ¹³ Elizabeth F. Farreil, "Engineering a Warmer Welcome for Female Students: The Dicipline Tries to Stress its Social Relevance, an Important Factor for Many Women", The Chronicle of Higher Education, 22 de febrero de 2002 [on line]. Disponible en; http://chronicle.com/weekly/v48/i24/24a03101.htm (marzo de 2004).
- 14 Roger von Oech, A Kick in the Seat of the Pants. Nueva York: Harper & Row Publishers, 1986, pp. 5-21.
- ¹⁵ Dennis Coon, Introduction to Psychology: Exploration and Application, 6a. ed. St. Paul: West Publishing Company, 1992, p. 295.
- 16 Roger von Oech, A Whack on the Side of the Head. Nueva York: Warner Books, 1990, pp. 11-168.
- ¹⁷ J. R. Hayes, Cognitive Psychology: Thinking and Creating, Homewood, IL: Dorsey, 1978.
- 18 Sternberg, p. 219.
- 19 Adaptado de T. Z. Tardif y R. J. Sternberg, "What Do We Know About Creativity?" en The Nature of Creativity, ed. R. J. Sternberg, 1988, Londres: Cambridge University Press.
- 20 Sternberg, p. 212.
- 21 Hayes.
- 22 Sternberg, p. 202.
- 23 "The Best Innovations Are Those That Come from Smart Questions", Wall Street Journal, 12 de abril de 2004, B1.
- 24 Sternberg, pp. 229-230.
- 28 "Amazing Student, David Hosel—Entrepreneur with a Heart", Indiana University Web site, 2003 [on line]. Disponible en: http://excellence.indiana.edu/hosel/ (marzo de 2004).
- 26 Sternberg, p. 236.
- 27 Robert J, Sternberg y Elena L. Grigorenko, "Practical Intelligence and the Principal", Yale University: Publication Series No. 2, 2001, p. 5.
- 28 Sternberg, p. 241.
- 29 Daniel Goleman, Emotional Intelligence: Why It Matter More Than IQ. Nueva York: Bantam, 1995.
- 30 Sternberg, pp. 251-269.
- 31 Sternberg, p. 19.
- 32 Sternberg, p. 128.



FACILITAR EL ESTUDIO: PREPÁRATE PARA LOS EXÁMENES

Comienza con un plan de estudios y un horario

Puesto que algunos maestros programan exámenes pronto y con mucha frecuencia durante el semestre, empieza a desarrollar ahora mismo las estrategias para el éxito en los exámenes. Comenzar con el pie derecho aumentará tu confianza y te motivará a trabajar todavía más duro. El refrán que dice "el éxito genera más éxito" no podría ser más cierto que cuando comienzas el bachillerato.

El material en esta sección está diseñado para ayudarte a organizar y preparar tus exámenes. Cuando aprendas a crear un plan de estudio y un horario previo al examen, también desarrollarás la habilidad de usar tu tiempo eficazmente.

Cuando veas el capítulo 7, "Presentar exámenes. Demuestra lo que sabes", estudiarás a profundidad cómo prepararte para los exámenes, lo que incluye: preparación del examen, la ansiedad ante el examen, estrategias generales para la presentación de exámenes, estrategias para el manejo de diferentes tipos de preguntas en un examen y aprender de los errores de la prueba.

Decide un plan de estudio

Empieza tu preparación para los exámenes decidiendo qué estudiarás. Repasa tus notas, textos, fuentes primarias relacionadas y folletos, y haz a un lado los materiales que no necesitas. Luego prioriza los materiales restantes. Tu meta es enfocarte en la información que muy probablemente estará en el examen. Usa las sugerencias de preparación de exámenes del capítulo 7 y el material para estudiar un texto del capítulo 5 para aumentar tu efectividad conforme te preparas.

Crea un horario de estudio y una lista de control

A continuación, usa las estrategias de administración del tiempo y de establecimiento de metas del capítulo 2 para preparar un horario. Considera todos los factores pertinentes: tu material de estudio, el número de días hasta el examen y el tiempo que puedes estudiar cada día. Si estableces tu horario por adelantado y lo escribes en tu agenda, tienes más posibilidades de seguirlo.

> Deja que la preocupación por anticipado se convierta en el pensamiento y la planeación por adelantado. Winston Churchill



Una lista de control, como la de la siguiente página, te ayudará a organizarte y a estar en el camino cuando te prepares. Usa una lista de control para asignar tareas específicas a tiempos y sesiones de estudio particulares. De este modo, no sólo sabrás cuándo tienes tiempo para estudiar, sino también habrás definido metas para cada sesión de estudio. Elabora copias adicionales de la lista de control para que llenes una nueva cada vez que tengas un examen.

Decide qué tan bien funcionan para ti estas técnicas

Después de usar estas técnicas de estudio y establecimiento de horarios para preparar algunos exámenes, contesta las siguientes preguntas:

D	¿Cómo te ayudó este enfoque a organizar tu tiempo antes de un examen?
D	¿Cómo te ayudó este enfoque a organizar tu material de estudio para que re- cordaras cubrir cada tema?
D	¿De qué manera cambiarías la lista de control para mejorar tu eficacia en la preparación de exámenes? Si lo puedes hacer, escribe aquí las formas e incorpóralas en la lista de control.



Leer y estudiar

Enfócate en el contenido





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Qué te ayudará a entender lo que lees?
- ¿Cómo preparar el escenario para la lectura?
- ¿Cómo SQ3R te ayuda a apropiarte de lo que lees?
- a ¿Cómo responder de manera crítica a lo que lees?
- ¿Por qué y cómo deberías estudiar con otros?

Tu habilidad para leer —y entender, analizar y usar lo que leas— es la piedra angular del aprendizaje en el bachillerato. Sin embargo, tus antecedentes como lector quizá no te hayan preparado para la cantidad y la complejidad de las lecturas que te asignarán en el bachillerato. No sólo los estudiantes con trastornos del aprendizaje enfrentan tales desafíos. Casi todos los estudiantes necesitan ajustar sus hábitos para atender las mayores demandas en la carga de lectura del bachillerato.

Tener un acercamiento paso a paso, junto con las técnicas de pensamientos analítico, creativo y práctico, te ayudará a conseguir lo que necesitas de los materiales que leas
y estudies. Este capítulo presenta las estrategias para aumentar tu velocidad, eficienda y
profundidad de comprensión. Cuando uses dichas estrategias para aprender más y retener más de lo que aprendas, cada hora que pases con tus libros te será más valiosa.

¿Qué te ayudará a entender lo que lees?

Leer es un proceso analítico que requiere que tú, como lector, encuentres el significado de las palabras escritas, lo cual logras al conectar lo que ya sabes con lo que estás leyendo. Tu familiaridad con la materia, tus antecedentes culturales y experiencias personales, e incluso la manera en la que interpretas palabras y frases, influyen en tu comprensión de lo que lees. Como estos factores son diferentes para cada ser humano, tus experiencias de lectura son exclusivamente tuyas.

La comprensión lectora se reflere a tu habilidad para entender lo que lees. La verdadera comprensión va más allá de repetir como loro los hechos y las cifras; más bien requiere aplicar los conceptos a ideas y situaciones nuevas. Mejorar tu comprensión de lectura es especialmente importante en el bachillerato, porque las asignaturas por lo general son más largas y más difíciles, y normalmente tendrás que cursarlas solo. Además, lo que aprendas de los textos de nivel introductorio formará el cimiento para tu comprensión de los temas de los cursos avanzados. A continuación se presentan impulsores generales de comprensión que debes tener presentes cuando trabajes a través

Lee tanto como puedas. Más que cualquier otro factor, lo que ya sabes influye en la comprensión al brindarte un marco de referencia para lo que lees.

de este capítulo y realices las primeras tareas de lectura que se te presenten.

Piensa analíticamente. Formúlate las siguientes preguntas: ¿Entiendo la oración, el párrafo o el capítulo que acabo de leer? ¿Las ideas y los ejemplos de apoyo son daros? ¿Podría explicar el material a alguien más? ¿Podría aplicar los conceptos a otro tema o situación?

Aumenta tu vocabulario. Cuanto más grande sea tu vocabulario, entenderás más material sin tener que consultar un diccionario o adivinar.

Busca el orden y el significando en los materiales de lectura aparentemente caóticos. La información en este capítulo acerca de la técnica de lectura SQ3R contiene modelos que te ayudarán a aprender nuevo material.

Piensa positivamente. En vez de decirte a ti mismo que no eres capaz de entender, mejor repite: Puedo aprender este material. Soy capaz de completar cada tarea de lectura.

¿Cómo preparar el escenario para la lectura?

Cualquier día en el bachillerato podrías enfrentar tareas de lectura como las siguientes:

 un capítulo del libro de texto acerca de la historia de la segregación racial sudafricana (historia universal).



SÉ EL AUTOR DE TU VIDA

Piensa en un libro que haya dejado algo especial en tu vida.

Henry David Thoreau, escritor estadounidense del siglo xix, poeta y filósofo, hizo la siguiente observación: "Cuántos hombres han cambiado su vida con la lectura de un libro". ¿Qué crees que Thoreau quiso decir con esa afirmación?

Piensa en un libro que influyó en tu educación —o en tu vida— y describe por qué fue importante.

Si pudieras escribir un libro que ayudara a otros a tener éxito en el bachillerato, ¿cuál sería el mensaje del libro? ¿Por qué piensas que sería importante que otros leyeran tu libro?

- una investigación original acerca de la relación entre la privación de sueño y el desarrollo de problemas de memoria (psicología).
- os capítulos del 4 al 6 de la novela clásica de John Steinbeck, Las uvas de la ira (literatura americana).
- un manual técnico acerca del diseño de programas antivirus para computadoras (ciencias de la computación, diseño de software).

Este material es duro para los estándares de cualquier individuo. De hecho, muchos estudiantes se sorprenden de cuántas lecturas tienen que realizar en el bachillerato, y que se espera que ellos aprendan el material que nunca se cubre en la clase.

Para avanzar por todo ello, y dominar lo que leas, necesitas un enfoque sistemático que explote tus habilidades de pensamientos analítico y práctico. Sin este enfoque, enfrentarías problemas similares a los de un estudiante de una importante universidad del noreste de Estados Unidos, quien explica: "No tuve un buen principio porque realmente nunca había aprendido a estudiar esta cantidad enorme de material en una forma sistemática. Tendía a dedicarle a una materia gran parte del tiempo y luego descuidarla durante una semana. Luego seguía con otra materia, y la olvidaba durante una semana. De manera que no había continuidad en cada curso. Tenía mucho que hacer, Finalmente me di cuenta. Este año, me estoy obligando a dedicar un poco de tiempo cada día para cada materia."1

Toma un enfoque activo hacia los textos difíciles

Generalmente, cuanto más avances en tu educación, más probable será que encuentres conceptos y términos poco familiares. Esto sucede a menudo cuando las tareas incluyen



fuentes primarias (documentos originales más que la interpretación de otro escritor de dichos documentos), o cuando se consultan revistas académicas y de investigación científica que no definen términos o que no suministran ejemplos. Las fuentes primarias incluyen documentos históricos, trabajos de literatura (novelas, poemas y obras de teatro), estudios científicos que incluyen informes de laboratorio y protocolos de experimentos, y artículos de revistas.

Las siguientes estrategias te ayudarán a abordar el material difícil activa y positivamente:

Acércate a las tareas de lectura con la mente abierta. Evita prejuzgar el material como imposible o aburrido antes de empezar.

Debes saber que algunos textos requieren trabajo y concentración adicionales. Ponte una meta para revisar el material y aprender. Haz lo que sea necesario. Consulta recursos útiles como profesores, estudiantes, material de referencia.

Ten a la mano materiales de referencia usados con frecuencia. Adquiere un buen diccionario, el manual de estilo de un escritor, un atlas y referencias de tu especialidad. "Si te encuentras a ti mismo visitando la biblioteca para buscar la misma referencia una y otra vez, mejor considera comprar esa obra para tu biblioteca personal", aconseja Sherwood Harris, especialista en bibliotecas.²

Elige el escenario adecuado

Encontrar los mejores lugares y momentos para estudiar aumentará al máximo tu concentración y disciplina. Aquí tienes algunas sugerencias:

Selecciona el lugar correcto. Muchos estudiantes estudian en un escritorio de la biblioteca. Otros prefieren una simple silla o incluso el suelo. Escoge un sitio cómodo, pero que no lo sea tanto como para que llegues a dormirte. Asegúrate de tener la iluminación adecuada y que no haya demasiado calor o frío. Si prefieres leer a solas, encuentra un lugar apartado dentro de la biblioteca o un salón vacío después de clases, donde sean menos probables las interrupciones. Aun cuando no te moleste la actividad cercana, intenta minimizar las distracciones.



Leer es un medio de pensar con la mente de otro individuo; ello te obliga a extender la tuya propia. Charles Scribner tr.

Selecciona el momento adecuado. Elige un momento cuando te sientas alerta y concentrado. Si es posible, completa la lectura justo antes o después de la clase relacionada. Al final, asociarás los lugares y las horas preferidas con la lectura enfocada. Del capítulo 2 recuerda lo que aprendiste acerca de la creación de un horario que satisfaga el ritmo natural de tu cuerpo: la meta es estudiar cuando tu energía sea alta. Aunque los búhos nocturnos también son productivos después de las diez de la noche, las personas matutinas estarán adormiladas durante las sesiones nocturnas.

Lucha contra las distracciones internas. Las distracciones internas (preocupaciones personales, la anticipación de eventos venideros o incluso el hambre) quizá te saquen de concentración. Trata de tomar un descanso para atender un problema que te esté molestando, o haz ejercicio, escucha música o quédate en silencio para relajarte y concentrarte. Si tienes hambre, consigue un bocadillo y regresa a trabajar.

Define tu propósito para la lectura

Es tiempo de estudiar y estás a punto de abrir un libro. Antes de que empieces, define tu objetivo preguntándote: "¿Por qué leo esto?". Puedes contestar completando el enunciado: "Al leer este material, intento definir/aprender/responder/lograr..."

Definir tu propósito te ayudará a escoger las estrategias de lectura y decidir cuánto tiempo y esfuerzo invertir. Te aproximarás a cada uno de los siguientes cuatro propósitos de diferentes maneras. Ten presente que quizá tengas uno o más objetivos para cualquier "suceso de lectura".

Propósito 1: Leer para entender. Estudiar implica leer para aprehender ideas generales y hechos específicos o ejemplos. Estos contribuyen a explicar o apoyar ideas, en tanto que las ideas ofrecen un marco de referencia para recordar hechos y ejemplos.

- Ideas generales. Leer ideas generales requiere la lectura rápida de los títulos, encabezados y resúmenes para tener una visión global del asunto; en otras palabras, examinar rápidamente el material (ve las páginas 103-104).
- Hechos específicos o ejemplos. A veces, tu enfoque podría estar en los datos específicos de información: nombres y fechas, cronologías, etcétera. En otros momentos, tu búsqueda tal vez se centre en ejemplos que apoyen las ideas generales, por ejemplo, las causas de la recesión económica. En ambos casos, el examen cuidadoso del texto te ayudará a encontrar rápidamente la información (ve las páginas 103-104).

Propósito 2: Leer para evaluar analíticamente. La evaluación analítica requiere considerar las ideas y hacer preguntas que pongan a prueba el argumento y las suposiciones del escritor. La lectura analítica ofrece una comprensión del material que va más allá del recuerdo de información básica (ve las páginas 110-112 para profundizar en la lectura analítica).

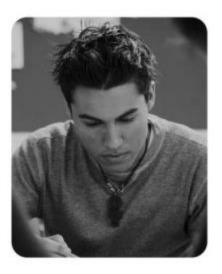
Propósito 3: Leer para lograr una aplicación práctica. Cuando lees un manual de computación o las instrucciones para llevar a cabo un experimento de química, tu meta es aprender a hacer algo. La lectura y la acción normalmente van de la mano.

Propósito 4: Leer por placer. Algunos materiales se leen por entretenimiento, como la revista Deporte Ilustrado, la última novela de suspenso de John Grisham o una novela de Gabriel García Márquez.

Usa estrategias especiales para los textos de matemáticas y ciencias

Diferentes materias presentan retos de lectura diferentes. Las materias varían (un texto de cálculo y un texto sobre las religiones del mundo tendrían poco en común), y tus estilos de aprendizaje y preferencias te harán sentir más a gusto con algunas materias que con otras. Las lecturas de matemáticas y ciencias presentan retos únicos para muchos estudiantes. Prueba alguna de las siguientes técnicas de pensamientos analítico, creativo y práctico para enfrentar el reto:

Conforme avances, interactúa críticamente con el material. Los textos de matemáticas y de ciencia se mueven de forma secuencial (los últimos capítulos recopilan los conceptos presentados en los capítulos iniciales), y a menudo se basan en la solución de problemas. Ten a la mano un cuadernillo para resolver ejercicios y tomar notas. Dibuja bocetos para ayudarte a visualizar el material. Intenta no seguir hasta que entiendas el ejemplo y cómo se relaciona con las ideas centrales. Ve anotando tus preguntas para planteárselas a tu maestro o a tus compañeros de clase.



ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA LA LECTURA

Usa las tácnicas de lectura seleccionadas en las secciones sobre inteligencias múltiples para fortalecer tu habilidad de lectura para comprender y retener.

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
Verbal-lingüística	Marca el texto con notas al margen conforme vayas leyendo.	
	Al comenzar un capítulo, usa cada fase de la técnica SQ3R y saca ventaja de cada oportunidad de escritura (escribir las preguntas de la fase Q, escribir resúmenes, y así sucesivamente).	
Lógico-matemática	□ Lee el material en secuencia.	
	Plensa acerca de las conexiones lógicas entre lo que lees y el mundo en su conjunto; considera similitudes, diferencias, y relaciones de causa y efecto.	
Corporal-quinestésica	Toma descansos físicos durante las sesiones de lectura: camina, estirate, haz algo de ejercicio.	
	Camina mientras repites ideas importantes.	
Visual-espacial	Mientras lees, presta atención especial a fotografías, tablas, figuras y otras ayudas visuales.	
	Babora gráficos, diagramas o piensa en vínculos que ilustren los conceptos dificiles que encuentres en tu lectura.	
Interpersonal	Sostén reuniones de lectura conjunta con un amigo. Uno podría leer una sección en silencio y luego resumir para el otro, en voz alta, los conceptos importantes. Invierte los papeles de quien resume y quien escucha para cada sección.	
	Discute el material de lectura y darifica los conceptos importantes en un grupo de estudio.	
intrapersonal	Lee en un lugar solitario y date un tiempo para la reflexión.	
	Piensa acerca de cómo te hace sentir una tarea de lectura específica y evalúa tu reacción al considerar los materiales a la luz de lo que ya sabes.	
Musical	Escucha música mientras lees.	
	Repite los conceptos importantes de tu lectura al ritmo musical que prefieras o escribe una canción para describir tales conceptos.	
Naturalista	Lee y estudia en un ambiente natural.	
	Antes de leer en un espacio cerrado, imagina tu lugar favorito de la naturaleza para crear un ambiente relajado para tus pensamientos.	

- Toma en cuenta las fórmulas. Asegúrate de entender el principio detrás de cada fórmula (cómo funciona) antes de memorizarla. Lee el material asignado para prepararte para la tarea.
- Usa técnicas de memorización. Los libros de texto de ciencias vienen repletos de vocabulario especializado que se espera que aprendas. Dispositivos mnemotécnicos, tarjetas de trabajo y la repetición en voz alta o en silencio ayudan a la memorización (para más técnicas de memorización, ve el capítulo 6). También te ayudará el subrayado selectivo y resumir tus lecturas usando un formato de tabla.

FÓRMULA Hecho, regla o principio usualmente ocpresado en símbolos matemáticos.



Mejora tu velocidad de lectura

Aunque la comprensión es más importante que el hecho de leer rápidamente, un aumento razonable en la velocidad de lectura ahorra tiempo y esfuerzo. Aunque un adulto occidental promedio lee entre 150 y 350 palabras por minuto, los lectores más rápidos son capaces de leer 1000 palabras por minuto.³ Elevar tu velocidad de lectura sobre 350 palabras por minuto implica "examinar rápidamente" y "analizar cuidadosamente". Las siguientes sugerencias también aumentan la velocidad sin sacrificar la comprensión:

- Intenta leer grupos de palabras en vez de palabras aisladas.
- Evita señalar con tu dedo para guiar tu lectura; usa una tarjeta o regla para moverte rápidamente por la página.
- Cuando leas columnas estrechas, enfoca tus ojos a la mitad de la columna. Con la práctica, serás capaz de leer todo el ancho de la columna mientras lees la página.
- Evita subvocalizar (hablar las palabras o mover tus labios) cuando leas.

Un componente importante para desarrollar la velocidad de lectura es tener práctica y más práctica, indica Steve Moidel, especialista en lectura. Para lograr tu meta de leer entre 500 y 1000 palabras por minuto, Moidel sugiere que comiences a practicar a tres veces el ritmo que quieres lograr, es decir, a una tasa mucho más rápida de la que puedas comprender. Por ejemplo, si tu meta son 500 palabras por minuto, acelera hasta 1500 palabras por minuto. Al leer a ese ritmo tan acelerado fuerzas tus ojos y tu mente a ajustarse al ritmo más acelerado. Cuando reduzcas la velocidad a 500 palabras por minuto (un ritmo que realmente puedes manejar), la tasa se volverá cómoda, aunque sea mucho más rápida que tu velocidad original. Hay un software disponible que te ayudará a aumentar tu velocidad.

Amplia tu vocabulario

El manejo de un vocabulario amplio incrementa la velocidad y la comprensión. La mejor forma de ampliar tu vocabulario es aprender palabras nuevas y poco familiares conforme las encuentres. Esto incluye los siguientes pasos.

Analiza las partes de las palabras

A menudo, si entiendes una parte de un término, deducirás la palabra entera. Esto es así porque muchas palabras están formadas por una combinación de prefijos, raíces y sufijos griegos y latinos. Los prefijos son las partes de la palabra que se agregan al principio de una raíz. Los sufijos se agregan al final de la raíz.

Usando prefijos, raíces y sufijos podrás unir como piezas de rompecabezas el significado de nuevas palabras. Por ejemplo, la palabra prólogo se forma con el prefijo RA/Z

La parte central o base de una palabra, en torno de la cual se agregan prefijos y sufijos para crear diferentes palabras. pro (antes de) y de la raíz logo (hablar). En consecuencia, el prólogo se refiere a las palabras habiadas o escritas antes de un texto principal.

Usa palabras en contexto

Aunque una definición te dice lo que significa una palabra, quizá no incluya un contexto: la parte de una oración que rodea una palabra y afecta su significado. Usar una palabra en contexto después de definiria te ayudará a conservar la información en la memoria. Aquí tienes algunas estrategias para usar el contexto para consolidar nuevas palabras como vocabulario.

- Usa una nueva palabra en una oración inmediatamente después de leer una definición, mientras el significado está fresco.
- Relee, unas cuantas veces, la oración donde originalmente viste la palabra para asegurarte de que entiendes cómo se utiliza la palabra.
- Utiliza la palabra durante los próximos días siempre que tengas la oportunidad de aplicarla. Úsala mientras hablas con tus amigos, escribes correos electrónicos o notas, o incluso en tus pensamientos.
- Consolida la comprensión regresando a las oraciones que anteriormente no "captabas". Por ejemplo, la mayoría de los niños aprenden el Juramento a la Bandera por repetición, sin ni siguiera entender qué significa juramento. Cuando finalmente aprenden la definición, el mismo Juramento los ayudará a relacionar el "juramento" con el concepto de "promesa".
- Habla acerca del término. Si después de buscar una palabra todavía tienes dudas acerca de su significado, solicita a un profesor o a un amigo que te ayuden a averiguarlo.

Consulta un diccionario

Los diccionarios ofrecen información amplia sobre el origen de una palabra, su pronunciación, la parte del discurso y sus múltiples significados. Consigue un diccionario de buena calidad y consúltalo cuando encuentres términos poco familiares. Muchos libros de texto incluyen un glosario que define los términos importantes que se encuentran en el texto. Los diccionarios electrónicos son útiles, aunque las definiciones son menos completas. También hay diccionarios disponibles en Internet.

Aunque no siempre tendrás tiempo para usar las siguientes sugerencias, cuando puedas, ellas te ayudarán a lograr un buen uso del diccionario.

- Lee cada significado de un término, no sólo el primero. Piensa críticamente sobre qué significado entra en el contexto, y luego elige el que mejor se ajuste.
- Usa la definición. Por ejemplo, imagina que lees la siguiente oración y no conoces la palabra adoctrinó:

El culto adoctrinó a sus miembros para rechazar los valores de la sociedad en que vivían.

En el diccionario encontrarás varias definiciones, incluso "lavado de cerebro" e "instruido". Decides que el más cercano al significado correcto es "lavado de cerebro". Con este término, la oración se lee:

El culto lavó el cerebro a sus miembros para rechazar los valores de la sociedad en que vivían.

Ya has puesto el fundamento para el estudio efectivo. Ahora estás listo para el proceso SQ3R, que te dará las herramientas para aprender y dominar el material del libro



de texto. Como verás a continuación, SQ3R compromete los tres aspectos de la inteligencia exitosa: analítica, creativa y práctica.

¿Cómo SQ3R te ayuda a apropiarte de lo que lees?

Incluso con todo el tiempo y la energía que inviertas en la lectura de los capítulos del libro de texto, no hay garantía alguna de que entenderás y recordarás lo que leíste. El método de estudio SQ3R te ayudará a digerir las ideas rápidamente, a recordar más y a repasar eficazmente para los exámenes. SQ3R significa, por sus siglas en inglés, explora (survey), pregunta (question), lee (read), recita (recite) y repasa (review), es decir, incluye todos pasos del proceso de estudio. Desarrollada hace aproximadamente 60 años por Francis Robinson, la técnica todavía se usa en la actualidad porque funciona. 5

Para moverte a través de las fases del método SQ3R se requiere que sepas cómo examinar rápidamente y analizar cuidadosamente. Examinar rápidamente significa realizar la lectura rápida de los elementos del capítulo, incluso las introducciones, conclusiones y resúmenes; la primera y última líneas de los párrafos; las palabras en negritas o en itálicas; y las fotografías, los gráficos y diagramas. La meta de examinar rápidamente es una construcción rápida de las ideas principales. En cambio, analizar cuidadosamente implica la búsqueda cuidadosa de ideas y hechos específicos. Podrías analizar cuidadosamente durante la fase de repaso del método SQ3R para localizar información particular (como una fórmula química).

El SQ3R es una guía de estudio, no un sistema rígido. Puedes seguir exactamente los pasos como se describen o ajustarlos de acuerdo con tus preferencias. Por ejemplo, quizá decidas estudiar los elementos del capítulo en un orden diferente del de tus compañeros de clase, o escribir diferentes preguntas o preferir diferentes estrategias de repaso. Explora las estrategias, evalúa qué te funciona y luego haz tu propio sistema. Aunque el método SQ3R te ayudará a estudiar casi cualquier materia, no es muy recomendable para literatura.

EXAMINAR RÁPIDAMENTE

Lectura rápida y superficial del material que implica un vistazo para determinar las ideas centrales y los elementos principales de un texto.

ANALIZAR CUIDADOSAMENTE Leer el material en forma investigadora para buscar información específica.

Explorar (5 de survey)

Explorar implica ver de antemano, o preleer, el material antes de que realmente lo estudies. Compara esto con observar un mapa antes de un viaje; tomar unos mínutos para analizar la ruta te ahorraría varias horas cuando estés en el camino. Así combinas tus habilidades de pensamiento analítico y práctico para evaluar el material tan rápidamente como sea posible.

Cuando explores, pon atención a los siguientes elementos en todo el texto y capítulo por capítulo:

Carátula. Antes de que incluso llegues a la página 1, la mayoría de los libros de texto tiene una tabla de contenido, un prólogo y otros materiales. La tabla de contenido te informa acerca del material que cubre, el orden de los temas y sus características. El prólogo, en particular, aclararía el enfoque único del libro. Por ejemplo, el prólogo para el texto de historia de Estados Unidos, *Out of Many*, afirma que el libro resalta "las experiencias de diversas comunidades estadounidenses en el desenvolvimiento de la historia del país". En otras palabras, aquí la diversidad cultural es un tema central.

Elementos del capítulo. Por lo general, los capítulos incluyen recursos que te ayudarán a aprender el material. Entre éstos se encuentran:

 título del capítulo, el cual establece el tema y quizá la perspectiva del autor acerca del mismo.



- la introducción del capítulo, la descripción en términos generales, la lista de objetivos o de temas importantes.
- los subtítulos, las tablas y figuras, citas, notas al margen y fotografías, que te ayudarán a entender la estructura e identificar conceptos importantes dentro del capítulo.
- características especiales del capítulo, que a menudo se presentan en cuadros fuera del texto principal y que apuntan hacia temas que amplían el texto.
- estilos particulares o arreglos de tipografía (negritas, cursivas, subrayado, fuentes más grandes, balas, texto con pantallas) que llaman la atención hacia conceptos importantes.
- resumen del capítulo, donde se repasan los conceptos presentados.
- preguntas y ejercicios de repaso, que te ayudarán a repasar y a pensar críticamente sobre el material.

Examinar rápidamente estos elementos antes de leer el capítulo te llevará a identificar lo que es importante.

Anexos. Algunos textos incluyen un glosario en la parte final del libro, un índice analítico para ayudarte a localizar los temas o una bibliografía que menciona lecturas adicionales.

La figura 5.1 muestra los diferentes recursos que emplean los textos. Piensa acerca de cuántos de tales recursos ya utilizas y cuáles comenzarás a usar para mejorar tu comprensión.





Uso de títulos para formular preguntas



El significado de la libertad	Qué significaba la libertad para los esclavos y los ciudadanos en Estados Unidos?	
Desplazamiento	¿A dónde fueron los afro-americanos después de ser liberados de la esclavitud?	
La familia afro-americana	¿Cómo la libertad cambió la estructura de la familia afro-americana?	
Iglesias y escuelas afro-americanas	¿Qué efecto tuvo la libertad en la formación de las iglesias y escuelas afro-americanas?	
Las tierras y el trabajo después de la esclavitud		
Los origenes de la política afro-americana	¿Cómo el fin de la esclavitud dio comienzo a la vida política afro-americana?	

Preguntar (Q de question)

El siguiente paso en el proceso del método SQ3R consiste en examinar los títulos y los subtítulos del capítulo y, en una página por separado o en los márgenes del libro, escribir preguntas relacionadas con éstos. Si tu material de lectura no tiene títulos o encabezados, ve desarrollando preguntas conforme leas. Estas preguntas te ayudarán a entender y a relacionar nuevas ideas con lo que tú ya sabes. Puedes tomar preguntas del libro de texto o de tus apuntes en clase, o toparte con ellas cuando estudies, con base en las ideas que creas que son las más importantes.

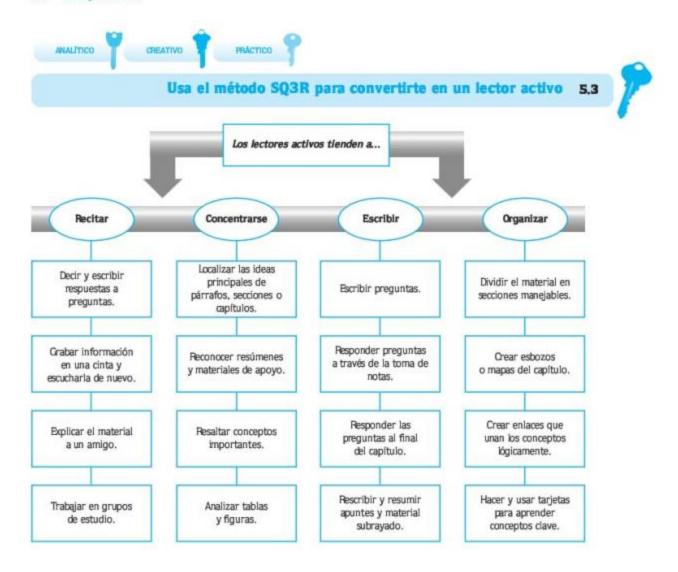
La figura 5.2 te muestra cómo funciona esto. La columna de la izquierda contiene títulos de primero y segundo niveles de una sección de *Out of Many*. La columna de la derecha rescribe dichos títulos en forma de pregunta.

No hay un conjunto "correcto" de preguntas. De hecho, dados los mismos títulos, podrías escribir muchas preguntas diferentes. Conforme desarrollas el tipo de preguntas de sondeo discutidas en el capítulo 4 (preguntas que profundizan en el material y te ayudan a aprender), pones en juego tus destrezas creativas y analíticas.

Leer (R de read)

Tus preguntas te darán un punto de partida para *leer*, la primera R (*read*) del método SQ3R. Aprender de los libros de texto requiere que leas activamente. La lectura activa significa comprometerse con el material a través de preguntar, escribir, tomar notas y otras actividades. Como observas en la figura 5.3, las actividades de SQ3R fomentan la lectura activa. A continuación se presentan algunas estrategias analíticas, creativas y prácticas que animan la participación activa.

Enfócate en las preguntas de la fase Q. Lee el material con el propósito de contestar cada pregunta. Mientras descubras ideas y ejemplos que se relacionen con tu pregunta, anótalos o escríbelos en el texto.



Toma nota de los conceptos importantes. Mientras lees, anota en tu cuaderno palabras, frases y conceptos clave. Algunos estudiantes dividen la página de su cuaderno en dos columnas, en la izquierda escriben preguntas, y en la derecha las respuestas. Este método se llama sistema Cornell para tomar notas (ve el capítulo 6).

Marca tu libro de texto. El escribir notas en los márgenes del texto y encerrar en un círculo o resaltar las ideas importantes te ayudará a darle sentido al material. La figura 5.4 muestra formas eficaces de resaltar y de escribir las notas al margen en la página de un texto de mercadotecnia. Tener tus propios textos y marcarlos es una herramienta de aprendizaje invaluable.

Los resaltados selectivos te ayudan a marcar con precisión el material para repasar antes de un examen; aunque los resaltados excesivos más bien interfieren con la comprensión. Aquí se presentan algunas sugerencias para guardar un equilibrio;

Marca el texto después de que leas por completo el material. Si lo haces en la primera lectura, podrías marcar pasajes menos importantes.





El resaltado efectivo y las notas al margen ayudan a retener



Mercados

El término mercado ha adquirido muchos significados a través de los años. En su significado original, un mercado es un lugar físico donde los compradores y vendedores se reúnen para intercambiar bienes y servicios. Los pueblos medievales tenían plazas donde los vendedores llevaban sus bienes y los compradores los adquirían. En las ciudades de la actualidad, la compra y venta ocurren en zonas comerciales en vez de en mercados. Para un economista, un mercado describe a todos los compradores y vendedores que hacen transacciones de algún bien o servicio. De esta manera, el mercado de bebidas endulzadas consiste en vendedores como Coca-Cola y PepsiCo, y de todos los consumidores que compran sus bebidas. Para un mercadólogo, un mercado es el conjunto de todos los compradores reales y potenciales de un producto o servicio.

Definición de mercado

Las companies no pseden were a todo's

as organizaciones que venden al consumidor y los mercados de negocios reconocen que ellos no atmen a todos los compradores en dichos mercados, o por lo menos no a todos los compradores de la misma forma. Los
compradores son numerosos, ampliamente esparcidos y muy variados en sus necesidades y prácticas de compra. Y diferentes compañías varian ampliamente en sus habilidades para atender a diferentes segmentos del mercado.
En lugar de tratar de competir en un mercado completo, a veces contra competidores superiores, cada compañía debe
identificar los nichos o partes del mercado a las que atendería mejor.

Los vendedores no siempre han practicado esta filosofía. Su pensamiento en general ha atravesado tres fases:

Enfoque para

Marketing masivo. En el mercadeo masivo, el vendedor produce masivamente, distribuye masivamente y promueve masivamente un bien a todos los compradores. En una época, la Coca-Cola producia sólo una bebida para todo el mercado, con la esperanza de que atraeria a todo mundo. El argumento para el mercadeo masivo es que
debería traer costos y precios más bajos, y crear el mercado potencial más grande.

variedad a los compradores

Marketing de productos variados. Aqui, el vendedor produce dos o más productos que tienen diferentes características, estilos, calidad, tamaño, precio, etcétera. Más tarde, Coca-Cola claboró varias bebidas empaquetadas en diferentes tamaños y contenedores que se diseñaron para ofrecer variedad a los compradores, más que para atraer diferentes segmentos del mercado. El argumento para el mercadeo de productos variados es que los consumidores tienen diferentes gustos que cambian con el tiempo. Los consumidores buscan variedad y cambio.

Un enfoque a la medida para la regionatos especificos del especificos del Marketing meta. En este, el vendedor identifica segmentos del mercado, selecciona uno o más de ellos, y desarrolla mezclas de productos y de marketing que se ajusten a cada uno. Por ejemplo, ahora Coca-Cola produce bebidas suaves para el segmento de cola azucarada (la Coca-Cola clásica y la Cherry Coke), el segmento de dieta (Diet Coke y Tab), el segmento sin cafeína (Caffeine-Free Coke) y el segmento sin cola (las bebidas Minute Maid).

Las compañías de hoy se mueven del marketing masivo y del marketing de productos variados hacia el marketing meta. El marketing meta ayuda mejor a los vendedores a encontrar sus oportunidades de mercadeo. Los vendedores pueden entonces desarrollar el producto correcto para cada mercado meta y ajustar sus precios, canales de distribución y publicidad para alcanzar eficazmente el mercado meta. En vez de dispersar sus esfuerzos de marketing (el enfoque "escopeta"), ahora se enfocan en los consumidores que tengan mayor interés en la compra (enfoque "rifle").

El enfoque actual usualmente ex el MARKETING META

87

- Resaltar los términos y conceptos clave. Marca los ejemplos que expliquen v apoven las ideas importantes.
- Evita marcar todo. Una frase o dos en cualquier párrafo normalmente es suficiente, pues demasiado subrayado agobia tus ojos. Marca los pasajes largos con corchetes, en vez de subrayar cada línea.
- No confundas resaltar con aprendizaje. No aprenderás lo que resaltes, a menos que interactúes con ello a través de un repaso cuidadoso, al preguntar, escribir y recitar.

Divide tu lectura en segmentos digeribles. Si pierdes el hilo de las ideas, intenta con segmentos más pequeños o toma un descanso. Procura evitar la lectura contra reloj (como "leeré durante 30 minutos y luego tomaré un descanso"), ya que quizás interrumpas tu comprensión al detenerte en medio de una explicación importante.

Encuentra la idea principal. Una habilidad analítica crucial en la lectura de libros de texto es la habilidad para encontrar la idea principal: los pensamientos que están en el corazón de la escritura, las ideas que crean su significado esencial. La comprensión depende de tu habilidad para reconocer las ideas principales y ligar los otros pensamientos del autor con ellas. Aquí están los lugares donde es probable que encuentres esas ideas centrales:

- n una oración del tema al inicio del párrafo, donde se establece el tema del párrafo y qué busca comunicar el autor acerca de dicho tema, seguido por oraciones que dan apoyo.
- al final del párrafo, después de los detalles de apoyo que conducen hacia éste.
- escondida en medio del párrafo, intercalada entre detalles de apoyo.
- on una recopilación de ideas proveniente de varias oraciones, cada una de las cuales contiene un elemento crítico. Se deja al lector la unión de estos elementos para crear la esencia del significado.
- nunca se declara de manera explícita, pero se implica por la información que se presenta en el párrafo.

¿Cómo, entonces, decides cuál es la idea principal? Ophelia H. Hancock, especialista en la mejora de las habilidades de lectura para estudiantes de bachillerato, sugiere un enfoque en tres pasos:7

- Buscar el tema del párrafo. El tema de un párrafo no es lo mismo que la idea principal. Más bien, es la materia general que se discutirá; por ejemplo: el ex presidente John F. Kennedy, los crímenes por odio racial o Internet.
- 2. Identificar el aspecto del tema en el que se enfoca el párrafo. Si el tema general es el ex presidente John F. Kennedy, el escritor podría escoger concentrarse en cualquiera de los miles de aspectos de ese tema, como sus problemas de salud, sus políticas hacia los derechos civiles o su eficacia como orador público.
- Encontrar lo que el autor quiere que conozcas acerca del aspecto específico a discutir, que es la idea principal. La idea principal de un párrafo que trate del presidente Kennedy como un orador público sería como: El presidente Kennedy era un orador dotado y carismático que usó su humor, su atractivo y su inteligencia para hacer la presidencia accesible a todos los estadounidenses, durante las conferencias de prensa presidenciales televisadas regularmente.

Recitar (R de recite)

Una vez que termines la lectura de un tema, detente y responde las preguntas que formulaste en la fase Q (question) del método SQ3R. Compromete tus habilidades de pensamiento práctico para elegir la mejor forma de hacer esto. Puedes decidir recitar cada respuesta en voz alta, decirte en silencio a ti mismo las respuestas, decirlas o enseñarlas a otro individuo, o escribir tus ideas y respuestas en notas breves. Con frecuencia, escribir es la manera más efectiva de consolidar lo que leíste, porque al anotar lo que recuerdas verificas tu comprensión.







ANALÍTICO PRÁCTICO INTELIGENCIA EXITOSA

ENCUENTRA LA IDEA PRINCIPAL

Desarrolla tu habilidad para analizar las partes de un párrafo.

Usa el enfoque de tres pasos descrito en la página 108 para encontrar la idea principal del siguiente párrafo:

El tono no se relaciona tanto con lo que dices, sino en cómo lo dices. El tono de tu escritura logra un impacto mayor en lo que intentas comunicar al público. El tono implica la elección de las palabras que interactúan con tu mensaje. ¿Alguna vez reaccionaste con un "eso no es lo que quise decir", ante lo que alguien entendió acerca de lo que escribiste? Tu tono puede ser lo que perdió a tus lectores, aunque es posible que sólo hayas sido malinterpretado, si tu redacción no es clara o es imprecisa.8

- ¿Cuál es el tema de este párrafo?
- ¿Qué aspecto del tono se discute?
- ¿Cuál es la idea principal que se comunica?

Ahora escoge un párrafo más extenso de uno de los textos que actualmente estudias y usa las mísmas preguntas para encontrar la idea principal. ¿Cómo te ayudan estas preguntas a enfocarte en los puntos más importantes del párrafo?

Mantén presentes tus estilos de aprendizaje cuando explores diferentes estrategias (ve el capítulo 3). Por ejemplo, un aprendiz intrapersonal preferiría la escritura, mientras que a uno interpersonal le gustaría recitar las respuestas en voz alta a un compañero de clase. Un aprendiz lógico-matemático podría beneficiarse al organizar el material en bocetos detallados, mientras que un aprendiz musical preferiría cantar la información en voz alta con su ritmo favorito.

Después de terminar una sección, lee la siguiente. Repite el ciclo preguntar-leerrecitar hasta que completes todo el capítulo. Si te encuentras enredado en tus pensamientos, es posible que todavía no "hagas tuyas" las ideas. Vuelve a leer la sección que te cause dificultades hasta que domines su contenido. Entender cada parte conforme avanzas es crucial porque, con frecuencia, el material en una sección sirve como fundamento para la siguiente.

Repasar (R de review)

Repasa poco después de terminar un capítulo. Repasar inmediata y periódicamente en los días y semanas posteriores a la lectura consolida la comprensión. Hay buenas probabilidades de que, si cierras el libro inmediatamente después de leer, olvidarás la mayoría del material. A continuación se presentan técnicas de repaso que incluyen los tres componentes de la inteligencia exitosa. Intenta algunas, y luego usa las que funcionen mejor para ti.

- Examina y vuelve a leer r\u00e1pidamente tus notas. Luego trata de resumirlas de memoria.
- Responde las preguntas de repaso, discusión y aplicación al final del capítulo.
- Pregúntate usando las preguntas que elaboraste en la fase Q (pregunta). Si no puedes contestar alguna de tus propias preguntas o del libro de texto, analíza cuidadosamente el texto para encontrar las respuestas.
- Crea un esquema de capítulo en formato normal o en forma de mapa mental.
- Relee el prólogo, los subtítulos, las tablas y el resumen.
- Recita los conceptos importantes a ti mismo, o graba la información fundamental en una cinta y escúchala en tu automóvil o en una casetera portátil.
- Elabora tarjetas que tengan una idea o palabra de un lado y ejemplos, una definición u otra información relacionada del otro lado. Ponte a prueba tú mismo.
- Repasa y resume por escrito el material que resaltaste o pusiste entre corchetes. La meta es crear un resumen que se enfoque en las ideas centrales y que establezca el escenario para el pensamiento crítico.
- Piensa críticamente: convierte las ideas en ejemplos, considera conceptos similares o diferentes, recuerda términos importantes, evalúa las ideas y examina causas y efectos.
- Discute los conceptos con un compañero de clase o en un grupo de estudio. Intentar enseñar a los compañeros de estudio lo que aprendiste te indicará qué material ya dominas y cuál aún necesitas trabajar.

Si un concepto todavía no te queda claro, pídele ayuda a tu profesor. Apunta con precisión el material que deseas discutir, programa una reunión durante horas de oficina y lleva una lista de preguntas.

Refrescar el conocimiento es más fácil y más rápido que aprenderlo por primera vez. Prepara sesiones regulares para repasar, por ejemplo, una vez por semana. Repasar en diferentes formas aumenta las probabilidades de retención.

RESUMEN Una reformulación breve del material, en tus propios términos, que cubre los puntos fundamentales.



¿Cómo responder de manera crítica a lo que lees?

El propósito fundamental de toda lectura en el bachillerato es la comprensión, Piensa en el proceso de lectura como en una excavación arqueológica. El primer paso es excavar un sitio y descubrir cosas: ése es el estudio y la lectura iniciales del material. Por muy importante que sea la excavación, el proceso está incompleto si te detienes ahí. El segundo paso es investigar cada artículo, evaluar lo que quiere decir y derivar conocimiento a partir de lo que descubras. La lectura crítica te permite completar ese crucial segundo paso.

Al igual que el pensamiento crítico, la lectura crítica es una parte del pensamiento analítico (ve el capítulo 4). En lugar de simplemente aceptar lo que lees, busca entender cuestionando el material conforme te mueves de idea en idea. Los mejores lectores críticos cuestionan la precisión, pertinencia y lógica de cada oración. También extienden su análisis crítico a todos los medios de comunicación.

Usa el conocimiento de hechos y la opinión para evaluar argumentos

Los lectores críticos evalúan los argumentos para determinar si son exactos y lógicos. En este contexto, *argumento* se refiere a un caso persuasivo (un conjunto de ideas conectadas y apoyadas con ejemplos) que un escritor hace para demostrar o refutar un punto.

Es fácil y común aceptar o rechazar un argumento en primera instancia, según se ajuste con nuestro punto de vista. Sin embargo, si te haces preguntas, determinarás la validez del argumento y lo entenderás con una mayor profundidad. Evaluar un argumento implica:

- evaluar la calidad de la evidencia.
- evaluar si los apoyos se ajustan al concepto.
- evaluar las conexiones lógicas.

Cuando la evidencia de calidad se combina con un apoyo adecuado y una lógica firme, el argumento es sólido.

¿Qué es la calidad de la evidencia? Formula las siguientes preguntas para evaluar la evidencia:

- Cuál es la fuente?
- ¿La fuente es confiable y está libre de prejuicios?
- ¿Quién escribió esto y con qué intención?
- ¿Qué suposiciones están entre líneas en este material?
- ¿El argumento se basa en una opinión?
- Cómo se compara la evidencia con la evidencia de otras fuentes?

¿Qué tan bien la evidencia apoya la idea? Formula estas preguntas para determinar si la evidencia se ajusta al concepto:

- ¿Hay suficiente evidencia para apoyar la idea central?
- ¿Los ejemplos e ideas se conectan lógicamente entre sí?
- ¿La evidencia es convincente? ¿Los ejemplos construyen un caso sólido?
- ¿Qué argumentos diferentes, y quizá contrarios, parecen igualmente válidos?

Acércate a cada argumento con un sano escepticismo. Ten una mente abierta para evaluar si estás convencido o si tienes serias dudas. Usa el pensamiento crítico para tomar una decisión informada.

Si, por ejemplo, lees un artículo con esta premisa: "La disolución de la unidad familiar tradicional (padre trabajador, madre ama de casa, hijos dependientes) influye en los problemas de la sociedad", podrías examinar los hechos y ejemplos que el autor usa



para apoyar esta afirmación, buscando cuidadosamente la estructura de causa y efecto del argumento. Podrías cuestionar las fuentes del escritor y pensar en ejemplos que apoyen la afirmación. O encontrar ejemplos que refuten ese argumento, como estadísticas que muestren fuertes cifras de empleos y de obtención de grados universitarios en áreas donde las unidades familiares no tradicionales son comunes. Finalmente, podrías pensar en argumentos contrarios, incluso ideas y ejemplos para apoyar dichos argumentos.

Uso básico de los medios de comunicación

Usa tus habilidades de pensamiento analítico para examínar la información que recibes a través de los medios de comunicación, los cuales incluyen televisión, radio, cine, Internet, periódicos, revistas y libros. Al mejorar tu comprensión de los medios de comunicación, te acercarás a cada uno de sus mensajes con un escepticismo saludable que te llevará a hacer preguntas, buscar evidencias, reconocer perspectivas y a desafiar suposiciones. Este acercamiento te ayudará a decidir en qué información puedes confiar y quál usar.

El Centro para el Estudio de Medios explica "los cinco conceptos centrales de la comprensión de los medios de comunicación":9

- Todos los medios de comunicación son construcciones. Todos los medios de comunicación son presentaciones cuidadosamente diseñadas para generar un efecto particular: como animarte a sentir ciertas emociones, desarrollar opiniones específicas o adquirir los productos anunciados.
- Los medios de comunicación usan "lenguajes" únicos. Los individuos creativos en los medios de comunicación escogen cuidadosamente las palabras, la música, los colores, el tiempo y otros factores para generar un efecto deseado.
- 3. Diferentes tipos de público entienden el mismo mensaje de los medios de comunicación de diferente manera. Los individuos entienden los medios de comunicación en el contexto de sus experiencias únicas. Por ejemplo, alguien que ha escalado una montaña experimentará un documental sobre el Monte Everest de diferente forma que alguien que no lo haya hecho.
- 4. Los medios de comunicación tienen intereses comerciales. Las personas creativas en los medios de comunicación son impulsadas por la intención de vender productos, servicios o ideas. La publicidad se diseña para atraer al público más probable (por ejemplo: los anuncios de cerveza y de automóviles, dirigidos a hombres entre los 20 y los 30 años de edad, con frecuencia se transmiten durante los eventos deportivos).
 - Los medios de comunicación han insertado valores y puntos de vista. Cualquier producto de los medios de comunicación refleja los valores y prejuicios de quienes lo crearon.

La lectura crítica de textos y de los medios de comunicación lleva tiempo y concentración. Aprenderás de los demás al trabajar en parejas o en equipo siempre que tengas la oportunidad.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN Los agentes de comunicación masiva: televisión, cine, prensa (revistas y periódicos), libros e Internet.



¿Por qué y cómo deberías estudiar con otros?

Explota tus habilidades de pensamiento práctico para encontrar un compañero o grupo de estudio. Cuando estudias con otros, te beneficias con el conocimiento compartido, el conocimiento consolidado, el aumento en la motivación y el incremento en la habilidad de trabajar en equipo.

- Conocimiento compartido. Toma menos tiempo a los miembros del grupo de estudio "pasar" su conocimiento a cada miembro, que el que a cada miembro le toma aprender todo el material por su cuenta.
- Conocimiento consolidado. Cuando discutes conceptos o los enseñas a otros, refuerzas lo que sabes y fortaleces tu pensamiento crítico. Parte del beneficio proviene del hecho de repetir la información en voz alta, y otra de cómo piensas en la información antes de que se la expliques a alguien más.

El conocimiento es de dos tipos. Conocemos un tema por nosotros mismos, o sabemos dónde podemos encontrar información acerca de él. Samuel Johnson



- Aumento de la motivación. Cuando estudias por tu cuenta, sólo eres responsable de ti mismo. Sin embargo, en un grupo de estudio, otros ven tu nivel de preparación, lo cual llega a aumentar tu motivación.
- Incremento en la habilidad para trabajar en equipo. Cuanto más experiencia tengas con las dinámicas grupales, más eficaz será tu trabajo en equipo.

Un grupo de estudiantes que toman el mismo curso pueden reunirse una o dos veces por semana, o justo antes de los exámenes. Algunas veces los profesores inician grupos de estudio para sus alumnos. Conocidos como sesiones de estudio monitoreadas por compañeros o de instrucción suplementaria, estos grupos son comunes en los cursos de matemáticas y de ciencia.

Los compañeros de dormitorio o vecinos a veces se convierten en compañeros de estudio. Cuando Lucila Crena, una estudiante de primer semestre de la Universidad de Emory y originaria de Argentina, conoció a su compañera de cuarto, Jolyn Taylor, fue muy afortunada por encontrar también a una compañera que la ayudaba a concentrarse. "Yo me distraigo muy fácilmente; en definitiva ella es más comprometida", dijo Lucila. "Con otra compañera, no sé si aprendería menos, aunque sería realmente más difícil para mí hacer el trabajo." El acuerdo también benefició a Jolyn, quien consultaba a Lucila para que la ayudara con el español. 10

El estudio en grupo marcará una diferencia real si los miembros que lo integran son dedicados. Elegir a un líder, reunirse regularmente y establecer metas ayuda a los grupos a cumplir con sus tareas.

Lideres y participantes

Los grupos de estudio y otros equipos confían en los líderes y los participantes para lograr las metas. Darse cuenta de los papeles que cada uno juega aumentará tu efectividad.¹¹ Ten presente que, en ocasiones, los participantes hacen tareas de liderazgo y viceversa. Además, algunos equipos frecuentemente se turnan el liderazgo durante un proyecto.

Ser un participante eficaz

Algunas personas se sienten más cómodas cuando participan en un grupo que alguien más dirige. Los participantes son "copropietarios" del proceso del grupo con una responsabilidad, y una participación accionaria, en el resultado. Las siguientes estrategias te ayudarán a tener mayor eficacia en este papel.

Participa activamente. Permite a los demás saber tus puntos de vista en las decisiones.



FO	RMA UN GRUPO DE ESTUDIO
Fo	orma un grupo de estudio para uno de tus cursos.
Re	úne un equipo y usa este formulario para decidir y registrar los detalles.
0	Nombre del curso:
п	Miembros del grupo de estudio (nombres, números de teléfono, direcciones de correo electrónico):
	Miembro #1
	Miembro #2
	Miembro #3
	Miembro #4
	Miembro #5
п	Horario de reuniones regulares:
D	Lugar de reunión:

Tres estrategias que planeas usar para aprovechar al máximo el tiempo del grupo:

- Organizate. Cuanto más enfoques tus ideas, los otros las tomarán más en serio.
- Debes estar dispuesto a discutir. Mantente abierto a diferentes opiniones. Sé siempre respetuoso.
- Cumple con tu palabra. Lleva a cabo cualquier tarea que prometas realizar.

Ser un líder efectivo

Estrategia #1: Estrategia #2: Estrategia #3:

> Algunos individuos prefieren comenzar la acción, tomar decisiones y controlar la manera en que procederán las cosas. Con frecuencia, los líderes tienen una perspectiva "amplia" que les permite prever y planear los proyectos del grupo. Las estrategias siguientes ayudan a un líder a tener éxito.

- Define y limita los proyectos. El líder debe definir los propósitos del grupo (¿habrá lluvia de ideas, se tomarán decisiones o se colaborará en un proyecto?) y limitar las tareas para que el esfuerzo esté concentrado.
- Asigna tareas y establece un horario. Un grupo funciona mejor cuando todos tienen una tarea asignada y cuando las fechas límite son claras.
- Establece las reuniones y las agendas del proyecto. El líder debe, con el consejo de otros miembros, establecer y comunicar las metas, y definir cómo se realizará el trabajo.

- Enfoca el progreso. Es trabajo del líder mantener a todos dirigidos hacia la dirección correcta.
- Establece el ritmo. Si el líder es justo, respetuoso, alentador y trabajador, es probable que los integrantes del grupo sigan su ejemplo.
- Evalúa los resultados. El líder debe determinar si el equipo está logrando sus metas a tiempo. Si el equipo no avanza, el líder debe efectuar cambios.

Estrategias para el éxito del grupo de estudio

Cada grupo de estudio es único. La manera en que un grupo funciona depende de las personalidades de sus integrantes, la materia de estudio y el tamaño del mismo. Sin importar los detalles, las siguientes estrategias generales promoverán el éxito.

- Elijan un líder para cada reunión. Rolar el liderazgo ayuda a todos los miembros a sentirse parte del grupo.
- Establezcan metas a largo y a corto plazos. En su primera reunión, determinen qué quiere lograr el grupo durante el semestre. Al principio de cada reunión, tengan a alguien que compile una lista de preguntas por abordar.
- Ajústense a las diferentes personalidades. El arte de llevarse bien les servirá, sin importar qué tipo de actividad realicen.
- Compartan el trabajo. El factor más importante es tener ganas para trabajar, no un nivel específico de conocimiento.
- Establezcan un horario de trabajo en equipo regular. Intenten cada semana, cada dos semanas, o cualquiera que el grupo sea capaz de cumplir.
- Creen materiales de estudio para todos. Den a cada miembro del grupo la tarea de encontrar algo de información para compilar, fotocopiar o enviar por correo electrónico, así como para repasar para los otros miembros del grupo.
- Ayúdense a estudiar entre sí. Hagan que cada miembro del equipo enseñe partes de información, haga preguntas a los demás o repase las fichas de estudio,
- Concentren sus apuntes. Comparen sus apuntes con los miembros del grupo y completen cualquier información que les falte. Prueben diferentes estilos de tomar apuntes (ve el capítulo 6 para saber más acerca de la toma de apuntes).
- Sean conscientes de las diferencias culturales. Cuando los miembros de un grupo de estudio provienen de países diferentes, los valores culturales podrían influir en qué tan fácilmente se adapten los integrantes. Por ejemplo, mientras que un estudiante de una cultura de contexto alto como Grecia quizá desee empezar cada reunión con una charla social, los estadounidenses y otros miembros provenientes de culturas de contexto bajo probablemente quieran concentrarse enseguida en las asignaturas. O los estudiantes de una cultura de contexto alto como Japón podrían sentirse incómodos al hablar acerca de sus logros personales en la forma en que los estadounidenses lo hacen y, en cambio, deseen resaltar lo que el grupo hace en conjunto.

Abordar los problemas de comunicación que resultan de éstas y otras diferencias culturales requiere que los miembros del grupo hablen abiertamente acerca de lo que observan y que trabajen para ajustarse al estilo de los demás. Efectuar tales ajustes los preparará bien para el lugar de trabajo del siglo xxI. (Para saber más acerca de las culturas de contexto alto y de contexto bajo, consulta el capítulo 2.)

читать

Las personas que leen ruso, japonés, griego, árabe u otros idiomas procesan los símbolos de sus alfabetos tan fácilmente como tú procesas las letras de esta página. Por ejemplo, si leyeras ruso, sabrías que la palabra que encabeza este párrafo significa "leer". La habilidad del cerebro para procesar y agrupar letras para formar palabras, frases y oraciones es la base para leer y estudiar.

Piensa en las inmensas cantidades de información que tu mente procesa conforme lees y estudias tus libros de texto. Ponte el desafio de levantar la barra del logro leyendo a menudo y usando las estrategias sugeridas en este capítulo. Entenderás más, recordarás más y tendrás

más herramientas cuando trabajes hacia el logro de tus metas

escolares y personales.







Armstrong, William H. y M. Willard Lampe II. Barron's Pocket Guide to Study Tips: How to Study Effectively and Get Better Grades. Nueva York: Barron's Educational Series, 2004.

Chesla, Elizabeth. Reading Comprehension Success: In 20 Minutes a Day, 2a. ed. Florencia, KY: Thomson Delmar Learning, 2002.

Frank, Steven. The Everything Study Book. Holbrook, MA: Adams Media, 1997.

Labunski, Richard E. The Educated Student: Getting the Most Out of Your College Years. Versalles, KY: Marley and Beck, 2003. Luckie, William R., Wood Smethurst y Sarah Beth Huntley. Study Power Workbook: Exercises in Study Skills to Improve Your Learning and Your Grades. Cambridge, MA: Brookline Books, 1999.

Silver, Theodore. The Princeton Review Study Smart: Hands-on, Nuts and Bolts Techniques for Earning Higher Grades, Nueva York: Villard Books, 1996.

Fuentes de Internet



Academictips.org (sugerencias de estudio y ligas):

www.academictips.org/

Cómo estudiar (consejos de estudio con ligas valiosas):

www.howtostudy.com

Habilidades de estudio en el Supersitio de Prentice Hall para el éxito del estudiante: www.prenhall.com/success

Notas finales



- Richard J. Light, Making the Most of College: Students Speak Their Minds. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001, pp. 23-24.
- ² Sherwood Harris, The New York Public Library Book of How and Where to Look It Up. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1991, p. 13.
- ³ Steve Moidel, Speed Reading. Hauppauge, NY: Barron's Educational Series, 1994, p. 18.

4 Ibid.

- 5 Francis P. Robinson, Effective Behavior, Nueva York: Harper & Row, 1941.
- 6 John Mack Faragher, et al., Out of Many, 3a ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, p. xxxvii.
- Ophelia H. Hancock, Reading Skills for College Students, Sa. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2001, pp. 54-59.
- B Tomado de Lynn Quitman Troyka, Simon & Schuster Handbook for Writers, 5a. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1999, p. 12.
- ⁹ Center for Media Literacy, 1998.
- 10 Eric Hoover, "Peer Factor: Do Smart Students Improve the Performance of Others?" The Chronide of Higher Education, 7 de febrero de 2003 [en línea], Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/i22/22a02901.htm (marzo de 2004).
- ¹¹ Louis E. Boone, David L. Kurtz y Judy R. Block, Contemporary Business Communication. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1994, pp. 489-499.



Escuchar, tomar notas y recordar

Adquiere, registra y recuerda información





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo puedes convertirte en un mejor oyente?
- ¿Cómo puedes aprender a tomar mejores apuntes?
- a ¿Qué sistema para tomar apuntes deberías usar?
- a ¿Cómo puedes escribir más rápido cuando tomes notas?
- ¿Cómo funciona la memoria?
- ¿Qué estrategias de memoria mejorarían los recuerdos?

El bachillerato te expone diariamente a todo tipo de información, y tu trabajo como estudiante será enfrentarla, ordenarla y conservar la que sea importante. Este capítulo te muestra justamente cómo hacerlo mediante el desarrollo de tus habilidades de escucha (adquisición de información), de toma de apuntes (registrar lo que es importante) y de memoria (recordar la información).

Compara esas habilidades con el uso de una cámara: empiezas por ubicar una imagen a través de la lente, luego la enfocas cuidadosamente (escuchar), grabas la imagen en película o en una tarjeta digital (tomar apuntes) y realizas una impresión (recordar). El proceso entero compromete tus habilidades analíticas, creativas y prácticas, y te ayuda a construir conocimiento que te será útil.



¿Cómo puedes convertirte en un mejor oyente?

ESCUCHAR

Proceso que abarca percepción,
interpretación, evaluación y reacción
ante los mensajes verbales.

El acto de oír no es igual que el acto de escuchar. Oír se refiere a percibir los mensajes hablados salidos de su fuente. Sin embargo, escuchar implica un complejo proceso de comunicación. Escuchar exitosamente ocurre cuando el oyente entiende la intención del mensaje del hablante. Las buenas noticias son que escuchar es una habilidad que se puede enseñar y aprender, y que requiere habilidades analíticas y prácticas.

Conoce las fases del proceso de escuchar

Escuchar es un proceso de cuatro fases que ocurren instantáneamente y se construyen entre sí: percepción, interpretación, evaluación y reacción. Te mueves a través de estas fases sin ser consciente de cuándo el mensaje pasa del hablante al oyente, y cuándo va de regreso al hablante (ve la figura 6.1).

Durante la fase de percepción, tus oídos captan las ondas sonoras y las llevan al cerebro. Por ejemplo, estás sentado en la clase y oyes a tu instructor decir: "La única oportunidad para recuperar el examen de la última semana será el martes a las 5:00 pm."

En la fase de interpretación, los oyentes dan significado a un mensaje, lo cual implica entender lo que se dice y relacionarlo con lo que ya sabes. Relacionas este mensaje con tu conocimiento del examen, si necesitas recuperarlo y lo que harás el martes a las 5:00 PM.

En la fase de evaluación, decides cómo sentiste el mensaje, por ejemplo, si te gusta o estás de acuerdo con él, y cómo se relaciona con tus necesidades y valores. Si el mensaje va en contra tus valores o no satisface tus necesidades, puedes rechazarlo, dejar de escuchar o debatir en tu mente con el hablante. En este ejemplo, si necesitas recuperar el examen, pero tienes que trabajar el martes a las 5:00 PM, evaluarías el mensaje como menos que satisfactorio.

La fase final del proceso de escuchar es una reacción al mensaje en forma de retroalimentación directa. En el salón de clases, la retroalimentación directa se da en forma de preguntas y comentarios. Tu reacción, en este caso, sería solicitarle amablemente al profesor que establezca otro horario para el examen.

Mejorar tus habilidades para escuchar tiene dos metas primarias: manejar los desafíos para escuchar (aumentar al máximo la fase de percepción) y convertirte en un oyente activo (maximizar las etapas de interpretación y de evaluación).



Los estudios clásicos demuestran que, inmediatamente después de escuchar, es probable que los estudiantes recuerden sólo la mitad de lo que se dijo. Ello, en parte, se debe a los retos para escuchar como la atención dividida y las distracciones, la tendencia a callar el mensaje, la inclinación por apresurarse a juzgar y la pérdida auditiva parcial, o los trastornos de aprendizaje. ¹ Afortunadamente, es posible minimizar tales desafíos. Aquí tienes algunas maneras para lograrlo.





Atención dividida y distracciones

Con frecuencia, las distracciones internas y externas dividen tu atención. Las distracciones internas incluyen cualquier cosa, desde el hambre o el dolor de cabeza, hasta preocupaciones personales. Algo que el hablante diga también podría activar una reacción que lleve tu mente a divagar. En cambio, las distracciones externas abarcan desde los ruidos (murmullos, sirenas policiacas), hasta el calor o frío excesivos o un asiento tambaleante. Es difícil escuchar cuando estás acalorado, incómodo o distraído porque alguien más habla.

A menudo se pierden oportunidades porque estamos habland cuando deberíamos estar escuchando. Autor desconocido



Usa estrategias prácticas para reducir las distracciones, de manera que puedas concentrarte en lo que escuchas. Sentarte al frente en el salón de clases te ayudará, así como alejarte de tus compañeros parlanchines. Trabaja para concentrarte cuando estés en clase y deja para después los problemas personales. Duerme bien para estar alerta, come lo suficiente para evitar hambre y viste cómodamente.

Callar el mensaje

Si los estudiantes perciben que una materia es difícil o poco interesante, quizá "se desconecten" y pierdan el material que sería fundamental para lo que viene después. Para evitar ese tipo de distracciones al escuchar, recuerda que los profesores a menudo usan sus conferencias para complementar el texto y luego incluyen dicho material en los exámenes. Si prestas atención a toda la conferencia, podrás releer tus notas después, compararlas con el libro de texto, y usar tus habilidades de pensamiento analítico para deducir cómo encaja todo.

Si experimentas una distracción al escuchar, reenfoca rápidamente tu concentración, en vez de preocuparte por lo que perdiste. Más tarde, contacta con un compañero de clase para relienar los huecos entre tus notas.

La prisa por juzgar

Es común que los individuos dejen de escuchar cuando oyen algo que no les gusta. Su atención se vuelve hacia sus reacciones personales y se aleja del mensaje. Los estudiantes que no están de acuerdo durante una presentación del profesor con frecuencia desperdician tiempo valioso de la clase en deducir cómo formular una pregunta o realizar un comentario.

Los juicios también pueden involucrar reacciones ante los propios hablantes. Si no te simpatizan tus profesores, o si tienes nociones preconcebidas acerca de sus ideas o antecedentes, podrías decidir que no valoras lo que ellos tienen que decir. Alguien cuyas palabras hayan sido ignoradas alguna vez por su raza, origen étnico, género, características físicas o discapacidades entiende cómo los prejuicios interfieren al escuchar. Aunque por naturaleza humana a veces se deja de escuchar como reacción ante un hablante o mensaje, esta tendencia puede cambiarse con la educación.

Pérdida auditiva parcial y trastornos de aprendizaje

Si tienes alguna pérdida auditiva, busca servicios especiales, incluso asesorías y equipos que te ayuden a escuchar en clase. Por ejemplo, escuchar una conferencía grabada a un volumen más alto que el normal te ayudará a oír cosas que perdiste en el aula. Reunirte con tu maestro fuera de clase para aclarar tus apuntes también sería útil. En este caso también sirve mucho sentarse al frente del salón.

Otras discapacidades, como el trastorno por déficit de atención (TDA) o un problema con el procesamiento del lenguaje hablado, representan dificultades para escuchar. Las personas con estas dificultades a menudo enfrentan problemas para poner atención o para entender lo que oyen. Si tienes una discapacidad que hace que escuchar sea un desafío, busca ayuda a través de un consejero, del centro de salud comunitario, de un asesor o de un profesor.



En la superficie, escuchar parecería una actividad pasiva: te sientas y recibes la información mientras alguien más habla. Sin embargo, escuchar eficazmente es un proceso activo que implica establecer un propósito para escuchar, formular preguntas, poner atención a indicadores verbales y esperar lo inesperado.

Establece los propósitos de escuchar. Empieza por establecer lo que quieres lograr, como entender mejor el tema o dominar una habilidad específica. Muchos profesores manifiestan sus propósitos al principio de la clase. Apuntarlos te ayudará a concentrarte en el mensaie.

Haz preguntas. Estar dispuesto a formular preguntas muestra un deseo de aprender, y es la señal de que hay un pensador y oyente que es activo y analítico. Entre los tipos más importantes de preguntas que formularás se encuentran las preguntas clarificadoras, que establecen tu comprensión de lo que oíste y cuestionan si tal comprensión es correcta.



Aunque las preguntas y los comentarios te convierten en un participante activo y analítico, a veces podrían distraerte del hablante. Una forma práctica de evitar esto es apuntar tus preguntas rápidamente y regresar a ellas durante un periodo de discusión. Esta estrategia te ayudará a relajarte y a continuar escuchando.

Los estudiantes de culturas distintas quizás adopten enfoques diferentes para preguntar. Es más probable que los estudiantes occidentales cuestionen activamente a los profesores, que los estudiantes de Japón y de otros países con culturas de contexto alto que suelen evitar el hecho de confrontarse con alguna autoridad. Además, puesto que los estudiantes de culturas de contexto alto están acostumbrados a escuchar un lenguaje vago e indirecto diseñado para motivarlos a sacar sus propias conclusiones, probablemente preguntarán menos para aclarar. (Para saber más acerca de las culturas de contexto alto y de contexto bajo, consulta el capítulo 2.)

Pon atención a los indicadores verbales. La elección de palabras que realiza el hablante te dirá mucho acerca de la información que él considera importante, y te ayudará a predecir las futuras preguntas del examen. Por ejemplo, en un examen, es más probable que se incluya una idea descrita como "nueva y emocionante" o "clásica", que una descrita tan sólo como "interesante". Los indicadores verbales a menudo incluyen palabras y frases de transición que sirven para organizar la información, a conectar ideas y a indicar lo que es importante y lo que no lo es. Escucha las frases como las que se muestran en la figura 6.2 y pon atención al material que sigue.

Espera lo Inesperado. Escuchar activamente requiere que tu mente se abra a diversos puntos de vista y a los acalorados debates que puedan surgir en el aula. Cuando los estudiantes de literatura del siguiente ejemplo escucharon activamente, se sorprendieron de hacia dónde los lievó la discusión:

La profesora dijo que ella asistió a un simposio donde el escritor Ward Just declaró: "En mis libros, siempre me aseguro de que los lectores sepan por la página 35 cómo se gana la vida cada uno de los personajes importantes. Pienso que ello es fundamental para ayudar a cada lector a poner en contexto a todos los personajes de mis obras." INDICADORES VERBALES Palabras o frases habladas que llaman la atención hacia la información que sique.



Los indicadores verbales apuntan hacia la información importante



SEÑALES QUE APUNTAN HACIA CONCEPTOS CLAVE

Hay dos razones para esto...
Un punto crítico en el proceso implica...

Lo más importante

Lo más importante,...

El resultado es...

SEÑALES DE APOYO

Por ejemplo,... Especificamente,...

Considere el caso,...

De forma similar....

SEÑALES QUE APUNTAN HACIA DIFERENCIAS

Por el contrario,...

Por otro lado....

En contraste,...

Sin embargo,...

SEÑALES QUE RESUMEN

And the state of t

Finalmente,...

Retomando esta Idea,...

En conclusión,...

Como resultado,...

EVALÚA TU CONSUMO DE DROGAS Echa una mirada a tus hábitos personales para escuchar. Completa lo siguiente: Analiza cuán presente estás como oyente. ¿Te distraes fácilmente o te concentras bien? ¿Prefieres escuchar o sueles hablar? Cuando escuchas, ¿qué suele distraerte? ¿Qué ocurre con tus habilidades para escuchar cuando te confundes? ¿Cómo reaccionas cuándo estás en fuerte desacuerdo con algo que tu maestro dice, es decir, cuando estás convencido de que tienes la "razón" y que tu profesor está "equivocado"? Al pensar acerca de tus respuestas y acerca de tus desafíos al escuchar, menciona dos estrategias del capítulo que te ayudarían a concentrarte y a mejorar tus habilidades para escuchar. 1. 2

Luego mi profesora nos asignó dos libros para leer. Uno era de Ward Just, y estaba organizado exactamente como lo prometió. El otro era de un escritor diferente, a quien [...] evidentemente le preocupaba menos si los lectores sabían cómo se ganaban la vida los personajes. A cada uno de nosotros se le pidió venir preparado para estar de acuerdo o discrepar con la idea del Sr. Just [...] Estaba claro que la profesora esperaba cierto desacuerdo.

Bueno, lo consiguió. Tres de nosotros tomamos la misma posición que el Sr. Just. Los otro cinco discreparon fuertemente. Y aproximadamente a la media hora de discusión, que era la más acalorada que habíamos tenido en todo el semestre, una de las mujeres dijo que ella no pudo evitar notar que los tres alumnos quienes compartían el punto de vista del Sr. Just eran los tres hombres de la clase, mientras que los cinco quienes estaban en desacuerdo resultaron ser las cinco mujeres. "¿Eso implica algo?", preguntó. Lo que, como puedes imaginar con facilidad, rápidamente llevó a una discusión todavía más acalorada acerca de cómo el género, tanto del autor como del lector, influyen en la manera en que pensamos acerca de la estructura de la obra.2

Las habilidades para escuchar eficazmente te preparan para tomar apuntes eficaces, una herramienta de estudio necesaria y poderosa.



Al animarte a decidir qué es lo que vale la pena recordar, el acto de tomar apuntes te lleva a pensar analítica y prácticamente. El tomar apuntes te involucra en el proceso de aprendizaje de muchas maneras importantes:

- Tener apuntes para leer después de la clase te sirve para procesar y aprender información para los exámenes.
- Cuando tomas notas, escuchas mejor y te sientes más involucrado en la clase.
- Las notas te ayudan a pensar críticamente y a organizar tus ideas.
- Cuando una clase incluye información que no se encuentra en tu texto, no tendrás ninguna manera de estudiarla si no la apuntas.
- Elaborar apuntes es una habilidad que usarás a lo largo de tu existencia tanto en el trabajo como en tu vida personal.

Escucha bien a aquel que toma notas Dante Alighieri



Registra la información en clase

Tomar apuntes útiles requiere esfuerzo antes de la clase (preparación), durante la clase (concentración y estrategias para tomar apuntes) y después de la clase (repasar y revisar las notas).

Prepárate para tomar apuntes en clase

Hay varias maneras de prepararse para tomar apuntes:

Lee de antemano el material de lectura. Más que nada, leer el material asignado antes de la clase te prepara para entender la exposición y la discusión en clase. También te da los antecedentes para tomar apuntes eficaces. El programa de estudios de la clase debería indicarte cuándo se harán lecturas específicas. Si tienes cualquier duda, consulta a tu profesor.

Reúne los artículos necesarios. Usa secciones separadas de tu cuaderno para cada clase, Perfora las hojas para insertarlas inmediatamente en tu carpeta de notas durante ese día. Si tomas apuntes en una computadora portátil, abre enseguida el archivo que contenga los apuntes de la clase.

Ubicación, ubicación, ubicación. Encuentra un lugar donde puedas ver y oír. Sentarte casi al frente minimizará las distracciones. Prepárate para escribir cuando el maestro comience a hablar.

Elige el mejor sistema para tomar apuntes. Más adelante, en este capítulo, conocerás diferentes sistemas para tomar apuntes. Ten en cuenta los siguientes factores cuando elijas un sistema adecuado para cada situación:

El estilo del profesor (lo identificarás después de algunas clases). Mientras que un maestro podría dar conferencias organizadas a una velocidad de habla normal, otro quizá se salte de un tema a otro o hable muy rápidamente.

- El material del curso. Puedes decidir que un esquema informal funciona mejor para un curso de filosofía ampliamente estructurado, pero que un mapa mental sería mejor para un curso de sociología más relajado. Prueba un sistema de toma de apuntes durante unas clases, y luego haz los ajustes necesarios.
- Tu estilo de aprendizaje. Elige estrategias que saquen el mayor provecho de tus puntos fuertes y te ayuden a mejorar en las áreas más débiles. Un aprendiz visual-espacial preferiría los mapas mentales o el sistema Cornell; uno del tipo pensador preferiría los esquemas; un aprendiz interpersonal usaría el sistema Cornell y rellenaría la columna clave en una reunión de grupo de estudio (ve el capítulo 3 para un análisis completo de los estilos de aprendizaje). Incluso podrías encontrar que un sistema es adecuado en clase y otro funciona mejor para una sesión de repaso.

Busca apoyo. Establece un sistema de apoyo con dos alumnos de cada clase. Así, cuando faltes, podrías solicitarle a cualquiera de ellos las notas que te faltan.

Registra la información eficazmente durante la clase

Como nadie dispone de tiempo suficiente para apuntar todo, las siguientes estrategias prácticas te ayudarán a registrar lo que consideres importante para estudiar más tarde. Esta no es una lista de "obligaciones". Más bien, se trata de una lista de ideas a probar, mientras trabajas para encontrar la estrategia de toma de apuntes que sea adecuada para ti.

- Fecha e identifica cada página. Cuando tomes varias páginas de notas, agrega una letra o un número de identificación a la fecha de cada página: 27-11A, 27-11B, 27-11C, por ejemplo, o 27-11(1 de 3), 27-11(2 de 3), 27-11(3 de 3). Esto te ayudará a seguir la pista del orden de las páginas. Agrega el tema de la conferencia específica en la parte superior de la página para que puedas reunir todas tus notas acerca de ese tema.
- Si tu profesor salta de tema a otro durante una clase, te ayudará empezar una nueva página para cada nuevo tema.
- Registra todo lo que el maestro destaque: términos importantes, definiciones, ideas y ejemplos. (La figura 6.3 muestra los métodos que un profesor utiliza para llamar la atención sobre la información.)
- Escribe todas las preguntas hechas por el instructor, las cuales podrían aparecer en un examen,
- Deja uno o más espacios libres entre los puntos. Este "espacio vacío" te ayudará a repasar tus notas, las cuales estarán en segmentos. (Esta sugerencia no se aplica en un mapa mental.)
- Dibuja cuadros y diagramas para ilustrar ideas.
- Escribe rápida pero legiblemente, tal vez usando una forma de taquigrafía personal. (Ve la sección acerca de taquigrafía en la p. 136.) Recuerda que siempre puedes hacer mejoras y adiciones más adelante.
- Destaca el material importante con una estrella, subrayado, una pluma para resaltar, una pluma de color diferente o con letras mayúsculas.
- Si no entiendes un concepto, deja un espacio y pon un signo de interrogación en el margen. Luego saca ventaja de tus recursos: pídele a tu maestro que te lo explique después de la clase, discútelo con un compañero o consulta tu texto. Llena el espacio en blanco cuando la idea esté clara.

ENFRENTA UN DESAFÍO PARA TOMAR APUNTES

Prepárate para tomar apuntes en tu clase más difícil.

En los espacios de abajo, registra los pasos específicos que seguirías para tomar apuntes en la que consideres sea tu materia más desafiante.

- Nombre de la materia y fecha de la clase:
- Menciona todas las lecturas que debes completar antes de tu próxima clase (incluye las páginas del texto y las fuentes complementarias);
- ¿Dónde te sentarás en la clase para concentrar tu atención y minimizar las distracciones?
- ¿Cuál sistema para tomar apuntes es el que mejor se ajusta a la clase y por qué?
- Escribe los nombres y las direcciones de correo electrónico de dos compañeros de clase, a quienes les pedirías prestados sus apuntes si faitas a una clase:

Intenta usar el mismo sistema para indicar lo importante (como dejar margen, dejar espacios o subrayar) en cada página. Esto te permitirá percibir la información importante con menor esfuerzo.

Tomar apuntes durante las discusiones en clase

Durante los periodos de discusión, un estudiante podría intervenir y luego otro, y finalmente el profesor resumiría los comentarios o los vincularía para llegar a una conclusión. Frecuentemente, los periodos de discusión en clase tienen gran valor y la información se presenta en forma desorganizada; algunas veces en forma caótica. Aquí tienes varias sugerencias para registrar lo que necesitas saber durante tales discusiones:

- Escucha cuidadosamente a todos. Apunta los puntos relevantes e ignora los que parezcan irrelevantes.
- Escucha para encontrar las hebras de ideas que se tejen a través de los comentarios.

- Escucha las ideas que el profesor elige y enfatiza, así como los comentarios alentadores a los estudiantes, como "Haz mencionado un punto importante", "Me parece buena idea", etcétera.
- Toma notas cuando el maestro parafrasea y aclara la idea de un estudiante.
- Intenta usar mapas mentales como tu sistema para tomar apuntes, pues las discusiones a menudo toman la forma de sesiones de lluvia de ideas. Un mapa mental te ayudará a conectar las ideas que te llegan desde perspectivas diferentes y en voces diferentes.
- Finalmente, si tienes duda, pregunta al maestro (durante la discusión o en horas de oficina) si el comentario de un estudiante es importante.

Repasa y revisa tus notas

Al repasar tus apuntes ayudas a consolidar la información en la memoria. El repaso también te ayudará a relacionar la nueva información con la que ya conoces, lo cual es un paso importante para la construcción de nuevas ideas. La fase de repaso y revisión de apuntes debería incluir tiempo para planear, pensamiento crítico, agregar información de otras fuentes, resumir y trabajar con un grupo de estudio.

ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA TOMAR APUNTES

Tomar apuntes constituye una herramienta de aprendizaje fundamental. Las siguientes sugerencias te ayudarán a retener la información tanto a corto como a largo plazos.

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
Verbal-lingüistica	Uselve a escribir de memoria las ideas y los conceptos	
	importantes que tomaste como notas de clase.	
	Escribe resúmenes de tus notas usando tus propias palabras.	
Lógico-matemática	Organiza los puntos principales de una conferencia o lectura usando la forma de diagrama.	
	Babora gráficos y diagramas para actarar ideas y ejemplos.	
Corporal-quinestésica	Haz la toma de notas tan llamativa como sea posible: usa grandes trozos de papel y plumas de diferentes colores.	
	Cuando estés en clase, elige un lugar cómodo donde tengas espacio para extender tus materiales y cambies de postura corporal cuando lo necesites.	
Visual-espacial	Toma notas con marcadores de colores.	
	Rescribe las notas de la conferencia en forma de mapa mental, enfocándote en los puntos más importantes y dificiles de la conferencia.	
Interpersonal	Siempre que sea posible, organiza un grupo de estudio justo después de una conferencia, para discutir los apuntes tomados en clase.	
	Repasa las notas de clase con un compañero de estudio. Ve lo que escribiste que él perdió y viceversa.	
Intrapersonal	Considera algún tiempo en silencio tan pronto como sea posible, después de una conferencia, para releer y pensar acerca de tus notas. Si ninguna clase se realiza en el mismo salón después de la tuya, y tienes tiempo libre, quédate en el aula y repasa ahí.	
Musical	Escucha música mientras lees tus notas.	
	Escribe una canción que incorpore el material de las notas de una clase o un tema particular. Usa el estribillo para dar énfasis a los conceptos más importantes.	
Naturalista	Lee o vuelve a escribir tus notas al aire libre.	
	Pepasa tus notas mientras escuchas un disco compacto con sonidos de la naturaleza (corriente de agua, lluvia, sonidos del bosque).	

Repasa el mismo día de la clase. No tienes que invertir horas memorizando cada palabra, Simplemente fija algún tiempo para releer tus notas y guizás escribir preguntas y comentarios acerca de ellas. Por ejemplo, una hora entre clases sería un tiempo ideal para un repaso rápido.

Repasa con regularidad. Intenta fijar tiempos durante la semana para repasar las notas de las clases de esa semana. Por ejemplo, si sabes que estás libre de las 2:00 PM a las 5:00 PM todos los martes y jueves, planea repasar las notas de dos materias el martes, y de otras dos el jueves. Tener una rutina ayuda a asegurar que atenderás el material con regularidad.

Repasa con un ojo en los exámenes. Encamina tus esfuerzos antes de un examen. Fija sesiones de repaso más largas, convoca a una reunión del grupo de estudio y repasa con mayor frecuencia. Las sesiones más cortas de intenso trabajo de repaso intercaladas con descansos darían mejores resultados que largas horas de estudio continuo. Algunos estudiantes encuentran que volver a copiar sus notas, antes de un examen o en etapas más tempranas del proceso de estudio, les ayuda a recordar conceptos importantes.

Repasa y usa otras fuentes y el pensamiento crítico

Agregar material del texto, otras lecturas del curso requeridas y material de Internet a tus notas es una de las mejores formas de ligar y aplicar nueva información a lo que ya sabes. Intenta usar las siguientes estrategias analíticas, creativas y prácticas para desarrollar la comprensión mientras repasas:

- Genera lluvia de ideas y anota ejemplos de otras fuentes que ilustren las ideas en tus notas.
- Pon atención a las semejanzas entre tus materiales del texto y las notas de la clase (probablemente las ideas que aparecen en ambas son importantes para recordar).
- Piensa en el material de las lecturas que apoyan y aclaran las ideas de tus apun-
- Considera lo que en tus apuntes de la clase difiere de tus lecturas y por qué.
- Escribe nuevas ideas que se te ocurran cuando repases.
- Extiende y aplica los conceptos de tus notas y otras fuentes a nuevas situaciones.

Cuando usas tus apuntes para inspirar el pensamiento inteligente exitoso, tus calificaciones pueden refleiar tus esfuerzos. El estudiante del siguiente ejemplo aprendió esa lección después de obtener bajas calificaciones en algunos exámenes. Él explica:

Los cuatro integrantes de mi grupo de estudio tomamos la materia de economía. Yo diría que todos nosotros somos igualmente inteligentes [...] Aunque ellos obtienen dieces y yo sólo ochos. Simplemente no puedo imaginar por qué.

Al final, ello me estaba enloqueciendo, así que busqué ayuda. Mi maestra tutora me preguntó si podía ver mis apuntes de esa materia. Ella los examinó cuidadosamente y luego me hizo algunas preguntas con base en esos apuntes. Ella me ayudó a comprender que yo era muy bueno para "devolver los hechos", pero no tan bueno para extender tales hechos a nuevas situaciones. Aunque aquí, en la escuela, todas las preguntas de los exámenes trataban acerca de nuevas situaciones...

Alguíen tuvo que ayudarme a reenfocar mi manera de estudiar [...] Todavía no alcanzo dieces, pero por lo menos nueves sí. No sé qué habría pasado si yo no hubiera solicitado ayuda y tan sólo hubiera continuado usando ese viejo estilo de la escuela secundaria.³

Resume

Resumir tus apuntes implica evaluar críticamente qué ideas y ejemplos son los más importantes, y luego volver a escribir el material en forma abreviada. Tal vez prefieras resumir conforme repasas, con las notas delante de ti. Si usas el sistema Cornell (ve la página 132), resumirías en el espacio al final de la página.

Algunos estudiantes resumen de memoria después del repaso, para saber cuánto fueron capaces de retener. Otros resumen conforme leen, luego resumen de memoria y al final comparan ambos.

Trabajo con grupos de estudio

Cuando trabajas con un grupo de estudio, tienes la oportunidad de repasar tanto tus notas personales como las de tus compañeros de clase. Lo anterior podría ser una ayuda enorme si, por ejemplo, pierdes la concentración durante parte de una conferencia y tus notas no tienen sentido. Incluso quizás otro estudiante y tú tengan notas cuya información sea radicalmente diferente. Cuando esto ocurra, trata de reconstruir lo que el instructor dijo y, si es necesario, llama a una tercera persona para aclarar la confusión. Ve el capítulo 5 para más acerca del estudio eficaz en grupos.



¿Qué sistema para tomar apuntes deberías usar?

Los sistemas para tomar apuntes más comunes incluyen diagramas, el sistema Cornell y los mapas mentales. Considera dos factores cuando decidas cuál usar: cuál sientes cómodo para ti y cuál funciona mejor con el contenido del curso. Por ejemplo, alguien que prefiera el sistema Cornell podría usarlo para la materia de historia europea, pero cambiará al de mapas mentales para la de francés.

Toma notas en forma de esquema

Cuando una tarea de lectura asignada o una conferencia parezcan bien organizadas, puedes elegir tomar apuntes en forma de esquema. Esquematizar significa representar línea por línea, con ciertas frases puestas fuera de los márgenes, que muestren cómo se relacionan conceptos, hechos y ejemplos.

Los esquemas formales indican las ideas y los ejemplos con números romanos, en mayúsculas y minúsculas, y números. En cambio, los esquemas informales muestran las mismas asociaciones, pero sustituyen la formalidad con un sistema de sangrías consistentes y guiones. La figura 6.4 muestra la diferencia entre las dos formas de esquemas. Muchos estudiantes encuentran los esquemas informales más fáciles para tomar apuntes en clase. La figura 6.5 muestra cómo un estudiante usó la estructura de un esquema formal para escribir notas acerca del tema de la legislación de los derechos civiles.

De cuando en cuando, un profesor te ofrecerá una guía, normalmente en forma de esquema, para ayudarte a tomar apuntes en clase. Este esquema estará en el pizarrón, en un proyector de acetatos o en un folleto que recibas al principio de la clase. Como estas notas guiadas usualmente son generales y vagas, requieren que completes los detalles.



Escoge entre diferentes estructuras de esquemas



ESQUEMA FORMAL Tema

- I. Primera idea principal
 - A. Hecho de mayor apoyo
 B. Hecho de mayor apoyo
 - 1. Primera razón o elemplo
 - 2. Segunda razón o ejemplo
 - a. Primer hecho de apovo
 - b. Segundo hecho de apoyo

ESQUEMA INFORMAL Tema

Primera idea principal

- Hecho de mayor apoyo
- Hecho de mayor apoyo
 - Primera razón o ejemplo
 - Segunda razón o ejemplo
 - Primer hecho de apoyo
 - Segundo hecho de apoyo

II. Segunda idea principal

- A. Hecho de mayor apoyo
 - 1. Primera razón o ejemplo
 - 2. Segunda razón o ejemplo
- B. Hecho de mayor apoyo

Segunda idea principal

- Hecho de mayor apoyo
 - Primera razón o ejemplo
 - Segunda razón o ejemplo
- Hecho de mayor apoyo

Usa el sistema Cornell para tomar apuntes

El sistema Cornell para tomar apuntes, también conocido como el sistema T-notas, desarrollado por Walter Pauk en la Universidad de Cornell, consiste en tres secciones en una hoja ordinaria.⁴

- La sección 1, la sección más grande del lado derecho, es la columna para tomar notas. Registra aquí tus notas en cualquier forma que sea más cómoda para ti.
- La sección 2, a la izquierda de tus notas, es la columna clave. Déjala en blanco mientras lees o escuchas, luego llénala más tarde conforme repases. Podrás llenarla con comentarios que resalten las ideas principales, aclaren significados, sugieran ejemplos o liguen ideas y ejemplos. Incluso puedes dibujar diagramas. Muchos estudiantes usan esta columna para anotar preguntas que se formularán a ellos mismos cuando estudien. Al poner preguntas específicas en la columna clave te ayudas a enfocar los detalles críticos.
- La sección 3, al final de la página, se conoce como el área de resumen. Aquí resumes los apuntes de la página. Usa esta sección durante el proceso de repaso para reforzar conceptos y tener una apreciación global de lo que las notas dicen.

Crea esta estructura para tomar apuntes antes de que comience la clase. Dibuja una letra T de cabeza, mientras sigues estas instrucciones:

Empieza con una hoja estándar de papel suelta. Anota en ella la fecha y el título de la conferencia o el tema de la clase.



Uso de un esquema formal para organizar tus notas



DE	SCUBRIMIENTO DE AMÉRICA
L	Antecedentes económicos, científicos y políticos
	A. El comercio de Europa con Oriente
	B. Los viajes hacia Oriente durante la Edad Media
	C. Las exploraciones de los normandos hacia Occidente
L.	Descubrimientos de los portugueses
	A. Don Enrique el Novegante
	B. Los descubrimientos portugueses
at.	El descutrimiento de América
	A. Condiciones de España a finales del siglo XV
	a. Económicas
	b. Politicas
	e. Sociales
	B. La influencia de Cristóbal Colón
	a. Biografia de Colón
	b. El proyecto de Colán
	c. El vigje del descubrimiento
N.	Consecuencias del descubrimiento de América
	A. A corto plazo
	6. A mediano plazo
	C. A largo plazo

- Para crear la columna clave, dibuja una línea vertical aproximadamente a 8 cm del borde izquierdo de la hoja. Termina la línea aproximadamente a 6 cm del borde inferior de la hoja.
- Para crear el área de resumen, empieza en el punto donde termina la línea vertical (aproximadamente a 6 cm del borde inferior de la página) y traza una línea horizontal que abarque toda la hoja.

La figura 6.6 muestra cómo un estudiante usó el sistema Cornell para tomar notas en un curso de negocios.





El sistema Cornell añade flexibilidad a la toma de apuntes



	3 de octione de 2005, p.
	CÓMO COMPRENDER LA MOTIVACIÓN DE LOS EMPLEADOS
¿Par qué algunos trabajadores	Propósito de las teorías motivacionales
tienen wa mejor actitud	— Explicar el papel de las relaciones humanas para motivar el desempeño de los
hacia el trabajo	empleados
es atras?	— Las teorius se tradicem em cómo los administradores realmente tratam a los
	trabajadores
Algomos gerentes consideran a	2 tearlus específicas
los trabajadores como flojos,	— Modelo de recursos humanos, desarrollado por Douglas McGaregor, muestra qu
atvos los ven como motivados	los administradores tiemen creenclas radicalmente diferentes acerca de la
y productivos.	motivación
	— La tearla X costiene que la gente es por naturaleza irresponsable y
Jerangulas de Maslow	no cooperativa
\wedge	— La tearla Y afirma que la gente por naturaleza es responsible y está
ecesidades de automoralización	motivada por si misma.
(tratigio decafante)	— La jeranyla de necesidades de Maslav dice que la gente tiene necesidades
receptables de estima	en 5 áreas diferentes, que intentan satisfacer con ou trabajo.
(projeto en el trabajo)	 Necesidades fisiológicas: necesidad de sobrevivir, que incluye alimentación
micesidades sociales	y vivienda
(lamigos en el trabajo)	- Necesialades de segorialad: necesialad de estabilidad y protección
necesidades de seguridad	- Necesidades sociales: necesidad de amistad y compañía
(seguridad médica)	- Necesidades de estima: necesidad de estatus y reconocimiento
necesidades fisiológicas	Necesidades de artorrealización necesidad de sentinse completo
(catario)	Las necesidades en los niveles bajos se deben satisfacer antes de que un individuo
	intente satisfacer las necesidades de los niveles superiores.
	— Desarrollado por el psicólogo Abraham Maslow
	ltan de esplicar la motivación de los trabajadores. El modelo de recursos humanos inchuje rampión de necesidades de Maslav sugilere que la gente tiene necesidades en cinco áre:

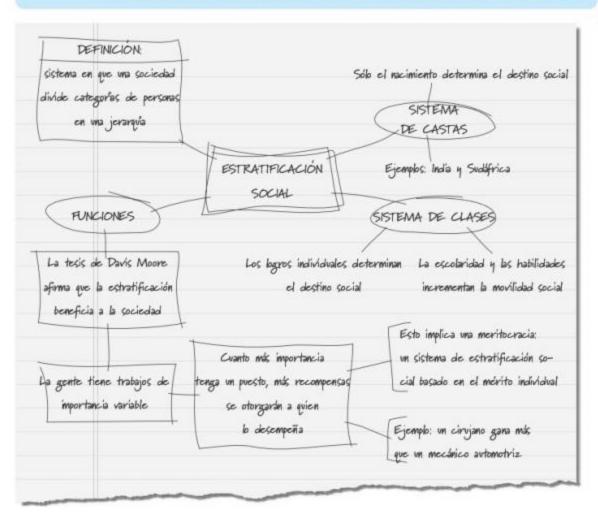
Crea un mapa mental

El mapa mental, también conocido como red de palabras, es una forma visual de tomar notas. Cuando dibujas un mapa mental, diagramas las ideas con formas y líneas que unen ideas con detalles y ejemplos de apoyo. El diseño visual hace las conexiones fáciles de ver, y el uso de figuras y dibujos extiende el material más allá de sólo palabras.



El mapa mental ofrece un acercamiento visual para tomar notas





Muchos aprendices responden bien ante el poder de la visualización. También puedes usar los mapas mentales para generar lluvias de ideas y desarrollar temas.

Para crear un mapa mental, comienza por encerrar tu tema un círculo o recuadro, en medio de una hoja de papel. A continuación, dibuja una línea desde el tema y escribe el nombre de una idea principal al final de la línea. También encierra en un círculo dicha idea. Luego, anota los hechos específicos relacionados con la idea, y únelos a la idea con líneas. Continúa el proceso y conecta entre sí los pensamientos usando círculos, líneas y palabras. La figura 6.7 muestra cómo un estudiante empleó esta estructura específica de mapa mental para representar el concepto sociológico de estratificación social. Otro diseño de mapa mental incluye escalones que muestran ideas conectadas, las cuales llevan hacia una conclusión, o a una forma de árbol donde las raíces son las causas, y las ramas, los efectos.

VISUALIZACIÓN Interpretación de ideas verbales mediante el uso de imágenes visuales. En clase quizá resulte difícil construir un mapa mental, sobre todo si tu maestro habla rápidamente. En tal caso, durante clase usa otro sistema para tomar apuntes y después crea un mapa mental como parte del proceso de repaso.

Usa otras estrategias visuales para tomar apuntes

Muchas otras estrategias para tomar notas te ayudarán a organizar la información y serán especialmente útiles para los aprendices visuales. No obstante, dichas estrategias podrían ser demasiado complicadas para terminar durante la clase, de manera que tal vez quieras usarlas para tomar notas en un capítulo del texto o cuando vuelvas a escribir tus notas al repasar.

Cronología. Una línea de tiempo te servirá para organizar la información, como las fechas importantes en la Revolución Francesa, en orden cronológico. Dibuja una línea vertical u horizontal en la página, y conecta cada concepto a la línea en orden, anotando las fechas.

Tablas. Las tablas a lo largo de este texto despliegan la información en columnas verticales u horizontales. Usa tablas para ordenar información de acuerdo con sus categorías.

JERARQUÍA Serie graduada o en rangos. **Gráficos jerárquicos.** Los gráficos que muestran la **Jerarquía** de la información pueden ayudarte a visualizar cómo cada pieza se ajusta dentro de la jerarquía. Un gráfico jerárquico mostraría, por ejemplo, los niveles de gobierno o los niveles de clasificación científica de animales y plantas.

Sin importar qué sistema para tomar apuntes elijas, tu éxito dependerá de cuán bien lo uses. Dominar la habilidad práctica de la taquigrafía personal te ayudará a sacar el máximo provecho de tu elección.

¿Cómo puedes escribir más rápido cuando tomes notas?

Al usar alguna forma de taquigrafía personal moverás tu pluma más rápidamente.

Puesto que sólo tú eres el lector de esas notas, puedes recortar y abreviar las palabras en formas que sólo tú entiendas.

Para evitar que olvides lo que significan tus signos taquigráficos, repasa tus notas cuando las ideas estén frescas en tu mente. Si algo te confunde, deletrea las palabras mientras repasas.

Aquí tienes algunas sugerencias que te ayudarán a dominar esta importante habilidad práctica:

TAQUIGRAFIA

Sistema de escritura manual rápida que emplea símbolos, abreviaturas y palabras acortadas para representar palabras y frases. Usa abreviaturas estándar en lugar de palabras completas.

o/	con	etc.	etcétera
s/	sin	27	pregunta
\rightarrow	significa; resulta	p.	página
←	como resultado de	*	lo más importante
1	creciente	<	menor que
1	decreciente	>	mayor que
	por lo tanto	=	igual
o p/q	porque	96	por ciento
RE	aproximadamente	Δ	cambio
+04	junto con	VS	versus; contra
-	menos; negativo	p.e	por ejemplo
núm, o #	número	kg	kilogramo

2. Sustituye el comienzo de la palabra por la palabra completa.

cont = continuación info = información subj = subjetivo

Forma plurales añadiendo s a las palabras abreviadas.

problms = problemas drctris = directorios imprsrs = impresoras

4. Inventa tus propios símbolos y úsalos de manera consistente.

knsa2 = cansados +tdnt = mastodonte

 Usa abreviaturas estándar o informales para nombres propios como lugares, personas, compañías, sustancias científicas, eventos, etcétera.

DC = Washington, D.C.

 H_2O = agua

Moz. = Wolfgang Amadeus Mozart

6. Si escribes una palabra o frase repetidamente durante una clase, escribela una vez y luego crea una abreviatura. Por ejemplo, si tomas apuntes acerca de la ex primera dama de Argentina, la señora Eva Perón, podrías empezar escribiendo Eva Perón (EP) y luego usar EP como abreviatura, durante el resto de tus notas para dicha clase.

Finalmente, durante la toma de apuntes, recuerda que la meta principal es generar materiales que te ayuden a aprender y a recordar la información. No importa qué tan buena sea cualquier estrategia para tomar apuntes, no te servirá mucho si no te ayuda a alcanzar dicha meta. Pon atención a cuál funciona para ti y apégate a ella.

Si encuentras que tus notas no son entendibles, legibles o centradas, analiza el problema. ¿No puedes leer tus notas? Quizá tenías sueño. ¿Los huecos que dejaste confunden la información? Podrías haberte distraído en la clase o tener un profesor que se salta información en su exposición, o tal vez te faltaba comprensión del material. Pon a trabajar tus habilidades para resolver problemas y piensa en soluciones a partir de la variedad de estrategias presentadas en este capítulo. Con esfuerzo, tus notas se volverán una herramienta de aprendizaje útil en la escuela y en tu vida personal.

Aprender habilidades para escuchar y encontrar un sistema eficaz para tomar apuntes te prepara para uno de los desafíos más importantes que enfrentarás en la escuela: desarrollar tu memoria para que logres recordar lo que escuchas en clase, estudiar en tus textos y registrar en tus notas.

¿Cómo funciona la memoria?

Supón que tu maestro de contabilidad aplicará un examen mañana, acerca del sistema de contabilidad de doble entrada. Te sientes seguro porque invertiste varias horas de la semana pasada para memorizar tus apuntes. Por desgracia, cuando presentas el examen, recuerdas muy poco. Esto no es sorprendente, ya que la mayoría de los olvidos ocurren pocos minutos después de la memorización.

En un estudio clásico realizado en 1885, el investigador Herman Ebbinghaus memorizó una lista de palabras sin sentido de tres letras, tales como CEF y LAZ. Luego examinó cuán rápidamente las olvidaba. Una hora después olvidó más del 50 por ciento de lo que había aprendido; y después de dos días, recordó menos del 30 por ciento del material. Aunque el recuerdo de Ebbinghaus de las sílabas sin sentido permaneció bastante estable después de eso, su experimento demuestra cuán frágil puede ser la memoria, incluso cuando te tomas el tiempo y la energía para memorizar información.⁵



Cómo recuerda tu cerebro: memoria a corto plazo y memoria a largo plazo

Los recuerdos se almacenan en tres diferentes "bancos de almacenamiento" en tu cerebro. El primero, la llamada memoria sensorial, es una copia exacta de lo que ves y oyes, y dura un segundo o menos. Luego se selecciona cierta información de la memoria sensorial y se mueve hacia la memoria a corto plazo, que es un almacén de información temporal que dura entre 10 y 20 segundos. Eres consciente del material en la memoria a corto plazo. La información que no es importante se descarga rápidamente. La información importante se transfiere a la memoria a largo plazo: el almacén más permanente de la mente.

Aunque las tres fases son importantes, dirigirse a la memoria a largo plazo consolidará más aprendizaje. "La memoria a corto plazo, o memoria de trabajo, es útil cuando queremos recordar un número telefónico hasta que lo podamos marcar", señala el biólogo James Zull. "Usamos la memoria a corto plazo para algunos desafíos momentáneos, todo el tiempo y todos los días, pero esa memoria es limitada en capacidad, tenacidad y tiempo." E Zull explica que la memoria a corto plazo sólo es capaz de conservar pequeñas cantidades de información durante periodos breves. Además, es inestable: una distracción eliminaría fácilmente la información.

Retener la información en la memoria a largo plazo

Para retener información en la memoria a largo plazo, tu cerebro funciona siguiendo un proceso de cuatro fases, que se relaciona directamente con las fases del proceso para escuchar descrito en las páginas 120-121. La figura 6.8 ilustra ese proceso.

- Experimentar el material (experiencia concreta). Tu cerebro recibe la información a través de uno o más de tus sentidos.
- Relacionar el material con lo que ya sabes (observación reflexiva). Reflexionas sobre la nueva información y la conectas con un conocimiento anterior.
- Formar nuevas ideas (hipótesis abstracta). Obtienes nuevos conocimientos, a partir de la combinación de lo que ya conocías antes y lo que aprendes ahora.
- Poner a prueba y comunicar las nuevas ideas (comprobación activa). Exploras tus ideas para saber si tienen sentido y funcionan.

Aquí tienes un ejemplo para ilustrar el proceso.

1. En tu curso de introducción a los negocios, oyes la siguiente información durante la exposición: "Durante la burbuja económica de la década de 1990, los escándalos por cuestiones éticas fueron frecuentes en los niveles más altos de los negocios. Entre las corporaciones involucradas en los abusos éticos estuvieron Enron y Tyco. Los ejecutivos corporativos de tales compañías quebrantaron las reglas e ignoraron la ley para aumentar al máximo sus ganancias personales."



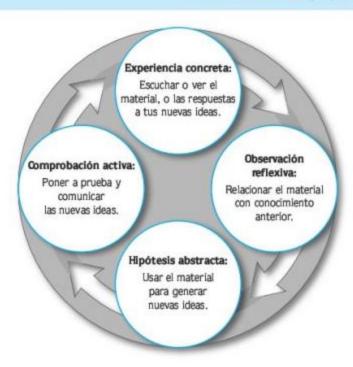
Rara vez olvidamos lo que nos dejó una gran impresión en nuestras mentes. Tryon Edwards

2. Piensas acerca del material en relación con lo que ya sabes. Primero, recuerdas haber leído acerca de las actividades poco éticas de los millonarios de la década de 1930, que incluyen a J. P. Morgan y Andrew Carnegie, quienes construyeron imperios corporativos y amasaron fortunas personales valiéndose de actividades de negocio no éticas. Segundo, piensas en las conductas ética y no ética que hayas visto en la gente que conoces personalmente.



La memoria a largo plazo implica cuatro fases





- Formas una nueva idea: Las regulaciones gubernamentales son necesarias para refrenar la tendencia humana de manipular las reglas para obtener beneficios personales.
- 4. Pones a prueba tu idea al hablar con tus compañeros de clase y profundizar más

Resultado: La información acerca de la ética en los negocios está sólidamente almacenada en la memoria a largo plazo.

¿Qué estrategias de memoria mejorarían los recuerdos?

Si olvidar es tan común, ¿por qué algunos seres humanos recuerdan mejor que otros? Algunos individuos tienen una capacidad innata para recordar. Sin embargo, con más frecuencia, las personas tienen éxito porque han practicado y dominado las técnicas analíticas, creativas y prácticas para mejorar el hecho de recordar.

Desarrolla estrategias útiles

Las siguientes estrategias prácticas y analíticas te ayudarán a mejorar tu capacidad de recordar.



Ten propósito e Intención. ¿Por qué puedes recordar las letras de docenas de canciones populares pero no las funciones del páncreas? Quizás esto se debe a que quieres recordar las letras o tienes un vínculo emocional con ellas. Para fortalecer tu intención de recordar la información académica, concéntrate en por qué la información es importante y cómo puedes usarla.

Entiende lo que memorizas. La mejor forma de garantizar que los conceptos se vuelvan parte de tu memoria a largo plazo consiste en usar tu habilidad analítica para entenderlos por arriba y abajo. Con una profundización del conocimiento viene el marco donde colocas los conceptos relacionados. Por ende, si tienes problemas para recordar algo nuevo, piensa acerca de cómo la idea encaja en lo que ya sabes. Un ejemplo simple: si una nueva palabra del vocabulario te confunde, intenta identificar la raíz, el prefijo o el sufijo de la palabra. Si sabes que la raíz bellum significa "guerra" y que el prefijo ante significa "antes", ello te ayudará a reconocer y recordar que antebellum significa "antes de la guerra".

Recita, repasa y escribe. Cuando recitas el material, repites los conceptos importantes en voz alta, en tus propias palabras, para ayudarte a memorizarlos. Repasar es similar a recitar pero se hace silenciosamente. Es el proceso de repetir, resumir y asociar la información con otra información, todo ello mentalmente. Escribir es "recitar" en el papel. Las herramientas para organizar, como el esquema o el mapa mental, te ayudarán a registrar el material de formas que demuestren las conexiones lógicas dentro de su estructura.

Estudia durante sesiones cortas y frecuentes. La investigación señala que mejorarás tus oportunidades para recordar el material si lo aprendes más de una vez. Para obtener mayor provecho de las sesiones de estudio, dispérsalas en el tiempo y descansa entre sesiones. Puedes sentir que logras mucho al estudiar durante una hora sin descanso; sin embargo, probablemente recordarás más con tres sesiones de 20 minutos.

El sueño realmente ayuda a la memoria porque reduce la interferencia de nueva información. Como no siempre puedes irte a dormir inmediatamente después de estudiar para un examen, intenta posponer el estudio de otras materias hasta que tu examen haya terminado. Cuando estudies para varios exámenes a la vez, evita estudiar dos materias similares una tras otra. Es probable que tu memoria sea más exacta cuando estudies historia justo después de química, en vez de estudiar, por ejemplo, química después de biología.

Limita y organiza el material. Esto involucra dos actividades importantes:

- Separar los puntos fundamentales de los detalles insignificantes. Pregúntate: ¿cuál es la información más importante? Resalta sólo los puntos importantes en tus textos, y escribe notas en los márgenes acerca de las ideas centrales. Ve el ejemplo de la figura 5.4 en la página 107.
- Dividir el material en secciones manejables. Por lo general, cuando el material es corto y fácil de entender, estudiarlo de principio a fin mejora su recuerdo. Sin embargo, con materiales más extensos, podrías beneficiarte al dividirlo en secciones lógicas, dominar cada sección, reunir todas las secciones y luego poner a prueba tu memoria de todo el material. Los actores usan este enfoque cuando se aprenden los diálogos de una obra, y funcionaría igualmente bien para los estudiantes que intentan aprender nuevos conceptos.

Practica a la mitad. Cuando intentas aprender algo, normalmente estudias algún material primero, trabajas otro material a la mitad de la sesión y al final abordas todavía otros temas. Es probable que el vínculo débil en tu memoria sea el material que estudias a mitad del camino. Rinde frutos el prestar atención especial a este material.

Crea agrupaciones. Cuando los temas no tienen que ser recordados en un orden específico, el acto de agrupar te ayudará a recordarlos mejor. Por ejemplo, si tienes que memorizar estos cuatro números de 10 dígitos:

9806875087 9876535703 7636983561 6724472879

Parecería imposible. Sin embargo, si agrupas los números para que parezcan números telefónicos, el trabajo sería más manejable:

(980) 687-5087 (987) 653-5703 (763) 698-3561 (672) 447-2879

En general, intenta limitar los grupos a 10 elementos o menos. Es difícil memorizar más en una sola ocasión.

Usa tarjetas de estudio. Las tarjetas de estudio son una gran herramienta de memoria visual. Dichas tarjetas te ofrecen sesiones de repaso cortas y repetidas, que te brindan retroalimentación inmediata y son fáciles de llevar de un lugar a otro, con lo cual tienes la flexibilidad de usarlas dondequiera que vayas. Usa el frente de una tarjeta de 7.5 por 12.5 centímetros para escribir una palabra, idea o frase que quieras recordar. Usa la parte de atrás para una definición, una explicación y otros hechos importantes. La figura 6.9 muestra dos fichas de trabajo utilizadas al estudiar para un examen de psicología.

Aquí tienes algunas sugerencias para sacar el máximo provecho de tus fichas de trabajo:

- Lleva las tarjetas contigo y repásalas frecuentemente.
- Revuelve las tarjetas y aprende la información en diferente orden.
- Ponte a prueba en ambas direcciones. Primero, mira los términos y da las definiciones o explicaciones. Luego voltea las tarjetas e invierte el proceso.



Las fichas de trabajo te ayudan a memorizar hechos importantes



1

Utiliza una grabadora. Una grabadora sirve como una "audío ficha de estudio" de retroalimentación inmediata. Graba en la cinta preguntas de estudio de respuesta corta, deja de 10 a 15 segundos entre las preguntas para contestarlas en voz alta, luego graba la respuesta correcta después de cada pausa. Por ejemplo, una pregunta para una clase de redacción podría ser "¿Cuáles son los tres elementos de la escritura eficaz?... (pausa de 10 a 15 segundos)... tema, público y propósito".

Usa dispositivos mnemónicos

Ciertos actores entretienen a sus públicos recordando los nombres de 100 extraños o repitiendo sin fallas 30 números de teléfono de diez dígitos. Aunque estos actores probablemente tiene una memoria superior, también se apoyan en técnicas de memoria, conocidas como dispositivos mnemónicos, para auxiliarse.

Los dispositivos mnemónicos dependen de asociaciones vívidas (relacionar nueva información con otra información). En vez de aprender hechos nuevos por repetición (práctica repetitiva), las asociaciones te dan un "gancho" donde colgar esos hechos y recuperarlos después. Los dispositivos mnemónicos hacen la información familiar y significativa usando asociaciones mentales e imágenes visuales inusuales e inolvidables. Para usar estos dispositivos mnemónicos debes activar tu habilidad creativa.

Hay diferentes clases de dispositivos mnernónicos, que incluyen imágenes y asociaciones visuales, acrónimos, y canciones y rimas. Estudia cómo funcionan estos dispositivos, luego usa tus habilidades de pensamiento creativo para aplicarlos a tus propios desafíos para la memoria.

Crea Imágenes y asociaciones visuales

Tienes más probabilidad de recordar un fragmento de información si lo unes a una imagen visual. Las mejores imágenes mentales con frecuencia involucran colores brillantes, tres dimensiones, escenas de acción, objetos inanimados con rasgos humanos, ridiculeces y humor.

Convertir la información en imágenes mentales te ayudará a mejorar la memoria, en especial en el caso de los aprendices visuales. Para recordar que el artista español Picasso pintó *Las tres mujeres*, podrías imaginar en un círculo a las mujeres que bailan una canción española con una botella de salsa picante en medio (picoso/Picasso). Cuanto más exótica sea la imagen, mejor, ya que tales imágenes son más memorables.

Ø

La memoria es la piedra angular del pensamiento, porque sin recordar los hechos, sería imposible pensar, conceptualizar, razonar, tomar decisiones, crear o contribuir. Harry Lorayne

Usa la estrategia del paseo mental para recordar los elementos en una lista

Al usar la estrategia del paseo mental, imaginas que guardas las ideas nuevas en lugares familiares. Por ejemplo, supón que para la materia de biología tienes que recordar
las principales glándulas endocrinas. Para hacerlo, podrías imaginarte la ruta que tomas para ir a la biblioteca. Pasas por el teatro de la escuela, el laboratorio de ciencias,
la librería, la cafetería, el gimnasio y el auditorio de ciencias sociales, antes de llegar a la
biblioteca. En cada lugar a lo largo de la ruta "pones" la idea o el concepto que deseas
aprender. Luego unes el concepto con una palabra que tenga un sonido similar para llevar a la mente una imagen vívida:

En el teatro de la escuela, te imaginas tropezando con el actor Brad Pitt, quien sostiene dos terriers (glándula pituitaria).

DISPOSITIVOS MNEMÓNICOS

Técnicas de memorización
que involucran asociar la nueva
información con información
que ya conoces.

- En el laboratorio de ciencias, visualizas a Mister Universo con muslos sobresalientes. Cuando te presentas, sabes que su nombre es Roy (glándula tiroides).
- En la librería de la escuela, ves a un jugador de fútbol que está tocando impacientemente un <u>timbre</u> (la glándula <u>timo</u>).
- En la cafetería, observas un anuncio de la película <u>Superman</u> (glándula <u>supra-</u> rrenal).
- En el gimnasio, visualizas a un estudiante que lleva sobre su cabeza un canasto con pan y hay que individuos que le aplauden por su destreza y creen en él (páncreas).
- En el auditorio de ciencias sociales, te imaginas recibiendo una <u>ovación</u> de ple (<u>ovarios</u>).
- Y en la biblioteca, te vez a ti mismo sentado en una mesa para aprender con un amigo que es un poco <u>testarudo</u> (<u>testículos</u>).

Idea acrónimos

Palabra

Otro método de asociación útil implica el uso de acrónimos. Para recordar los elementos químicos que siempre están presentes en los organismos vivos, un profesor de biología se refería al cuerpo humano como CHON (carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno) para crear un acrónimo de esos elementos.

Otro acrónimo utilizado para recordar los nervios craneanos es el siguiente: "Ojalá olvides mi pena, tú mi feliz amigo grande, no esperes huir."

Nervio

ACRÓNIMO

Una palabra formada con las primeras letras de una serie de palabras, creada para ayudar a recordar esa serie.

Ojalá	Olfativo
Olvides	Óptico
Mi	Motor ocular común
Pena	Patético
Tú	Trigémino
Mi	Motor ocular externo
Feliz	Facial
Amigo	Auditivo
Grande	Glosofaríngeo
No	Neumogástrico
Esperes	Espinal
Huir	Hipogloso

Aunque la frase no tiene sentido en sí misma, sirve para recordar tales nombres en orden.

Usa canciones o rimas

Algunos de los dispositivos mnemónicos clásicos son rimar poemas que tienden a quedarse en tu mente. Uno que tal vez hayas escuchado, es la inolvidable canción con la que comienzan a aprender inglés en los jardines de niños:

pollito, chicken; gallina, hen; lápiz, pencil; y pluma, pen

Inventa tus propios poemas o canciones, y liga melodías o rimas que te sean familiares con la información que quieres recordar. Cuando Susan W. Fisher enseña biología en la Universidad de Ohio, usa este "biorap", interpretado por los miembros de la clase, para ayudar a todos a recordar parte de la replicación del ADN (el rap incluye referencias al entrenador de fútbol y al presidente de los estudiantes):



FABRICA TU PROPIO MNEMÓNICO

Haz un dispositivo mnemónico que te ayude a recordar algo importante para ti.

- Cuando estudies tus textos las próximas semanas, identifica un grupo de hechos conectados que tengas que memorizar; por ejemplo, para un curso de ciencias políticas, los nombres de cada presidente de tu país después de la Segunda Guerra Mundial; para un curso de literatura inglesa, los nombres de todos los personajes de Romeo y Julieta de Shakespeare. Indica tu elección aquí:
- Ahora inventa un mnemónico que te ayudará a memorizar el grupo. Usa cualquiera de los dispositivos mnemónicos presentados en este capítulo, incluso imágenes y asociaciones visuales, acrónimos y canciones y rimas. Escribe el mnemónico aquí (usa hojas adicionales si es necesario).

A parea con T y G parea con C Funciona porque el código es complementario Te permite ser tú y a mí ser yo Desde el entrenador Tressel hasta Eddie Pauline.

Luego el coro "ADN hace proteína" se repite cuatro veces. Dice David S. Waterman acerca de este mnemónico musical: "Dado que las interpretaciones son entretenidas, los estudiantes están más inclinados a poner atención y a recordar lo que vemos u oímos."7

Mejorar tu memoria requiere energía, tiempo y trabajo. En la escuela, también te ayuda el dominar la técnica SQ3R, la técnica de estudio del libro de texto que se presentó en el capítulo 5. Al seguir el procedimiento SQ3R y usar las técnicas de memorización específicas descritas en este capítulo, serás capaz de aprender más en menos tiempo, y recordar lo que aprendiste mucho tiempo después de que los exámenes havan terminado.

अन्तर्भात्ता म्हर्या खुरा

En sánscrito, el lenguaje clásico escrito de la India y otros países hindúes, estos caracteres (que se pronuncian sem ma yeng chik) significan "no te distraigas". Piensa en este concepto mientras te esfuerzas por mejorar tu concentración para escuchar, tomar apuntes y recordar. Enfócate en las ideas que tengas a la mano. Trata de no distraerte con otros pensamientos, con las nociones de otros individuos de lo que es "correcto" o con ideas pesimistas, cuando adquieres y registras información y la aprendes de memoria. Está presente en el momento adecuado para que apliques tus habilidades para aprender tanto como puedas.



Lecturas sugeridas



- Burley-Allen, Madelyn. Listening: The Forgotten Skill: A Self-Teaching Guide. Nueva York: John Wiley & Sons, 1995.
- DePorter, Bobbi y Mike Hernacki. Quantum Notes: Whole-Brain Approaches to Note-Taking. Chicago: Learning Forum, 2000.
- Dunkel, Patricia A., Frank Pialorsi y Joane Kozyrez. Advanced Listening Comprehension: Developing Aural and Note-Taking Skills, 3a. ed. Boston: Heinle & Heinle, 2004.
- Higbee, Kenneth L. Your Memory: How It Works and How to Improve It. Nueva York: Marlowe & Co., 2001.
- Lebauer, R. Susan. Learn to Listen, Listen to Learn: Academic Listening and Note-Taking. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2000.
- Levin, Leonard. Easy Script Express: Unique Speed Writing Methods to Take Fast Notes and Dictation. Chicago: Legend Publishing, 2000.
- Lorayne, Harry. Super Memory—Super Student; How to Raise Your Grades in 30 Days. Boston; Little, Brown & Company, 1990.
- Lorayne, Harry. The Memory Book: The Classic Guide to Improving Your Memory at Work, at School, and at Play. Nueva York: Ballantine Books, 1996.
- Robbins, Harvey A. How to Speak and Listen Effectively. Nueva York: AMACOM, 1992.

Roberts, Billy. Educate Your Memory: Improvement Techniques for Students of All Ages. Londres: Allison & Busby, 2000.

Roberts, Billy. Working Memory: Improving Your Memory for the Workplace, Londres: Bridge Trade, 1999.



Fuentes de Internet

ForgetKnot: una fuente para dispositivos mnemónicos:

http://members.tripod.com/~ForgetKnot/

Habilidades de estudio en el Supersitio de Prentice Hall para el éxito del estudiante:

www.prenhall.com/success/StudySkl/index.html

Útiles consejos acerca del proceso de escuchar en el Centro de Habilidades de Aprendizaje del Kishwaukee College:

kish.cc.il.us/lsc/ssh/listening.shtml



Notas finales

- ¹ Ralph G, Nichols, "Do We Know How to Listen? Practical Helps in a Modern Age", Speech Teacher (marzo de 1961): 118-124.
- Richard J. Light, Making the Most of College: Students Speak Their Minds. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001, pp. 48-49.
- 3 Ibid, p. 38.
- Walter Pauk, How to Study in College, 7a ed. Boston: Houghton Mifflin, 2001, pp. 236-241.
- ⁵ Herman Ebbinghaus, Memory: A Contribution to Experimental Psychology, trad. H. A. Ruger y C. E. Bussenius. Nueva York: New York Teacher's College, Columbia University, 1885.
- ⁶ James Zull, The Art of Changing the Brain: Enriching Teaching by Exploring the Biology of Learning, Sterling, VA: Stylus Publishing, 2002.
- ⁷ Vyacheslav Kandyba, "Professor Uses Music to Bring Biology to Life", The Chronide of Higher Education, 30 de marzo de 2003 [on line]. Disponible en: http://chronicle.comweekly/v49/i38/38a01002.htm (marzo de 2004).



Presentar exámenes

Demuestra lo que sabes





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo la preparación mejora tu desempeño en un examen?
- ¿Cómo manejar la ansiedad en los exámenes?
- ¿Qué estrategias generales te ayudarán a tener éxito en los exámenes?
- ¿Cómo dominar diferentes tipos de reactivos en los exámenes?
- a ¿Cómo aprender de tus errores en los exámenes?

Para un corredor, una carrera es como un examen porque así mide su habilidad en un momento específico. Para realizar bien una carrera se necesita un entrenamiento similar al estudio que realizas para los exámenes. Los mejores corredores —y quienes salen bien en sus exámenes— comprenden que no tan sólo entrenan para la carrera o el examen, sino para lograr un nivel de destreza que usarán en otra parte.

Cuando en los exámenes muestras con éxito lo que sabes, logras tus metas educativas y desarrollas la confianza de que puedes hacerlo bien una y otra vez. Los exámenes también te ayudan a calibrar tu progreso y, si es necesario, a mejorar tus esfuerzos. Y lo más importante: la preparación inteligente para los exámenes resulta ser el aprendizaje real que llevas contigo de curso en curso, y hacia tu carrera y tu vida.

Como veremos en este capítulo, la presentación de exámenes tiene que ver con la preparación, la tenacidad y la estrategia, las cuales aprovechan tus habilidades analíticas, creativas y prácticas. También se refiere a vencer el miedo, a poner atención en los detalles y a aprender de los errores.

¿Cómo la preparación mejora tu desempeño en un examen?

Te preparas para los exámenes todos los días del semestre. Al asistir a clases, al estar al corriente en todas tus asignaturas, al completar lecturas y proyectos, y al participar en las discusiones de clase, estás aprendiendo activamente y retienes lo que necesitas saber para salir bien en los exámenes. Este conocimiento es la herramienta de preparación de exámenes más importante que tienes.

Las siguientes medidas adicionales te ayudarán a estar tan preparado como sea posible para el día del examen, porque te permitirán poner en acción tus habilidades de pensamientos analítico, creativo y práctico.



El noventa por ciento de la vida es tan sólo insistir. Woody Allen



Antes de que empieces a estudiar, averigua tanto como sea posible acerca del examen, incluyendo los siguientes aspectos:

- Temas que se abarcarán. ¿Cubrirá todo desde que empezó el semestre o se limitará a unos cuantos temas?
- Tipos de preguntas. ¿Objetivas (opción múltiple, verdadero/falso, completar oraciones), subjetivas (de ensayo) o una combinación de ambas?
- Materiai que incluirá el examen. ¿La prueba cubrirá sólo lo que aprendiste en clase y en el texto, o también cubrirá otras lecturas?

Tus profesores contestarán muchas de tales preguntas. Ellos pueden decirte el formato de las preguntas y los temas que estarán en el examen. Quizás incluso algunos instructores te den "pistas" acerca de posibles preguntas, ya sea directamente ("podría preguntar sobre esta cuestión en su próximo examen") o de manera más sutil ("una de mis teorías favoritas es... porque...").

Aquí tienes otras estrategias prácticas para indagar acerca de lo que vendrá en un examen.

Habla con quienes ya tomaron el curso. Trata de averiguar sobre la dificultad del examen, si éste se enfoca básicamente en las lecturas asignadas o en las notas de la clase, qué materiales cubre normalmente y qué tipos de preguntas se formulan en él. También pregunta por las tendencias de los maestros. Por ejemplo, si sabes que el profesor pone mucha atención en los hechos concretos, usa las fichas de estudio para dedicarte a los detalles. Si el maestro da énfasis a una visión global, concéntrate en los conceptos.

Examina pruebas anteriores, si el instructor las tiene disponibles. Puedes encontrar exámenes anteriores en la clase, on line o en la biblioteca. Asegúrate de que tienes el visto bueno del profesor para consultarlos. Los exámenes anteriores te ayudarán a contestar preguntas como éstas:

- ¿Los exámenes se enfocan en ejemplos y detalles, en ideas generales y temas, o en una combinación de todos?
- ¿Las preguntas son directas o confusas, y a veces capciosas?
- ¿Te solicitarán que integres los hechos de diferentes áreas para obtener condusiones?



PRACTICO

REATIVO

NALITICO

REDACTA TU PROPIO EXAMEN

Prepárate para un próximo examen usando un preexamen elaborado por ti.

Usa las sugerencias de este capítulo para predecir el material que se cubrirá, los tipos de preguntas que se incluirán (de opción múltiple, ensayo, etcétera) y la naturaleza de las mismas (de apreciación global del material o de detalles específicos).

Luego sé creativo. Tu meta es escribir preguntas que quizá tu maestro formule: preguntas interesantes que se ajusten a lo que aprendiste y te hagan pensar acerca del material en diferentes formas. Sigue estos pasos:

- 1. Escribe en una hoja por separado las preguntas que te vengan a la mente.
- 2. Usa las preguntas que hiciste como un preexamen. Prepara las condiciones para el examen (un ambiente tranquilo y planeado) y resuélvelo para saber cómo te va. Evita mirar tu texto o tus notas, a menos que la prueba sea a libro abierto.
- 3. Evalúa tus respuestas del preexamen contra tus notas y el texto. ¿Cómo saliste?

4.	Finalmente, después de presentar el examen que aplico tu maestro, evalúa si crees que este ejercicio
	mejoró tu desempeño en la prueba real. ¿Usarías esta técnica de nuevo cuando estudies para otro exa-
	men? ¿Por qué?

Después de presentar el primer examen del curso, tendrás una mejor idea de qué esperar.

Establece un plan y un horario de estudio

Crea un plan y un horario de estudio. Pueden ser herramientas invaluables para organizar tu preexamen de estudio.

Estudiar para los exámenes finales, lo cual por lo general sucede durante la última semana del curso, es un gran compromiso que requiere una cuidadosa administración del tiempo. Quizá tu escuela contemple días de estudio, a veces conocidos como "periodo de repaso" o "días libres", entre el último día de clases y el inicio de los exámenes finales. Con una duración desde un día o dos hasta varias semanas, este lapso te dará horas ininterrumpidas para preparar los exámenes y realizar trabajos finales.

Estudiar al final del año requiere flexibilidad. Por ejemplo, durante este periodo en vez de trabajar en la biblioteca, a menudo se ven estudiantes de la Universidad de Texas en Austin en el Baron Springs, un balneario natural cerca del campus. Anna Leeker y Jillian Adams eligieron este sitio para estudiar biología por la belleza de los alrededores... y porque tenían pocas opciones. "Oímos que las bibliotecas estaban abarrotadas, y que los estudiantes esperaban en fila las mesas", dijo Jillian. Las dos se dieron cuenta de que debían estar atentas a mantener su concentración, sin importar dónde estudiaran. ¹

Prepara un repaso cuidadoso

Un repaso completo, con estrategias analíticas y prácticas como las siguientes, te dará la mejor posibilidad para recordar el material que estudies:

Usa el método SQ3R. El método de lectura que estudiaste en el capítulo 5 te brinda una excelente estructura para repasar tus materiales de lectura.

- Explorar te da una visión global de los temas.
- Preguntar te ayuda a enfocarte en las ideas más importantes y a determinar su significado.
- Leer (o, en este caso, releer) te recuerda los conceptos y la información de apoyo.
- Recitar te ayuda a fijar los conceptos en tu mente.
- Repasar, como al interrogarte con las preguntas de la fase Q, resumir las secciones resaltadas, elaborar fichas de trabajo y hacer una síntesis de los capítulos, te ayudará a consolidar el aprendizaje.

Repasa tus apuntes. Usa las técnicas siguientes para repasar tus notas antes de un examen:

- Repasa con tiempo. Revisa tus apuntes por primera vez el mismo día de la clase, si puedes, y luego repasa nuevamente en una fecha cercana a la prueba.
- Revisa las anotaciones. Relee tus notas, completa la información solicitada, aclara puntos, escribe sin abreviaturas y resalta las ideas importantes.



Aprender es lo que la mayoria de los adultos hard para vivir en el siglo xx. Bob Perelman

Organiza. Considera añadir títulos y subtítulos a tus notas para aclarar la estructura de la información. Vuelve a escribir tus notas usando una estructura

- de organización diferente, por ejemplo, haz un esquema si usaste originalmente un mapa mental.
- Resume. Evalúa qué ideas y ejemplos son los más importantes; luego vuelve a escribir tus notas en forma resumida. Resume tus notas por escrito o con un mapa mental de síntesis. Trata de resumir de memoria como un autoexamen.

Presenta un preexamen

Usa las preguntas al final del capítulo para crear tu propio preexamen. Si en tu curso no llevas libro de texto, desarrolla las preguntas a partir de tus apuntes y las lecturas externas asignadas. Los problemas que te dejaron de tarea también te servirán para ubicar las áreas en las que necesitas trabajar. Elige preguntas que probablemente se cubrirán en el examen, después contéstalas en condiciones similares a las de éste: un lugar tranquilo, sin libros o notas para ayudarte (a menos que la prueba sea a libro abierto) y con un reloj para saber cuándo deberías detenerte.

Las mismas habilidades para la preparación de exámenes que aprendas en bachillerato te ayudarán a obtener buenos resultados en las pruebas estandarizadas para graduarte en niveles posteriores.

Preparate fisicamente

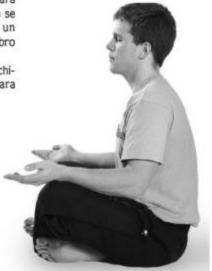
En la mayoría de los exámenes te piden que trabajes óptimamente bajo presión. Una buena noche de sueño te dejará descansado y alerta, y mejorará tu habilidad para recordar el material que estudiaste la noche anterior. Ingerir una comida ligera y bien balanceada también es importante. Cuando tengas poco tiempo, toma un bocadillo rápido que te dé energía, como un plátano, un jugo de naranja o una barra de cereal. Para tener más ideas acerca de cómo lograr dormir adecuadamente y comer una dieta balanceada, echa un vistazo más adelante al capítulo acerca de bienestar individual (capítulo 10).



Atiborrarse, es decir, estudiar intensamente y cerca de la hora del examen, a menudo resulta en información que entra en tu cabeza y sale de ella muy poco después de que termina el examen. Si aprender bien es tu meta, estudiar en el último momento no es una idea acertada. Sin embargo, la realidad es que casi todos los estudiantes se atiborran de información en bachillerato, sobre todo durante los exámenes de mitad de curso y los exámenes finales. Usa estas ideas para sacar el mejor provecho del estudio intensivo:

- Repasa tus tarjetas de estudio (fichas de trabajo). Si usaste fichas de trabajo, repásalas por última vez.
- Concéntrate en los conceptos fundamentales. Evita repasar tus apuntes o textos página por página.
- Elabora una hoja de estudio de último minuto. En una sola hoja de papel, apunta hechos, definiciones, fórmulas importantes, etcétera. Si prefieres las notas visuales, utiliza mapas mentales para representar ideas y ejemplos de apoyo.
- Llega temprano. Estudia tu hoja o tus fichas de trabajo hasta que te soliciten guardar todo en tu escritorio.

Después del examen, evalúa cómo el hecho de atiborrarte afectó tu memoria. Dentro de unos días, probablemente recordarás muy poco, lo cual irá en tu contra en cursos



avanzados que se construyan sobre este conocimiento y en carreras que así lo requieran. Piensa por adelantado acerca de cómo puedes empezar a estudiar más temprano para prepararte para tu próximo examen.

Si te atiborras o no, puedes experimentar ansiedad el día del examen. Muchos estudiantes lo hacen. A continuación se presentan algunas ideas para manejar la ansiedad cuando se presente.

¿Cómo manejar la ansiedad en los exámenes?

Cierta cantidad de estrés podría ser benéfica. Tu cuerpo está alerta y tu energía te motiva a dar lo mejor de ti. Sin embargo, algunos estudiantes experimentan estrés incapacitante antes y durante los exámenes, sobre todo en los de mitad de curso y en los finales.

La ansiedad en los exámenes quizá provoque sudoración, náuseas, vértigo, dolores de cabeza y fatiga. También podría reducir tu habilidad para concentrarte, hacerte sentir agobiado y hasta dejarte "en blanco". Como resultado, la ansiedad en los exámenes con frecuencia genera bajas calificaciones que tal vez no reflejen lo que realmente sabes. Para minimizar tu ansiedad necesitas dos pasos: prepararte bien y mantener una actitud positiva.

ANSIEDAD EN LOS EXÁMENES Nerviosismo que llega a dificultar pensar o recordar para un examen.

Preparación

Cuanto más seguro te sientas acerca del material, mejor te desempeñarás el día del examen. En ese sentido, considera toda la información acerca de preparación y estudio que se incluye en este texto, como una ayuda ante la ansiedad en los exámenes. Además, averiguar qué esperar del examen te ayudará a sentirte con mayor control. Busca información acerca del material que se cubrirá, el formato de las preguntas, la extensión del mismo y los puntos asignados para cada pregunta.

Elaborar un plan de estudio detallado desarrolla tu conocimiento y combate la ansiedad. Divide el plan en tareas pequeñas. Cuando termines cada una, sentirás un aumento en el logro, la confianza y el control.

Actitud

A continuación se presentan algunas sugerencias para mantener una actitud que te ayudará a tener éxito.

- Ve el examen como una oportunidad para aprender. En vez de considerar las pruebas como concursos donde o "ganas" o "pierdes", considéralas como señales en el camino hacia el dominio de un material. Aprender es mucho más importante que "ganar".
- Entiende que los exámenes miden el desempeño, no el valor personal. Tu calificación no refleja tu habilidad para tener éxito. Si obtuviste 10 o 5, eres la misma persona.
- Valora el propósito de tu maestro. Tus profesores quieren ayudarte a tener éxito. No dudes en visitarlos durante horas de oficina y enviarles preguntas a su correo electrónico para aclarar el material.
- Busca compañeros de estudio que te desafíen. Encuentra compañeros de estudio que te motiven a dar lo mejor. Trata de evitar a los individuos que también muestren ansiedad, porque ambos podrían contagiarse miedo y pesimismo. (Para saber más acerca de grupos de estudio, ve el capítulo 5.)

- Prepárate para tener éxito. Espera progreso y éxito, no fracaso. Toma la responsabilidad de crear el éxito mediante tu trabajo y tu actitud.
- Practica la relajación. Cuando en el examen empieces a sentir ansiedad, respira profundamente, cierra tus ojos y visualiza imágenes mentales positivas como lograr una buena calificación y terminar con tiempo de sobra. Intenta aliviar la tensión muscular: estira tu cuello, aprieta y luego relaja tus músculos.
- Práctica el autoconvencimiento positivo. Repítete a ti mismo que vas a salir bien y que es normal sentirse algo nervioso, en especial antes de un examen importante. Mientras caminas hacia el salón donde presentarás el examen, anímate pensando en algo que aumente tu confianza, algo como "yo conozco este material, y voy a demostrarle a todos lo que sé". Además, aniquila al monstruo de la perfección diciéndote "no tengo que sacar una calificación perfecta".

Los estudiantes de otras culturas quizá no experimenten la ansiedad por los exámenes de la misma forma que nosotros. Debido a diferencias culturales, los estudiantes de nuestro país experimentan mayor ansiedad que los estudiantes de países, como Inglaterra, donde se tiende a enfatizar más el logro grupal que el logro individual.

Los exámenes de matemáticas son un problema especial para muchos estudiantes. En las páginas 199-201 se examinará cómo lidiar con las ansiedades asociadas con tales exámenes; ahí encontrarás técnicas para manejo del estrés, de estudio y para presentar exámenes.

¿Qué estrateglas generales te ayudarán a tener éxito en los exámenes?

Aunque cada examen es diferente, hay estrategias generales que te ayudarán a manejar casi todos los tipos de exámenes, incluso los de respuesta corta y los de ensayo.

Anota los hechos importantes

Antes de incluso ver el examen, escribe la información importante —fórmulas, reglas y definiciones— que estudiaste recientemente y que no quieres olvidar. Usa la parte de atrás de la hoja de preguntas o algún papel para notas. (Asegúrate de que tu maestro sepa que hiciste estas notas después de que inicio el examen.)

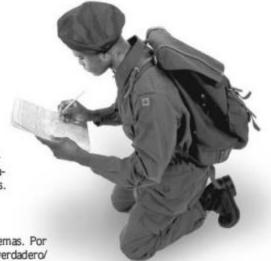
Comienza con una apreciación global

Aunque el tiempo del examen es valioso, invierte unos cuantos minutos al principio del mismo para recopilar información acerca de las preguntas: cuántas hay en cada sección, de qué tipo y cuánto valen. Luego, analiza la situación y piensa prácticamente para fijar tus tiempos. Por ejemplo, si un examen de dos horas se divide en dos secciones de igual valor (una sección de ensayo con cuatro preguntas y una sección de respuestas cortas con 60 preguntas), podrías emplear una hora en los ensayos (15 minutos por pregunta) y una hora en las respuestas cortas (un minuto por pregunta).

Es posible que necesites tener en cuenta el grado de dificultad conforme enfrentas opciones de cómo dividir tu tiempo. Por ejemplo, si crees que contestarás las preguntas de respuesta corta en 45 minutos y sientes que te llevará más tiempo la sección escrita, considera una hora y cuarto para los ensayos.

Lee las instrucciones del examen

Leer las instrucciones del examen cuidadosamente podría ahorrarte problemas. Por ejemplo, aunque parezca que un examen de historia de 100 preguntas de verdadero/



ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA PREPARACIÓN DE EXÁMENES

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ	
Verbal-lingüística	 Piensa y escribe preguntas que tu maestro pudiera hacer en una prueba. Contesta las preguntas y luego intenta rescribirlas en un formato diferente (ensayo, verdadero/ falso, y así por el estilo). Subraya las palabras importantes en preguntas de repaso o preguntas prácticas. 		
Lógico-matemática	Babora diagramas de las preguntas de repaso o prácticas.		
	Bosqueja los pasos importantes relacionados con los temas, que tal vez vengan en el examen.		
Corporal-quinestésica	Pepasa en voz alta. Recita conceptos, términos, definiciones, listas importantes, fechas, etcétera.		
	Crea una escultura, un modelo o una parodia para esbozar un concepto dificil que vendrá en el examen.		
Visual-espacial	Babora un mapa mental para representar un tema importante y sus conexiones con otros temas del material. Estúdialo y vuelve a dibujarlo de memoria un día antes de la prueba.		
	Haz dibujos relacionados con posibles temas del examen.		
Interpersonal	Forma un grupo de estudio y motiva a los demás.		
	En tu grupo, encuentra tantas posibles preguntas del examen como te sea posible. Formúlense mutuamente tales preguntas en un formato de examen tipo oral.		
Intrapersonal	En una lluvia de ideas, genera preguntas de examen. Luego, regresa a ellas después de un descanso o incluso después de unos días. Por tu cuenta, presenta el "examen" muestra el que tú preparaste.		
	Toma un tiempo para revisarlo en un lugar solitario.		
Musical	Escucha música mientras lees, si ello no te distrae.		
	Estudia los conceptos recitándolos a los rítmos o la música que inventes.		
Naturalista	Lieva tu texto, tus apuntes y otra información pertinente a un lugar al aire libre que te agrade y te ayude a sentirte seguro, y repasa tu material allí.		

falso y un ensayo deban contestarse al 100 por ciento, las instrucciones podrían indicarte que contestes sólo 80 de las 100 preguntas o que el ensayo es opcional. Si las instrucciones indican que se castigará por cada respuesta incorrecta (es decir; que pierdes puntos en vez de simplemente no ganarlos) evita adivinar a menos que estés lo bastante seguro.

Cuando leas las instrucciones, sabrás que algunas preguntas o secciones valen más que otras. Por ejemplo, las preguntas de respuesta corta pueden valer 30 puntos; mientras que los ensayos, 70. En este caso, es inteligente invertir más tiempo en los ensayos que en las respuestas cortas. Para estar seguro de las instrucciones, usa la estrategia práctica de encerrar en un círculo o subrayar la información importante.

Marca las preguntas

Resalta las instrucciones y las palabras clave para evitar los errores por descuidos. Cuando leas cada pregunta, encierra en un círculo calificativos como *siempre*, *nunca*, *todos*, *ninguno* y *cada*, los verbos que mencionan las instrucciones específicas del examen, y los conceptos que sean capciosos o que requieran atención especial.

Ten cuidado especial en los exámenes calificados por computadora

Usa el lápiz correcto (por lo general del número 2) en los exámenes calificados por computadora, marca tu respuesta en el espacio adecuado y llena el espacio por completo. Constantemente usa tus habilidades de pensamiento práctico para verificar el número de la respuesta contra el número de la pregunta para asegurarte de que coincidan. Si marcas la respuesta de la pregunta 4 en el espacio para la pregunta 5, no sólo la respuesta de la pregunta 4 estaría equivocada, sino que todas las respuestas a las preguntas subsecuentes estarían equivocadas por una línea. Para evitar esa situación, pon un pequeño punto al lado de cualquier número que te hayas saltado y al que planees volver después.

La limpieza cuenta en este tipo de exámenes, porque la computadora podría interpretar equivocadamente las marcas del lápiz que no se rellenan por completo o las respuestas parcialmente borradas. Si marcas dos respuestas a una pregunta y borras una parcialmente, la computadora leerá las dos respuestas y la tomará como una respuesta equivocada.

Resuelve primero lo fácil y luego lo dificil

Empleza con las preguntas más sencillas, y contéstalas tan rápido como puedas sin sacrificar la exactitud. Esto aumentará tu confianza y tendrás más tiempo para preguntas que requieren mayores concentración y esfuerzo. Marca las preguntas difíciles cuando las localices, y vuelve a éstas después de contestar las preguntas que ya sabes.

Consulta el reloj

Toma en cuenta cuánto tiempo te queda y cómo vas progresando. Algunos estudiantes están tan pendientes del tiempo que se apresuran a contestar el examen cuando tienen tiempo de sobra. Si esto te ocurre a ti, emplea el tiempo restante para verificar tus respuestas en vez de salir temprano. Puedes corregir los errores, cambiar respuestas o agregar información a un ensayo.

Domina el arte de la suposición inteligente

Cuando no estés seguro de una respuesta en un examen de respuestas cortas, puedes dejar espacios en blanco o suponer. Mientras no se castiguen las respuestas incorrectas, el hecho de suponer podría ayudarte. La "suposición inteligente", escribe Steven Frank, asesor de estudio y en preparación para exámenes, "significa aprovechar lo que sabes para intentar deducir lo que no sabes. Si supones inteligentemente, tienes una oportunidad decente de conseguir una respuesta correcta".²

Cuando verifiques tu trabajo al final de la prueba, usa tu habilidad analítica para decidir si harías las mismas suposiciones de nuevo. Las oportunidades son que podrías dejar tus respuestas igual; o notar algo que cambie tu idea: un calificativo que afecte el significado, un cálculo erróneo en un problema de matemáticas; o tal vez recordar información que habías dejado en blanco la primera vez.

Respeta la integridad académica

Copiar como estrategia para aprobar un examen o conseguir una buena calificación te quita la oportunidad de aprender el material que, a final de cuentas, es una pérdida para ti. Al copiar también arriesgas tu futuro si eres descubierto. Quizá seas seriamente reprendido, o incluso expulsado, si infringiste el código de integridad académica de tu escuela.

Ahora que conoces las estrategias generales, utiliza lo que aprendiste para manejar tipos específicos de preguntas en un examen.



¿Cómo dominar diferentes tipos de reactivos en los exámenes?

Cada tipo de reactivo en un examen tiene una forma diferente de averiguar cuánto sabes sobre una materia. Para las **preguntas objetivas** eliges o escribes una respuesta corta, a menudo haciendo una selección a partir de un número limitado de opciones. La opción múltiple, completar los espacios en blanco, relación de columnas y preguntas de verdadero/falso entran en esta categoría. Las **preguntas subjetivas** requieren que planees, organices, bosquejes y refines una respuesta. Todas las preguntas de ensayo son subjetivas. En general, las preguntas subjetivas explotan tus habilidades creativas más que las preguntas de respuesta corta.

La figura 7.1 muestra ejemplos de preguntas en exámenes reales sobre civilización occidental, macroeconomía y biología de textos publicados por Pearson Educación. Se incluyen preguntas de opción múltiple, de verdadero/falso, de llenar el espacio en blanco, de relacionar columnas y de ensayo, incluso un ensayo de respuesta corta. Ver estas preguntas de primera mano te ayudará a sentirte más cómodo con los tipos de formatos de exámenes y de preguntas cuando presentes tus primeros exámenes.

Preguntas de opción múltiple

Las preguntas de opción múltiple son el tipo de pregunta más popular en las pruebas estandarizadas. Las siguientes estrategias analíticas y prácticas te serán de utilidad al contestarlas:

Lee cuidadosamente las instrucciones. Las instrucciones llegan a ser complicadas. Por ejemplo, mientras que la mayoría de los exámenes solicitan una sola respuesta correcta, algunos te dan la opción de marcar varias opciones que son correctas. En algunos exámenes podrían pedirte que contestes sólo cierto número de preguntas.

Lee cada pregunta completamente. Luego lee las opciones, e intenta elegir una respuesta. Con esta estrategia probablemente te confundirás menos.

Subraya palabras clave y frases. Si la pregunta es complicada, intenta dividirla en secciones pequeñas fáciles de entender.

Presta atención a términos que podrían hacerte interpretar mal. Por ejemplo, es fácil pasar por alto los negativos en una pregunta ("Cuál de lo siguiente no es...").

PREGUNTAS OBJETIVAS

Preguntas de respuesta corta que ponen a prueba tu habilidad para recordar, comparar y contrastar información, y degir la respuesta correcta de un número limitado de opciones. PREGUNTAS SUBJETIVAS

Preguntas de ensayo que requieren que expreses tu respuesta en términos de tu conocimiento y tus perspectivas

individuales.



Preguntas de exámenes reales tomadas de textos reales



Del capitulo 29, "The End of Imperialism", en Western Civilization: A Social and Cultural History, 2a, edición.³

	OPCIÓN MÚLTIPLE			
El primer líder (de la India después de la	independencia fue:	E.	
A. Gandhi	B. Bose	C, Nehru	D. Sukharno	(respuesta: C
REACTIVO DE	COMPLETAR EL ESPA	CIO EN BLANCO		
Pakistán Orient	al se convirtió en el país	de	en 1971.	
A Birmania	B. India Oriental	C, Sukharno	D. Bangladesh	(respuesta: D
REACTIVO DE	VERDADERO/FALSO			
Estados Unidos	inicialmente apoyó la in	dependencia vietnar	nita. V F	(respuesta: falso
REACTIVO DE	ENSAYO			
Contesta una de	e las siguientes pregunta	ns:		
1. ¿Qué llevó a	la independencia irland	esa? ¿Qué conflicto:	s continúan existiendo después de la	independencia?
2. ¿Cómo trab	ajó Gandhi para liberar	a la India del contro	l británico? ¿Qué métodos usó?	

	2. ¿Cómo trab	bajó Gandhi para liber	ar a la India del contr	ol británico? ¿Qué métodos usó?	
	Del capiti	ulo 6, "Unemploy	ment and Inflation	", en Macroeconomics: Prin	cipies and Tools, 3a. edición.4
D	REACTIVO DE	OPCIÓN MÚLTIPLE			
	Si su fuerza labor la fuerza labor		y la población total de	16 años de edad o más es de 300	0,000, entonces su tasa de participación en
	A. 79.5%	B, 83,3%	C. 75.6%	D, 80,9%	(respuesta: B)
0	REACTIVO DE	COMPLETAR EL ES	SPACIO EN BLANCO		
	Miguel acaba o empleo		niversidad y ahora but de participación en la		encuentra uno. Esto hace que la tasa de .
	A aumente; di	sminuya	C. permanezca	igual; permanezca igual	
	B. aumente; au	umente	D, aumente; pe	rmanezca igual	(respuesta: C)
0	REACTIVO DE	VERDADERO/FALS	0		
			xagera un poco los ca ta al cambio de precio		e no permite las sustituciones que los con- (respuesta: verdadero)

REACTIVO DE ENSAYO DE RESPUESTA CORTA

Durante una conferencia de prensa, el secretario del Trabajo afirma que la tasa de desempleo es del 7.096. Como político opositor, ¿cómo criticarías esta cifra como una subestimación? En su réplica, ¿cómo argumentaría el secretario que la tasa informada es, a la vez, un sobrestimación del desempleo?

(Posible respuesta: Se considera que la tasa de desempleo dada por el secretario es una subestimación porque los trabajadores desalentados, que han cesado la búsqueda de trabajo por la frustración, no se cuentan como desempleados. Además, es posible que trabajadores de tiempo completo hayan sido forzados a trabajar sólo tiempo parcial. En la réplica, el secretario resaltaría que una porción de los desempleados ha dejado sus trabajos voluntariamente. La mayoría de los trabajadores sólo están desempleados temporalmente y dejan la clasificación del desempleo al obtener mejores empleos que los que tenían anteriormente.)



Dei capítulo 13, "DNA Structure and Replication", en *Biology:*A Guide to the Natural World, 2a. edición.⁵

A Guide to the Na	tural World, 2a. edición. ⁵
REACTIVO DE OPCIÓN MÚLTIPLE Qué unidades se unen para formar una cadena de ADN?	
A cromátidas B. células C, enzimas D, nu	cleótidos E. proteínas (respuesta: D)
REACTIVO DE VERDADERO/FALSO	
En la réplica del ADN nunca ocurren errores, porque las polir	merasas de ADN corrigen los errores. V F
	(respuesta: falso)
REACTIVO DE COMPLETAR EL ESPACIO EN BLANCO	
En una molécula de ADM normal, la adenina siempre hace par	r con, y la citosina slempre hace par con
	(respuestas: la timina; la guanina)
REACTIVO DE RELACIÓN DE COLUMNAS	
Relaciona al científico y los periodos aproximados (décadas o	de su trabajo) con sus logros.
Columna 1	Columna 2
Modelaron la estructura molecular del ADN.	A. George Beadle y Edward Tatum, décadas de 1930 y 1940.
 Ceneraron imágenes de cristalografía del ADN CON TAYOS X. 	B. James Watson y Francis Crick, década de 1950.
 Correlacionaron la producción de una enzima con un gen. 	C. Rosalind Franklin y Maurice Wilkins, década de 1950.
	(respuestas: 1-B; 2-C; 3-A)

Si no sabes la respuesta, descarta las respuestas que conozcas o que creas que estén equivocadas. Si luego tienes sólo dos posibles respuestas, tendrás el 5096 de oportunidad de elegir la opción correcta. Para reducir las posibilidades, pregunta para cada una de las opciones:

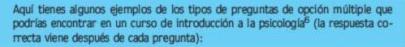
- ¿La opción es exacta en sus propios términos? Si hay un error en la opción (por ejemplo, un término que está definido de manera incorrecta), la respuesta estará equivocada.
- ¿La opción tiene que ver con el reactivo? Una respuesta podría ser exacta, pero no estar relacionada con la pregunta.
- ¿Tienen algún calificativo? Los calificativos absolutos, como siempre, nunca, todos, ninguno o cada, a menudo señalan una excepción que hace incorrecta una opción. Por ejemplo, el enunciado "los niños normales siempre empiezan a hablar antes de los dos años de edad" es falso (la mayoría de los niños normales empiezan a hablar antes de los dos años, pero algunos empiezan más tarde). Los análisis han mostrado que las opciones que contienen calificativos relativos como a menudo, la mayoría, rara vez, en ocasiones o puede ser con frecuencia son correctas.
- ¿Las opciones dan pistas? ¿Alguna palabra extraña te recuerda una palabra que conoces? ¿Alguna parte de una palabra poco familiar (prefijo, sufijo o raíz) te da una pista?

Realiza una suposición guiada mediante la búsqueda de patrones. En las preguntas de opción múltiple suelen aparecer ciertos patrones que quizá te ayuden a realizar suposiciones inteligentes. Aunque es posible que estos patrones no se apliquen a preguntas de examen específicas que encuentres, es importante tenerlos presentes. Los expertos aconsejan:

- considerar la posibilidad de que una opción que sea más general que las otras sea la respuesta correcta.
- considerar la posibilidad de que una opción que sea más larga que las otras sea la respuesta correcta.
- buscar una opción que tenga un valor medio en un rango (el cual podría ser de pequeño a grande, o de antiguo a reciente). Probablemente sea la respuesta correcta.
- buscar dos opciones que tengan significados similares. Probablemente una de tales respuestas sea la correcta.
- buscar respuestas que concuerden gramaticalmente con la pregunta. Por ejemplo, una pregunta de completar el espacio en blanco que tenga un o una antes del espacio en blanco te daría una pista hacia la respuesta correcta.

Asegúrate de leer cada palabra de cada respuesta. Se sabe que algunos profesores incluyen respuestas que son casi correctas, excepto por una sola palabra. Enfócate sobre todo en los adverbios como nunca, siempre, tiende a, la mayoría, a menudo y frecuentemente.

Cuando las preguntas se vinculen a un pasaje de lectura, lee primero las preguntas. Esto te ayudará a enfocarte en la información que necesitas para contestar las preguntas.



- Arnold está en la fiesta de la compañía y ha bebido demasiado. Él libera toda su agresión reprimida gritándole a su jefe, quien rápidamente lo despide. Arnold normalmente no le habría gritado a su jefe, pero después de beber demasiado gritó porque
 - A. las fiestas son lugares donde se supone que los empleados son capaces de "soltarse".
 - B. el alcohol es un estimulante.
 - C. el alcohol hace que los individuos estén menos conscientes de las consecuencias negativas de su conducta.
 - D. el alcohol inhibe los centros del cerebro que controlan la percepción del ruido.

(La respuesta correcta es C)

- ¿Cuál de las siguientes no se ha demostrado que sea una causa probable o de influencia en el desarrollo del alcoholismo en nuestra sociedad?
 - A. La inteligencia

C. La personalidad

B. La cultura

D. La vulnerabilidad genética

(La respuesta correcta es A)



Geraldine es una fuerte bebedora de café que se ha vuelto adicta a la cafeína.
 Si ella deja de ingerir cafeína por completo durante los próximos días, es probable que experimente cada uno de los siguientes efectos EXCEPTO ______.

A. depresión

C. insomnio

B. letargo

D. dolores de cabeza

(La respuesta correcta es C)

Reactivos de verdadero/falso

Lee cuidadosamente las preguntas de verdadero/falso para evaluar lo que te preguntan. Si estás confundido, podrías conjeturar la respuesta (a menos que se castiguen las respuestas incorrectas).

En las preguntas verdadero/falso, busca los calificativos como todos, sólo y siempre (los absolutos que a menudo hacen falsa a una oración) y generalmente, a menudo, normalmente y a veces (los relativos que con frecuencia hacen verdadera a una
opción), los cuales convertirían un enunciado, que de otro modo sería verdadero en
uno que es falso, o viceversa. Por ejemplo, "la regla gramatical 'se debe usar c en la
terminación ción' siempre es verdadera" es falsa; mientras que "la regla gramatical 'se
debe usar c en la terminación ción' generalmente es verdadera" es verdadera. El calificador hace la diferencia.

Reactivos de relación de columnas

Las preguntas de relación de columnas te piden relacionar los términos en una lista con los términos en otra, de acuerdo con las instrucciones. Por ejemplo, las instrucciones pueden decirte que relaciones una enfermedad contagiosa con el agente que por lo general la produce. Las siguientes estrategias prácticas te ayudarán a manejar tales preguntas.

Asegúrate de que entiendes las instrucciones. Las instrucciones te dicen si cada respuesta se puede usar sólo una vez, o más de una vez.

Trabaja a partir de la columna con entradas más largas. Usualmente la columna de la izquierda contiene los términos a definir o las preguntas a responder; mientras que la columna derecha contiene las definiciones o respuestas. Como resultado, las entradas en la columna derecha normalmente son más largas que las de la izquierda. Leer una vez cada uno de los artículos de la columna derecha te ahorrará tiempo cuando trabajes para relacionarlos con las frases más cortas de la izquierda.

Empleza con las relaciones que conozcas. En la primera lectura, marca con lápiz aquellas relaciones que conozcas, y espera finalizar tus opciones después de haber completado todos los artículos. Ten presente que, si puedes usar una respuesta sólo una vez, es probable que tengas que cambiar las respuestas si reconsideras cualquiera de tus opciones originales.

Finalmente, atiende las relaciones de las cuales no estés seguro. En tu próxima lectura, concéntrate en las relaciones más difíciles. Busca pistas y relaciones que no hayas considerado.

Si una o más frases parecen no tener respuesta correcta, lee nuevamente tus relaciones más fáciles para estar seguro de que no las saltaste rápidamente. Considera la posibilidad de que una de tus respuestas "seguras" esté equivocada.

Reactivos de completar el espacio en blanco

Las preguntas para completar el espacio en blanco, también conocidas como preguntas para completar la frase, te solicitan anotar una o más palabras o frases con inAquí tienes algunos ejemplos de los tipos de preguntas verdadero/falso que podrías encontrar en un curso de introducción a la psicología.

7 La respuesta correcta viene después de cada pregunta:

Contesta las siguientes preguntas con verdadero o falso.

 El consumo de alcohol se relaciona claramente con un incremento en la hostilidad, la agresión, la violencia y la conducta abusiva.

(Verdadero)

2. La marihuana es inofensiva.

(Falso)

 Esperar simplemente que una droga produzca un efecto con frecuencia es suficiente para producir el efecto.

(Verdadero)

4. El alcohol es un estimulante.

(Falso)

formación faltante que completen la frase. Estas estrategias te ayudarán a realizar elecciones exitosas.

Sé lógico. Inserta tu respuesta, y luego vuelve a leer la frase de principio a fin, para estar seguro de que es objetiva y gramaticalmente correcta y tiene sentido.

Nota la longitud y el número de espacios en blanco. Éstas son pistas importantes pero no los indicadores absolutos. Si dos espacios en blanco aparecen uno después de otro, probablemente el instructor busca una respuesta de dos palabras. Si un espacio en blanco es más largo que el usual, la respuesta correcta podría requerir espacio adicional. Sin embargo, si estás seguro de una respuesta que no parece encajar en los espacios en blanco, confía en tu conocimiento y en tu intuición,

Presta atención a cómo están separados los espacios en blanco. Si hay más de un espacio en blanco en una oración, y los espacios en blanco están muy separados, trata cada uno por separado. Responder cada uno como si fuera una pregunta por separado aumenta la probabilidad de que tengas al menos una respuesta correcta. Aquí tienes un ejemplo:

Cuando Toni Morrison fue galardonada con el Premio de Literatura, era profesora en la Universidad de . (Respuesta: Morrison recibió el Premio Nobel y era profesora en la Universidad de Princeton.)

Piensa más allá de las opciones. Si puedes pensar en más de una respuesta correcta, anota las dos. Tu maestro quedaría impresionado por tu asertividad y creatividad.

Si no estás seguro de una respuesta, haz una suposición inteligente. Ten fe en que, después de horas de estudio, la respuesta correcta está en alguna parte de tu subconsciente y que tu suposición no es completamente aleatoria.

Aquí tienes ejemplos de preguntas de completar el espacio en blanco que podrías encontrar en un curso de introducción a la astronomía⁸ (las respuestas correctas vienen después de las preguntas):

- Una _____ es una colección de centenares de miles de millones de estrellas. (galaxia)
- Rotación es el término que se usa para describir el movimiento de un cuerpo alrededor de algún . (eje)

3.	El día solar se mide en relación con	el Sol; el día sideral se mide en relación
	con las (estrella	s)
4.	El 21 de diciembre, conocido como	el, el Sol está en
	su (solsticio d	le invierno; punto más meridional)

Preguntas de ensayo

Una pregunta de ensayo te permite expresar tu conocimiento y tus puntos de vista de forma más extensa que una pregunta de respuesta corta. Con esta libertad, el desafío es organizar y expresar el conocimiento claramente.

Los pasos siguientes te ayudarán a mejorar tus respuestas a las preguntas de ensayo. Básicamente, el proceso es una versión más corta del proceso de redacción: planear, bosquejar, revisar y editar tu respuesta (ve el capítulo 8). Las diferencias principales son que, en las preguntas de ensayo, escribes bajo presión del tiempo y trabajas de memoria.

Empleza por leer las preguntas. Decide por cuál iniciar (si hay oportunidad).
Usa tu habilidad analítica para enfocarte en lo que cada pregunta te plantea. Luego usa estrategias prácticas mientras lees las instrucciones cuidadosamente, y haces todo lo que se te pide.

Algunas preguntas de ensayo quizá contengan más de una parte, por lo que es importante planear tu tiempo. Por ejemplo, si tienes una hora para contestar tres secciones de preguntas, podrías destinar 20 minutos para cada una, y dividir el tiempo entre las fases de redacción (3 minutos para planear, 15 minutos para bosquejar, y 2 minutos para revisar y editar).

- 2. Busca los verbos de acción. Ciertos verbos te ayudarán a deducir cómo pensar. La figura 7.2 explica algunas palabras que se usan normalmente en las preguntas de ensayo. Subraya dichas palabras cuando las leas y úsalas como guía en tu redacción.
- Planea. Usa tus habilidades de pensamiento creativo para traer a la mente ideas y ejemplos. Elabora un esquema informal o un mapa mental para trazar tus ideas y haz una lista con ejemplos de apoyo.
- 4. Bosqueja. Comienza con un enunciado de la tesis que declare con claridad lo que dirá tu ensayo. Luego, consagra uno o más párrafos a los puntos principales en tu esquema. Respalda el enunciado general con el que comienza cada párrafo, con evidencia en forma de ejemplos, estadísticas y cuestiones por el estilo. Usa lenguaje claro y simple, y regresa a tu esquema para asegurarte de que cubriste todo. Termínalo con una conclusión corta y puntual. Ya que probablemente no tendrás tiempo para volver a redactar, trata de ser tan completo y organizado como sea posible.
- 5. Repasa. Asegúrate de contestar la pregunta completamente e incluye todos tus puntos. Busca ideas que omitiste, enunciados generales que necesiten más apoyo, párrafos que no estén bien sustentados, el material innecesario y las oraciones confusas. Arregla los problemas agregando nuevo material en los márgenes y tachando lo que no necesitas. Al agregar el material, puedes indicar con una flecha dónde encaja o una nota donde digas que se puede encontrar en páginas por separado. Si tienes más de un inserto, marca cada uno para evitar la confusión (por ejemplo, Inserto 1, Inserto 2, etcétera).
- 6. Edita. Verifica los errores gramaticales, ortográficos, de puntuación y de uso. No importa el tema: ser técnicamente correcto en tu redacción hace que tu trabajo sea más impresionante.



Enfócate en los verbos de acción en los exámenes de ensayo

1

Analiza: Divide en partes y discute cada parte por separado.

Explica: Aclara el significado de algo, a menudo usando analogías o ejemplos.

Compara: Explica similitudes y diferencias.

Ilustra: Da ejemplos.

Contrasta: Distingue las cosas que vas a comparar enfocándote en las diferencias. Interpreta: Explica tu visión personal de hechos e ideas, y cómo se relacionan mutuamente.

Oritica: Evalúa los efectos positivos y negativos de lo que se analiza. Esquematiza: Organiza y presenta los ejemplos principales de una idea o ideas secundarias.

Define: Declara la cualidad o el significado esenciales, Da la idea común.

Prueba: Usa evidencias y argumentos para demostrar que algo es verdadero, usualmente mediante la demostración de causa y efecto, o dando ejemplos que se ajusten a la idea que se quiere probar.

Describe: Visualiza y da información que ofrezca un cuadro completo. Repasa: Ofrece un panorama de las ideas, y establece sus méritos y características.

Discute: Examina en forma completa y detallada, usualmente por medio de la conexión de ideas y ejemplos. Establece: Explica clara, simple y concisamente, asegúrate de que cada palabra dé la imagen que quieres.

Numera/lista/identifica: Recuerda y especifica artículos en forma de lista. Resume: Menciona brevemente las ideas importantes.

Evalúa: Da tu opinión acerca del valor de algo, usualmente sopesando los efectos positivos y negativos, y justifica tus conclusiones. Expón: Presenta una historia de la forma como algo se desarrolló, a menudo mostrando causas y efectos.

La limpieza es un factor crucial en la redacción del ensayo. No importa qué tan buenas sean tus ideas: si tu maestro no puede leerlas, tu calificación bajará. Si tu letra es un problema, intenta imprimir tus respuestas, salta un renglón al escribir y escribe en un solo lado del papel. Los estudiantes con letra ilegible podrían solicitar presentar el examen en una computadora portátil.



ESCRIBE EL VERBO

1.

2.

Afina tu habilidad para leer y seguir las instrucciones del ensayo con precisión.

Finalmente, analiza cómo cada nuevo verbo cambia el enfoque del ensayo.

Enfocarte en los verbos de acción que hay en las instrucciones del examen significaría la diferencia entre dar a los profesores lo que ellos quieren y contestar mal lo que se te solicita.

Empieza por elegir un tema del que aprendiste en este texto, por ejemplo, el concepto de inteligencia

exitosa o el de las barreras internas y externas al escuchar. Escribe tu tema aquí: Ponte en el papel de profesor. Escribe una pregunta de ensayo acerca de este tema, donde uses uno de los verbos de acción de la figura 7.2 para enmarcar la pregunta. Por ejemplo: "Elabora una lista con los tres aspectos de la inteligencia exitosa" o "Analiza los desafíos del aula asociados con las barreras internas para escuchar". Ahora elige otros tres verbos de acción de la figura 7.2. Usa cada uno para volver a escribir tu pregunta original. 1. 3.

3.

Para contestar la tercera pregunta de ensayo del recuadro siguiente, una estudiante creó el esquema de planeación que se muestra en la figura 7.3. Observa cómo las abreviaturas y la taquigrafía ayudan a la estudiante a escribir rápidamente. Es más rápido escribir "Papel de LC en CI" que el "Papel del Lenguaje Corporal en la Comunicación Interpersonal" (ve el capítulo 6 para las estrategias de taquigrafía). La figura 7.4 muestra el ensayo de la estudiante, que incluye los cambios de palabras y las inserciones que hizo mientras revisaba el borrador.

Aquí tienes algunos ejemplos de preguntas de ensayo que podrías encontrar en un curso de comunicación interpersonal. En cada caso, fijate en los verbos de acción de la figura 7.2.

- Resume el papel del autoconcepto como una clave para las relaciones y la comunicación interpersonales.
- Explica cómo los ruidos interior y exterior afectan la habilidad de escuchar eficazmente.
- Describe tres maneras en que el lenguaje corporal afecta la comunicación interpersonal.



¿Cómo aprender de tus errores en los exámenes?

El propósito de un examen es determinar cuánto sabes, no tan sólo conseguir una calificación. Usa las siguientes estrategias para analizar y aprender de tus errores y para que evites repetirlos.

Trata de identificar patrones en tus errores. Busca lo siguiente:

- Errores por descuido. En tu prisa por terminar, ¿leíste mal la pregunta o las instrucciones, llenaste los recuadros equivocados en la hoja de respuestas, te saltaste una pregunta o escribiste ilegiblemente?
- Errores conceptuales o de hechos. ¿Entendiste mal un concepto? ¿No domínaste los hechos o conceptos? ¿Te saltaste una parte del texto o faltaste a las clases en que se cubrieron los temas?







Elabora un bosquejo informal (borrador) durante los exámenes de ensayo



Papeles de LC en Cl
1. Contradecir o reforzar palabras
p. ej. un amigo dice "Estoy bien"
2. Attadir matices al significado
-decir la misma oración en 3 dif. formas
3. Lograr 1a impresión duradera
-impacto de señales nv y tonos de voz mayor que palabras
-creemos cosas acerca de pers según posturas, contacto visual, etc.



Respuesta a una pregunta de ensayo con marcas de edición



, especialmente cuando conoces a alguien por vez primera

su contacto visual es mínimo

refleja con precisión y refuerza sus palabras

Aunque las primeras impresiones surgen de una combinación de señales no verbales, tonos de voz y la elección de palabras, los elementos no verbales (señales y tonos) por lo general se transmiten primero y con mayor fuerza.

PREGUNTA: Describe tres formas en las que el lenguaje corporal afecta la comunicación interpersonal.

El lenguaje corporal juega un papel importante en la comunicación interpersonal y ayuda a formar la impresión que das. Pos de las funciones más importantes del lenguaje corporal son contradecir y reforzar las declaraciones verbales. Cuando el lenguaje entregado corporal contradice al lenguaje verbal, el mensaje comunicado por el cuerpo es dominante. Por ejemplo, si una amiga te dice que se siente "bien", pero su postura es encorvada, y su expresión es de preocupación, tienes razón en preguntarte si estará diciendo la verdad. Si la misma amiga te dice que se siente bien y sonrie, camina dando brinquitos y tiene un contacto visual directo, su lenguaje corporal dice la verdad.

Las señales no verbales que conforman el lenguaje corporal también tienen el poder de añadir matices al significado. Considera esta declaracio'n: "Esta es la mejor idea que he escuchado en todo el día." Si tú dijeras esto de tres formas distintas (en voz alta y de pie; calmada mientras estás sentada con los brazos y las piernas cruzadas, y mirando a la mantienes distancia; y mientras maintens contacto visual y tomas la mano del receptor) puedes enviar tres mensajes diferentes.

Finalmente, el impacto de las señales no vertales podra ser mayor cuando conoces a alguien por vez primera, ya que es cuando tiendes a hacer suposiciones basadas en el comportamiento no verbal como la postura, el contacto visual, los gestos, y la velocidad y el estilo del movimiento.

En resumen, la commicación no verbal juega un papel crusial en las relaciones interpercontradecir sonales. Tiene el poder de enviar un mensaje preciso que puede destroir las palabras del emisor, ofrecer matices al significado y establecer el tono de una primera reunión.

crucial

Vuelve a trabajar las preguntas que tuviste mal. Con base en la retroalimentación del profesor, intenta volver a escribir un ensayo, recalcular un problema de matemáticas de la pregunta original o volver a formular preguntas después de una selección de lectura. Si descubres un patrón de errores por descuido, reduplica tus esfuerzos para tener más cuidado y ahorrar tiempo para verificar dos veces tu trabajo.

Nuestra mayor gloria no es nunca caer, sino levantarnos cada vez que caemo: Confucio



Después de repasar tus errores, Ilena los huecos de conocimiento. Si cometiste errores debido a una falta de comprensión, desarrolla un plan para aprender el material. Consolidar tu conocimiento te ayudará en exámenes futuros y en situaciones de la vida cotidiana que se relacionen con la materia que estás estudiando.

Habla con tus profesores. Platica con tu maestro acerca de tus errores específicos en las preguntas de respuesta corta o sobre un ensayo débil. Si no estás seguro de por qué te fue mal en un ensayo, pregunta lo que podrías hacer para mejorar tu calificación. Aprovecha la oportunidad para determinar cómo mejorarías en el próximo examen.

SI repruebas un examen, no lo tires. Úsalo como recurso para repasar el material con el cual tuviste dificultades o que no dominabas como debías. También podrías guardarlo como recordatorio de que eres capaz de mejorar si tienes el deseo de alcanzar el éxito. Cuando compares un fracaso con los éxitos posteriores, verás qué tan lejos has llegado.

El entusiasmo por aprender de los errores en los exámenes es crítico para todos los estudiantes, incluso para quienes tienen trastornos de aprendizaje relacionados con la lectura. Cuando la investigadora Roxanne Ruzic examinó cómo se preparaban para sus exámenes los alumnos con trastornos de aprendizaje, encontró que los estudiantes exitosos aprovechaban la retroalimentación del profesor; aplicaban lo que aprendieron de sus errores en un examen como preparación para otros exámenes. Los estudiantes que no aprovecharon tal retroalimentación no avanzaron.

Jack es uno de estos casos, como Ruzic explica: "Cuando Jack recibió su calificación del examen semestral [en un curso de introducción a los negocios internacionales], él pasó por alto algo de lo que la maestra escribió en su cuaderno de calificaciones, y afirmaba que ella estaba equivocada, en vez de intentar asegurar que él sabía el material y que ella supiera que él lo conocía. Aun cuando a Jack no le fue tan bien en el examen semestral como le hubiera gustado, usó las mismas técnicas de estudio que utilizó en ese examen para prepararse para el examen final. Si Jack hubiera hablado regularmente con otras personas (incluso con profesores) para evaluar su comprensión del contenido y sus expectativas, y hubiera trabajado en grupos de estudio, habría tenido mucho más éxito en sus cursos". La calificación final de Jack en el curso fue de 7, y no la que pudiera haber tenido si hubiese hecho el esfuerzo por aprender de sus errores.



APRENDE DE TUS ERRORES

Analiza en qué fallaste en un examen reciente para mejorar el conocimiento la próxima vez.

Analiza un examen donde tu desempeño estuvo por abajo de tus expectativas. Si es posible, elige uno que contenga diferentes tipos de preguntas objetivas y subjetivas. Con el examen y la hoja de respuestas en la mano, usa tus habilidades de pensamientos analítico y práctico para contestar lo siguiente:

- Identifica los tipos de preguntas en que obtuviste la mayoría de respuestas correctas (por ejemplo, de relación de columnas, de ensayo, de opción múltiple).
- Identifica los tipos de preguntas donde tuviste el mayor número de errores.
- Analiza tus errores para identificar patrones, por ejemplo: ¿Leíste mal las instrucciones de la prueba, o ignoraste los calificativos que cambiaban los significados de las preguntas? ¿Qué encontraste?
- Finalmente, menciona dos acciones prácticas que te comprometas a llevar a cabo durante tu próximo examen para evitar los mismos problemas.

Acción 1:			
Acción 2:			

Sine qua non

Aunque el latín ya no se habla y es considerado una lengua "muerta", juega una función importante en el español moderno, ya que muchas palabras y frases tienen raíces latinas. La frase en latín sine qua non significa, literalmente, "sin el cual no". En otras palabras, sine qua non es "una cuestión completamente indispensable o esencial".

Piensa en el aprendizaje como el sine qua non para presentar exámenes. Cuando trabajas duro para aprender, repasar y retener información, estás bien preparado para los exámenes, sin importar qué forma tengan. Concéntrate en el conocimiento para transformar la presentación de exámenes de un desafio intimidante en una oportunidad para demostrar lo que sabes.



Lecturas sugeridas



Browning, William G., Ph.D. Cliffs Memory Power for Exams. Lincoln, NE: CliffsNotes Inc., 1990.

Frank, Steven. Test Taking Secrets: Study Better, Test Smarter, and Get Great Grades. Holbrook, MA: Adams Media Corporation, 1998.

Fry, Ron. "Ace" Any Test, 5a ed. Florencia, KY: Thomson Delmar Learning, 2004.

Hamilton, Dawn. Passing Exams: A Guide for Maximum Success and Minimum Stress. Nueva York: Continuum International, 2003.

Kesselman-Turkel, Judy y Franklynn Peterson. Test Taking Strategies. Madison, WI: University of Wisconsin Press, 2004.

Luckie, William R. y Wood Smethurst. Study Power: Study Skills to Improve Your Learning and Your Grades. Cambridge, MA: Brookline Books, 1997.

Meyers, Judith N. Secrets of Taking Any Test: Learn the Techniques Successful Test-Takers Know. Nueva York: Learning Express, julio de 2000.

Fuentes de Internet



Supersitio de Prentice Hall para el éxito estudiantil (sugerencias para presentación de exámenes en la sección de habilidades de estudio):

www.prenhall.com/success

Florida State University (lista de sitios que ofrecen información acerca de habilidades para presentar exámenes):

http://osi.fsu.edu/hot/testtaking/skills.htm

Test Taking Tips.com (habilidades para presentar exámenes y para estudiar): www.testtakingtips.com

University of North Dakota (pagina inicial de estrategias de estudio); www.d.umn.edu/student/loon/acad/strat/



Notas finales

- ¹ Ben Gose, "Notes from Academe: Living It Up on the Dead Days", The Chronicle of Higher Education, 7 de junio de 2002 [on line]. Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v48/i39/39a04801.htm (abril de 2004).
- ² Steven Frank, The Everything Study Book, Holbrook, MA: Adams Media Corporation, 1996, p. 208.
- ³ King, Margaret L., Instructor's Manual with Tests for Western Civilization: A Social & Cultural History, 2a. ed. ©2003, Reimpreso con autorización de Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- 4 O'Sullivan, Arthur, Test Item File #2 for Macroeconomics: Principles & Tools, 3a. ed. ©2003, Reimpreso con permiso de Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- S Krogh, David, Test Item File for Biology: A Guide to the Natural World, Za. ed. ©2002. Reimpreso con autorización de Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- ⁶ Piggrem, Gary W.; Morris, Charles G., *Test Item File for Understanding Psychology*, 3a. ed. ©1996. Reimpreso con autorización de Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.
- 7 Ibid.
- ⁸ Chaisson, Eric; McMillan, Steve, Astronomy Today, 3a ed. ©1999. Reimpreso con autorización de Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, NJ.



Investigar y escribir

Reúne y comunica ideas





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo obtener el mayor provecho de la biblioteca?
- a ¿Cómo investigar en Internet?
- a ¿Cuál es el proceso de redacción?

La investigación y la redacción, herramientas poderosas que comprometen tu inteligencia exitosa, están en el corazón de tu educación. Mediante la investigación en la biblioteca e Internet, recabas y analizas la información de fuentes en todo el mundo. A través de la redacción, analizas las ideas, piensas creativamente acerca de lo que significan, y comunicas información y perspectivas a los demás. Ya sea que escribas un ensayo para inglés o un resumen de un estudio científico para biología, el proceso de redacción te ayudará a afinar tanto tu pensamiento como tus habilidades de comunicación práctica.

Este capítulo tiene dos metas: ayudarte a mejorar tu habilidad para encontrar información en la biblioteca de tu escuela y en Internet, y reforzar algunos de los elementos esenciales de la redacción que la mayoría de los estudiantes ven en un curso de redacción. En la escuela y en tu carrera, investigar y escribir resultan esenciales para alcanzar el éxito.

¿Cómo obtener el mayor provecho de la biblioteca?

Una biblioteca es una casa para la información; considérala como el "cerebro" de tu escuela. Tus habilidades de pensamiento práctico te ayudarán a encontrar lo que necesitas rápida y eficazmente.

Empieza con un mapa

Facilita tu vida conociendo cómo está organizada tu biblioteca:

Escritorio de circulación. Todas las publicaciones se registran en el escritorio de circulación, el cual por lo general está cerca de la entrada de la biblioteca.

Área de consulta general. Aquí encontrarás los libros de referencia, que incluyen enciclopedias, directorios, diccionarios, almanaques y atlas. También encontrarás a bibliotecarios y otros empleados de la biblioteca que pueden dirigirte hacia la información que buscas. Las terminales de computadora, que contienen el catálogo de colecciones de la biblioteca, así como las bases de datos bibliográficos *on line* y de textos completos, normalmente forman parte del área consulta general.

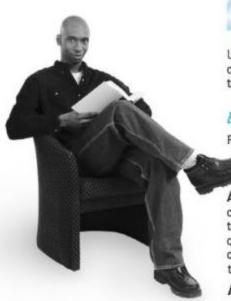
Área para libros. Los libros —y, en muchas bibliotecas, las revistas y las publicaciones periódicas en volúmenes encuadernados o en cajas— se almacenan en estantes. Una biblioteca con estantería abierta te permite buscar los materiales por ti mismo. En un sistema de estantería cerrada, un miembro del personal busca los materiales por ti.

Área hemerográfica. Aquí encontrarás números recientes tanto de revistas populares y especializadas, como de periódicos. Puesto que por lo general las publicaciones periódicas no se prestan a domicilio, quizás encuentres fotocopiadoras donde puedas copiar las páginas que te interesen.

Área de material audio visual. Muchas bibliotecas tienen áreas especiales para videos, arte y fotografía, así como colecciones de música grabada.

Área de computadoras. Las terminales de computadoras, conectadas a las bases de datos de la escuela y a Internet, podrían estar a lo largo del edificio o establecerse en áreas específicas. Tal vez logres acceder a tales bases de datos e Internet desde los laboratorios y los centros de computación. En algunas escuelas también hay zonas con cableados para acceso a Internet, lo cual permite que los estudiantes se conecten usando computadoras personales.

Áreas de microforma. La mayoría de las bibliotecas tienen áreas para leer material en microforma. Las *microformas* son materiales impresos en tamaño reducido de película, ya sea en *microfilm* (una bobina de película) o en *microficha* (una hoja o tarjeta de película), que se observan utilizando dispositivos especiales.



PUBLICACIONES PERIÓDICAS Revistas y periódicos que se publican en lapsos regulares durante el año.

Casi todas las bibliotecas ofrecen sesiones de orientación sobre cómo encontrar lo que necesitas. Además, el portal de la biblioteca normalmente contiene los catálogos on line de tu escuela y las instituciones asociadas, bases de datos on line, y números telefónicos y direcciones de correo electrónico para consulta a bibliotecarios. Si necesitas ayuda, haz un paseo real o virtual e inscribete para una capacitación.



Aprende cómo realizar una búsqueda de información

La búsqueda de información más exitosa y que ahorra más tiempo implica una estrategia de búsqueda específica, es decir, un método práctico, paso a paso, que te lleve de las fuentes generales a las fuentes particulares. Empezar con las fuentes generales te dará una apreciación global del tema y podría llevarte a información y fuentes más específicas,



DESCUBRE LA BIBLIOTECA DE TU ESCUELA

Conoce las tuercas y los tornillos del sistema bibliotecario de tu escuela,

Identifica lo siguiente:

El nombre y la ubicación de la biblioteca.	(Si tu escuela tiene más de una biblioteca,	identifica la que vi-
sitarás con mayor regularidad.)		

sitaras con mayor	regularidad.)		

sital as coll mayor	regular ruau.)			

- Horario de servicio: La dirección electrónica de la página Web de la biblioteca:
- Direcciones de correo electrónico y números telefónicos importantes, incluso los del área de consulta
- general de referencia y de circulación:

Ubicación en estantería de libros y	otras	publicaciones	que	vayas a	necesitar	en lo	os cursos	del	semes-
tre actual:									

- Los nombres y las direcciones electrónicas de bases de datos computarizadas que probablemente utilices:
- La localización de un rincón o una silla de la biblioteca que sea ideal para estudiar:

Por ejemplo, un artículo de una enciclopedia acerca del descubrimiento arqueológico de los rollos del Mar Muerto (manuscritos que datan de entre 250 a.C. y 68 d.C. y que establecen las raíces del judaísmo y del cristianismo) señalaría que uno de los libros más importantes en la materia es *Estudio de los rollos del Mar Muerto*, editado por Hershel Shanks. Este libro, a la vez, te conduciría a 13 expertos que escribieron capítulos especializados del texto.

Es importante delimitar el tema, porque los que son extensos arrojan muchos datos. Por ejemplo, en vez de usar el tema "Los rollos del Mar Muerto" en tu búsqueda, considera delimitarlo a alguno de los siguientes:

- cómo los pastores beduinos descubrieron los rollos del Mar Muerto en 1947.
- los orígenes históricos de los rollos.
- el procedimiento arqueológico que se usó para reconstruír los fragmentos del pergamino.

Cómo llevar a cabo una búsqueda por palabra clave

Para encontrar materiales relacionados con tu tema, realiza una búsqueda por palabra dave en la base de datos de la biblioteca. Se trata de un método para localizar fuentes usando palabras y frases relacionadas con el tema. Para delimitar el tema y reducir el número de entradas, agrega palabras clave. Por ejemplo, en vez de investigar a través de la categoría extensa arte, enfócate en el arte impresionista francés del siglo xxx.

Las búsquedas por palabra clave emplean el lenguaje natural, más que vocabulario de clasificación especializado. La figura 8.1 brinda sugerencias para ayudarte a utilizar el sistema de palabra clave.

Conforme busques, ten presente que:

- con las comillas que encierran palabras, se localizará la frase exactamente como la escribiste ("ayuda financiera").
- usar mayúsculas o minúsculas no afecta la búsqueda (Becas encontrará becas).
- los términos en singular también hallarán el plural (beca encontrará becas).



Cómo realizar una búsqueda efectiva por palabra clave

SI BUSCAS	HAZ ESTO	EJEMPLO
Una palabra	Escribe la palabra normalmente.	ayuda
Una frase	Escribe la frase en su orden normal (usa espacios regulares entre las palabras) o encierra la frase entre comillas.	ayuda financiera o "ayuda financiera"
Dos o más palabras clave sin importar el orden de las palabras	Escribe las palabras en cualquier orden, encierra las palabras entre comillas (usa y para separar las palabras).	"ayuda financiera" y "becas"
Tema A o tema B	Escribe las palabras en cualquier orden, encierra las palabras entre comillas (usa <i>o</i> para separar las palabras).	"ayuda financiera" o "becas"
Tema A pero no tema B	Escribe primero el tema A, entre comillas, y luego el tema B con comillas (usa <i>no</i> para separar las palabras).	"ayuda financiera" no "becas"

Realiza una investigación usando una estrategia de búsqueda

Saber dónde buscar durante cada fase de tu investigación te ayudará a encontrar la información rápida y eficazmente. Una estrategia de búsqueda exitosa usualmente empieza con referencias generales y se dirige hacia referencias más específicas (consulta la figura 8.2).

Usa obras de consulta general

Comienza tu investigación con obras de consulta general. Estos trabajos cubren muchos temas diferentes en una forma amplia y no muy detallada. Las guías de referencias generales a menudo están disponibles on line o en CD-ROM. Las obras que entran en la categoría de consulta general incluyen los siguientes:

- enciclopedías, como la Enciclopedía Británica de varios volúmenes.
- almanagues, como el Almanague Mundial.
- anuarios, como el Anuario de McGraw-Hill de Ciencia y Tecnología y el Resumen estadístico del Censo poblacional de los Estados Unidos Mexicanos.
- diccionarios, como el Diccionario Larousse.
- obras de referencia biográfica, como el Diccionario biográfico Webster, o Forjadores del Mundo Contemporáneo (Planeta).
- bibliografías, como los Books in Print.

Examina estas fuentes para que tengas un panorama global de tu tema. Las bibliografías al final de los artículos de enciclopedia también podrían conducirte a fuentes importantes.

Búsqueda de obras de consulta especializadas

A continuación, considera los trabajos de consulta especializada para investigar hechos más específicos. Las obras de consulta especializada incluyen enciclopedias y dicciona-

CD-ROM

Disco compacto que contiene palabras e imágenes en forma electrónica, que se lec en una computadora (CD-ROM significa "disco compacto de memoria de sólo lectura").



rios que se enfocan en un campo más estrecho. Aunque los registros en dichos volúmenes son cortos, se enfocan en ideas críticas y en palabras clave que necesitas para llevar a cabo una investigación adicional. Las bibliografías que acompañan los artículos te guían hacia los trabajos de expertos reconocidos. Los ejemplos de obras de consulta especializada, organizados por materia, incluyen lo siguiente:

- Historia (Enciclopedia de historia).
- Ciencia y tecnología (Enciclopedia de ciencias biológicas).
- Ciencias sociales (Diccionario de la educación).
- Asuntos actuales (Almanaque Mundial).

Echa un vistazo a libros acerca de tu materia

Usa el catálogo computarizado de la biblioteca para encontrar libros y otros materiales sobre tu tema. El catálogo, donde puedes buscar por autor, título y materia, te indica con qué publicaciones cuenta la biblioteca. Cada lista en el catálogo se refiere al sistema de clasificación de la biblioteca, que a la vez te dice exactamente dónde se encuentra la publicación.

Usa los índices para buscar las publicaciones periódicas

Las publicaciones periódicas, una valiosa fuente de información actual, incluyen revistas especializadas, revistas de interés general y diarios. Las revistas especializadas se escriben para lectores con sólidos conocimientos del tema. Mientras que la revista Newsweek, por ejemplo, incluiría un artículo de interés general acerca de la investigación del SIDA, la revista de la Asociación estadounidense de médicos daría a conocer la investigación original para la comunidad de científicos. Muchas bibliotecas exhiben las publicaciones periódicas que tienen entre un año o dos de antigüedad y convierten los ejemplares más atrasados a microforma. Muchos artículos de texto completo también están disponibles en las bases de datos computarizadas y vía Internet.



El resultado de cualquier investigación seria podría ser tan sólo el hecho de tener dos preguntas donde antes sólo había una. Thorstein Veblen

Pregunta al bibliotecario

Consultar a los bibliotecarios te será de utilidad para resolver problemas en la investigación. Ellos pueden ayudarte a localizar fuentes, navegar en los catálogos y bases de datos, y descubrir atajos en la investigación. Por ejemplo, supón que investigas la reciente legislación federal sobre el control de armas, y quieres contactar con grupos en ambos lados del problema. Al usar Google para realizar una búsqueda por palabra clave en Internet, te encuentras con casi 17,000 entradas y no tienes forma de saber qué sitios Web son los mejores. Para ayudarte a tomar una decisión, el bibliotecario podría llevarte a la Enciclopedia de asociaciones, que lista la Asociación Nacional de Armas de Fuego, una organización a favor de las armas, y el Handgun Control Inc., un grupo en favor del control de armas.

Los bibliotecarios no son las únicas personas que te pueden ayudar en la biblioteca. Para simplificar, este libro usa el término bibliotecario para referirse tanto a los bibliotecarios como a otros miembros del personal, que están capacitados para atenderte en la biblioteca. A continuación se ofrecen algunas sugerencias que te ayudarán a obtener la ayuda que buscas del bibliotecario.

- Llega preparado y sé específico. En vez de solicitar información acerca de la presidencia de la república, enfócate en el tema que vas a redactar para el trabajo de historia, por ejemplo, el liderazgo del presidente en turno durante la Segunda Guerra Mundial.
- Solicita ayuda cuando no puedas encontrar una fuente específica. Por ejemplo, cuando un libro determinado no esté en el estante, el bibliotecario te recomendará otra fuente que también te sirva.
- Pide ayuda con las computadoras y otros dispositivos. Los bibliotecarios son expertos en el uso de computadoras y otros equipos, así que recurre a ellos para que te ayuden con problemas técnicos.

A continuación se presentan preguntas de referencia típicas recibidas por los bibliotecarios del Moraine Valley Community College en Illinois, junto con el sitio dónde se encontró la información y cuánto tiempo tomó cada búsqueda. Los bibliotecarios localizaron la información exitosamente con el uso de los pensamientos analítico, creativo y práctico. Nota que Internet no siempre da la respuesta que buscas; los bibliotecarios usaron a menudo las obras de consulta tradicionales.¹

- "Quiero encontrar información acerca de la medicina y la enfermería holísticas en revistas médicas." Tiempo de búsqueda: 9 minutos. El bibliotecario presentó al estudiante una base de datos especializada sobre el cuidado de la salud y le mostró cómo limitar el rango de búsqueda.
- "Necesitamos los costos por semana de publicidad para una película y los recibos de ingresos de la caja para hacer una comparación del rendimiento en la inversión para la materia de administración." Tiempo de búsqueda: 45 minutos. El bibliotecario y el estudiante examinaron bases de datos generales y de negocios e investigaron en Internet. Encontraron lo que necesitaban para algunas películas, aunque no para otras.
- "Necesito la crítica literaria acerca de la poesía de Adrienne Rich." Tiempo de búsqueda: 15 minutos. El bibliotecario usó bases de datos on line y los libros de consulta para encontrar varios artículos.
- "¿Qué restaurante cajun en Blue Island, Illinois, se supone está embrujado?" Tiempo de búsqueda: 45 minutos. Una búsqueda en Internet resultó infructuosa, así que el bibliotecario llevó al estudiante a varios libros acerca de edificios embrujados en los suburbios de Chicago.

La biblioteca es una herramienta indispensable en tus esfuerzos para recabar la información, que es el fundamento del conocimiento. Chad Clunie, quien cursa una especialidad en ciencias políticas en el campus sudeste de la Universidad de Indiana, es motivado a usar la biblioteca por lo que él describe como la "búsqueda de conocimiento". Como funcionario en la filial estudiantil local de la Unión Americana para las Libertades Civiles (American Civil Liberties Union), Chad usa los recursos de la biblioteca para formular debates sobre temas de actualidad, como el matrimonio entre individuos del mismo sexo y el Acta Patriótica. "Hay tanto que aprender", comenta Chad, "que no hay forma de saberlo todo".²

La investigación por Internet complementa la investigación en la biblioteca, pues te conecta casi instantáneamente a billones de fuentes de información. Como un milagro de la tecnología, Internet te permite buscar información a la velocidad del relámpago.



¿Cómo Investigar en Internet?

Internet es una red por computadora que une a las organizaciones y a las personas alrededor del mundo. Para conseguir en Internet lo que necesitas, debes pensar analíticamente acerca de lo que quieres saber, realizar búsquedas creativas en las cuales analices los temas desde diferentes perspectivas y usar herramientas prácticas para localizar la información.

De acuerdo con Bob Kieft, director de la biblioteca en Haverford College, en Pennsylvania, los estudiantes deben "pensar crítica e independientemente acerca de las fuentes que utilizan, ser curiosos e imaginativos acerca de los proyectos en que trabajan, estar abiertos al tema en formas que los lleven a formular buenas preguntas, y usar sus poderes analíticos [...] Lo que los estudiantes saben sobre tecnología es menos importante que lo que piensan acerca de sus proyectos "3 y de los pasos que toman para encontrar respuestas.

Los conocimientos esenciales

Con conocimientos básicos de Internet, puedes acceder a hechos y cifras, leer artículos e informes, comprar productos, descargar archivos, enviar mensajes electrónicamente vía el correo electrónico, e incluso "hablar" con personas en tiempo real. A continuación se presenta alguna información que debes saber:

- Acceso. Los usuarios acceden a Internet a través de los proveedores de servicio de Internet (PSI). Algunos PSI son comerciales, como America Online o Internet Explorer; mientras que otros están ligados a compañías, universidades y otras organizaciones.
- Ubicaciones de la información. La mayoría de la información se despliega en los sitios Web, es decir, en lugares del ciberespacio desarrollados por compañías, agencias gubernamentales, organizaciones e individuos. En conjunto, estos sitios constituyen la World Wide Web.
- Encontrar ubicaciones. La cadena de letras y números que identifican un sitio de Internet se llama localizador universal de recursos (unu, por sus siglas en inglés). Puedes teclear un unu para acceder a un sitio específico. Muchos sitios Web incluyen hipervinculos (unu que por lo general están subrayados y resaltados en color) para que al hacer clic en ellos te lleven directamente a otro sitio Web.

Usa directorios de búsqueda y buscadores

Los buscadores y directorios de búsqueda comerciales son tu portal a la World Wide Web. Entre los sitios de búsqueda más poderosos y populares están Google (www.google.com), Yahool (www.yahoo.com), MSN Search (www.msnsearch.com), Overture (www.overture.com), Excite (www.excite.com), Alta Vista (http://altavista.com), HotBot (www.hotbot.com), Ask (www.ask.com) y Lycos (www.lycos.com). La Información es accesible a través de búsquedas por palabra clave.





El diluvio de información sin editar en Google exige que les usuarios afinen sus habilidades de pensamiento crítico, para filtrar los resultados. Google nos obliga a preguntar: "¿Qué quiero saber realmente?" Las publicaciones académicas que posiblemente necesites en los cursos de nivel superior por lo general no están accesibles a través de Google ni de otras herramientas de búsqueda populares, aunque dichas publicaciones estén disponibles on line, gratis, a través de las bibliotecas universitarias. Por ejemplo, aunque la Universidad de Michigan incluye los textos completos de 22,000 volúmenes académicos en su colección digital, tales colecciones son "invisibles" para los buscadores. Ello, no obstante, ya está cambiando conforme Google, Yahool y otros buscadores trabajan con bibliotecarios y universidades para hacer que los archivos académicos digitalizados estén disponibles para todos.⁴

Estrategia de búsqueda en Internet

La World Wide Web se considera "la biblioteca más grande del mundo, con todos sus libros en el suelo". Tu meta es encontrar suficiente información sin agobiarte con demasiada información. Sin bibliotecario a la vista, utiliza tu inteligencia exitosa para considerar una estrategia de búsqueda básica como ésta:

- 1. Piensa cuidadosamente acerca de lo que quieres localizar. El profesor Eliot Soloway recomienda expresar tu búsqueda en forma de una pregunta. Por ejemplo: ¿Qué vacunas se dan a los niños antes de los cinco años? Luego aconseja identificar las palabras importantes en la pregunta (vacunas, niños, antes, cinco años), así como otras palabras relacionadas (varicela, tétanos, polio, inyección, pediatría, etcétera). Así tendrás una colección de términos para usar en diferentes combinaciones mientras buscas.⁵
- 2. Usa un buscador o directorio de búsqueda para aislar sitios del tema o categoría deseados. Guarda los sitios que parezcan útiles. La mayoría del software de Internet tiene una característica de "marcador" (bookmark) o de "favoritos", para registrar los sitios que quieras encontrar de nuevo.
- 3. Explora dichos sitios para conseguir una idea general de lo que se encuentra ahí. Si el buscador (o directorio de búsqueda) te lleva a donde necesitas ir, estás de suerte. Más a menudo, en la investigación académica, necesitarás excavar más profundamente. Utiliza lo que encuentres para notar palabras clave útiles y ubicaciones de información.



PACTIC

REATING

TICO

GOOGLE (SÍ, ES UN VERBO)

Explora formas para usar eficazmente Google y otros buscadores.

Google tiene acceso a 6,000 millones de documentos y tiene la capacidad de enviar 750,000 ligas de Internet en un tercio de segundo. A pesar de lo cual, Leon Botstein, presidente de Bard College, advierte de las trampas de Google: "En general, Google te agobia con demasiada información, mucha de la cual por desgracia no es confiable o está fuera del tema. Es como buscar un anillo perdido en la bolsa de una aspiradora. Básicamente terminas con basura y polvo." 6

Con esta advertencia en mente, usa tu creatividad y análisis para completar lo siguiente:

Elige un tema común, por ejemplo: manzanas, cocinas, copos de nieve. Busca en Google el tema para ver a cuántos sitios Web tienes acceso. Escribe ese número aquí. Ahora invierte 10 minutos para examinar los sitios Web de la lista. ¿Cuántos temas diferentes a tu tema deseado arrojó tu búsqueda?

а	Selecciona tres de las ligas fuera del terna que encontraste y escribe una oración guía para un ensayo que te requeriría usar tales pistas en tu investigación. Sé creativo.
a	Con mucha posibilidad, la oración guía tiene poco sentido. ¿Qué te dice esto acerca de la necesidad del pensamiento crítico cuando usas tanto Google como otros directorios y buscadores en tu investigación?
	Finalmente, abre tu mente a las posibilidades creativas que tu investigación descubrió. ¿Alguno de los sitios Web te dio ideas acerca de tu tema que no habías considerado? Anota dos ideas que no habías pensado antes:
	1

- 4. Usa tus palabras clave en una variedad de maneras que descubran diferentes posibilidades. Asegúrate de deletrear las palabras clave correctamente.
 - Varía el orden de las palabras si usas más de una palabra clave (por ejemplo, busca bajo "educación, universidad, estadísticas" y "estadísticas, educación, universidad").
 - Usa las palabras "and", "not" y "or" (si el buscador está en inglés) de manera que limiten tu búsqueda (consulta la tabla 8.1 para sugerencias acerca de cómo usar las palabras clave en las búsquedas de la biblioteca).
- Evalúa la lista de ligas que aparecen. Si hay demasiadas, delimita tu búsqueda usando más palabras clave y más específicas (Broadway podría convertirse en Broadway AND "temporada de otoño" AND 2005). Si hay muy pocas, amplía tu búsqueda usando menos o diferentes palabras clave.
- Cuando creas que ya terminaste, empieza de nuevo. Elige otro buscador o directorio de búsqueda y realiza de nuevo la búsqueda. ¿Por qué? Porque diferentes sistemas acceden a sitios y fuentes distintos.

Usa el pensamiento analítico para evaluar cada fuente

Depende de ti evaluar la verdad y la utilidad de la información en Internet. Como en Internet la información no está censurada ni monitoreada --- una especie de "información libre para todos"—, debes decidir qué fuentes valorar y cuáles ignorar. Usa las siguientes estrategias para analizar la validez y la utilidad de cada una.7

Formula preguntas acerca de la fuente. ¿El autor es un experto reconocido? ¿Él o ella escriben desde un enfoque particular que podría sesgar la presentación? ¿La fuente es lo suficientemente reciente para ajustarse a tus propósitos? ¿Dónde consiguió la información el autor?

También toma en cuenta el nombre del sitio Web y la organización que crea y mantiene el sitio. ¿La organización tiene buena reputación? ¿Está reconocida como una autoridad en el tema que investigas? Si no estás seguro de la

fuente, el uRL puede darte una pista. Por ejemplo, los uRL que terminan en .edu provienen de una institución educativa, y los sitios .gob provienen de instituciones gubernamentales.

Evalúa el material. Analiza las fuentes de Internet de la misma forma en que lo harías con otro material. ¿La fuente es un documento publicado (artículo de periódico, artículo de revista profesional, etcétera), o simplemente es el punto de vista de alguien? ¿Puedes verificar los datos comparándolos con otro material? También debes poner atención a la calidad de la redacción. Los textos con errores gramaticales y sintácticos, organización deficiente o información errónea son poco confiables.

Aprovecha la riqueza de la oferta del material en Internet, pero debes ser selectivo. Recuerda siempre que tu investigación será tan fuerte como lo sea tu pensamiento. Si trabajas duro para asegurar que tu investigación resulte sólida y comprensiva, el producto de tus esfuerzos hablará por sí mismo.

La investigación en la biblioteca y por Internet usualmente se realiza como un paso en la redacción de un trabajo de investigación. El éxito de tu ensayo dependerá de la calidad de tu investigación y de tu habilidad para redactar.



Saber cómo redactar bien es tan importante para el éxito —académico y de otra índole—, que la mayoría de las escuelas exigen a los estudiantes aprobar un curso de redacción con duración de un semestre o un año. Muchas escuelas también tienen laboratorios de redacción autodirigidos, donde los estudiantes pueden practicar y afinar habilidades específicas. Esta apreciación global pretende reforzar algunos de los elementos esenciales que aprenderás en tales escenarios.

El proceso de redacción para los trabajos de investigación y los ensayos te permite plasmar tus ideas en papel, y volver a trabajar en ellas hasta que te expreses con claridad. Las cuatro partes principales del proceso son planeación, elaboración de borradores, revisión y edición. Los pensamientos analítico, creativo y práctico juegan un papel importante a lo largo del proceso.

Planeación

Planear te da la oportunidad de pensar acerca de lo que vas a escribir y cómo vas escribirlo. Planear implica una lluvia de ideas sobre el tema, usando estrategias de preescritura para definir y delimitar tu tema, llevar a cabo la investigación, escribir una oración guía y redactar un borrador. Aunque estos pasos se listan como secuencia, en la vida real se superponen entre sí conforme planeas tu documento.

Abre tu mente a través de una lluvia de ideas

La lluvia de ideas es una técnica creativa que involucra generar ideas acerca de un asunto sin hacer juicios (ve el capítulo 4). Para empezar una lluvia de ideas apunta algo que te venga a la mente acerca del tema asignado, sin ningún orden en particular. A continuación, organiza esa lista en un esquema o mapa mental que te ayude a ver más claramente las posibilidades. Para hacer el esquema o el mapa mental, separa los elementos que listaste en ideas o categorías generales, ideas secundarias o ejemplos. Luego, asocia las ideas secundarias o ejemplos con las ideas que los apoyen o en las que encajen.

La figura 8.3 muestra un fragmento de un esquema que el estudiante Michael B. Jackson construyó a partir de una lista de lluvia de ideas. La tarea era sobre un ensayo ESTRATEGIAS DE PREESCRITURA Técnicas para generar ideas acerca de un tema y averiguar cuánto ya conoces antes de empezar tu investigación y redacción.



Genera lluvia de ideas acerca de tu tema y organiza las ideas en un esquema



UN EVENTO QUE C	
— familia	
— niñez	
-> militar	
- v	aje
-> c	ampamento militar
-	- acondicionamiento físico
	- prvebas de natación
	- entrenamiento intensivo
	- bgartijas SIN FIN!
-	- El jefe que fue nuestro comandante
-	- disciplina mental
	- estilo de vida militar
	- perfeccionamiento de nuestra apariencia
-	- autoconfianza
	- caminar como si tuviera el control
	- no aceptar nada a ciegas

de cinco párrafos acerca de un evento que cambió su vida. Aquí, Michael tuvo lluvia de ideas acerca del tema "el campamento militar"; luego organizó sus ideas en categorías.

Delimita tu tema mediante estrategias de preescritura

A continuación, usa una o más de las siguientes estrategias de preescritura para delimitar tu tema, enfocándote en las ideas secundarias y los ejemplos específicos de tu sesión de lluvia de ideas. ⁸ Mientras preescribas, ten en mente la extensión del trabajo, la fecha de entrega y otros requisitos (como el área del tema o el objetivo). Estos requisitos influyen en tu elección de un tema final.

Lluvia de Ideas. El mismo proceso que usaste para generar ideas también te ayudará a delimitar el tema. Apunta tus pensamientos acerca de la posibilidad que elegiste, y luego organízalos en categorías. Ve si alguna de las ideas secundarias o ejemplos podrían dar buenos temas.

Escribe libremente. Cuando escribes libremente, usas tu habilidad creativa para escribir cualquier asunto que te venga a la mente, sin censurar las ideas o preocuparte por el lenguaje ni la organización. La escritura libre y creativa te permite comenzar a integrar lo que sabes. Aquí tienes una muestra de escritura libre:

El campamento militar para los guardacostas realmente cambió mi vida. Ante todo realmente consegui estar en forma. Nos tenlamos que levantar todos los das a las 5 AM, tomar nuestro desaguno e ir directamente a entrenar. Tenlamos que hacer interminables lagaritijas al estilo militar, pero después descubrimos que eso tenía un propósito: prepararnos para quedar pecho-tierra en un evento de fuego enemigo. Tuvimos muchas pruebas de natación. ¡Una vez tuvimos que despertarnos a las 3 AM para hacer una con el uniforme puesto! El campamento militar también me aquidó a sentir confianza en mi mismo y a ser disciplinado. El jefe Marzloff fue la principal persona que hizo que esto ocurriera. Él era duro pero siempre tenía una razón. Se enojaba cuando yo sola inclinar la cabeza cada vez que me hablaba, decia que eso me hacia parecer como si aceptara ciegamente cualquier cosa que el dijera, lo cual me hacia parecer debil. De el aprendi a poner atención en los movimientos de mi cuerpo cuando me comunico. También aprendi muchas más cosas de el.

Hacer preguntas como los periodistas. ¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué? ¿Cómo? Formula todas esas preguntas de periodistas acerca de cualquier idea secundaria o ejemplo para descubrir lo que quieras discutir.

Preescribír te ayudará a desarrollar un tema suficientemente amplio para darte algo con lo que puedas trabajar, pero lo suficientemente delimitado para hacerlo manejable. Preescribir también te ayuda a ver lo que sabes y lo que no sabes, y dónde requieres investigar más.

	¿Quidn? ¿Quidn estwo en el campamento militar? ¿Quidn influyó más en	mi?
-	¿Qué? ¿Qué cuestiones en el campamento cambiaron mi vida? ¿Qué h	icimos?
	¿Cuándo? ¿Cuándo fui al campamento y durante cuánto tiempo?	
	¿Dónde? ¿Dónde se ubicaba el campamento? ¿Dónde pasábamos el tiempo	da tras dia?
	¿Por qué? ¿Por qué decidi ir al campamento? ¿Por qué fue una experiencia	
	sgnificativa?	
	¿Cómo? ¿Cómo se entrenaba en el campamento? ¿Cómo fuimos tratados	? ¿Cómo
	logramos el daito?	-

Realiza la Investigación y toma notas

Trata de hacer tu investigación en etapas. En la primera, busca un panorama general básico que pueda llevarte a una oración guía. En la segunda, entra con mayor profundidad, mientras rastreas información que te ayude a rellenar los huecos.

Conforme investigues, haz notas de las fuentes y notas de contenido en fichas de trabajo. Éstas te ayudarán a organizar el trabajo, a seguir la huella de tus fuentes y a evitar el plagio.

Las notas de las fuentes son los apuntes preliminares que tomas cuando repasas la investigación. Cada nota de la fuente debe incluir el nombre completo del autor; el título del trabajo; la edición (si la tiene); la editorial, el año y la ciudad donde se publicó; el tema y/o número de volumen cuando aplica (como en una revista); y el número de páginas que consultaste. Después de esta información bibliográfica, escribe un resumen corto y una evaluación crítica del trabajo. La figura 8.4 muestra un ejemplo de cómo podrías escribir las notas de las fuentes en fichas de trabajo.

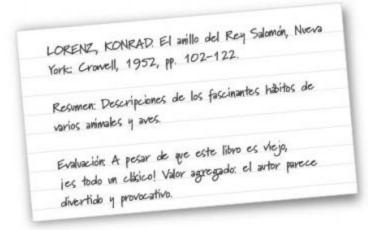






Elabora fichas con notas de la fuente conforme revisas la investigación





Las notas de contenido, escritas en fichas de trabajo grandes, en un cuaderno o en tu computadora se toman durante una lectura completa y brindan una visión en profundidad de las fuentes. Úsalas para registrar la información que necesites escribir para tu borrador. Para complementar tus notas de contenido, realiza anotaciones (al margen, resaltando y subrayando) directamente en las fuentes mismas (si son de tu propiedad).

Cuando los proyectos de redacción basados en la investigación requieren trabajo en equipo, es posible que necesites ajustarte a las diferencias en cuanto a la forma en que trabajan los miembros del equipo. Si, por ejemplo, trabajas con un estudiante de una cultura de contexto alto, como Indonesia o Filipinas, el estudiante podría dudar si debe expresar por escrito una opinión que difiera de la del profesor. Como dichas culturas valoran el respeto de las personas hacia la autoridad, discrepar con el profesor a menudo se considera poco cortés. (Para saber más acerca de las culturas de contextos alto y bajo, consulta el capítulo 2.)

a los lectores.

Escribe una oración guía

Tu trabajo te ha preparado para escribir una oración guía, es decir, el mensaje central que quieres comunicar. La oración guía expresa tu tema y tu punto de vista, refleja el propósito de tu escrito y el tipo de público, y funciona como el principio organizador de tu ensayo. Aguí tienes un ejemplo del trabajo de Michael:

PROPÓSITO DEL ESCRITO Punto central de un ensayo, que por lo general consiste en informar o persuadir

	Tema:	Campamento militar de guardacostas
	Objetivo:	Informar
0	Público:	El profesor, quien probablemente conoce poco acerca del tema.
	Oración guía:	El Jefe Marzloff, nuestro comandante de la compañía de entrenamient
		básico en las instalaciones de entrenamiento básico de los Gharda Costa
		de Estados Unidos, cambió mi vida a través del acondicionamiento fisico
		el desarrollo de la confianza en mi mismo y al infundirme una fuerte
		disciplina mental.

Escribe un esquema operativo

El paso final en el proceso de preparación es escribir un esquema operativo o un mapa mental. Usa este esquema como una guía flexible en vez de como una estructura final. Sólo al permitir que ocurran los cambios te acercarás más a lo que realmente quieres decir.

Crea una lista de control

Usa la lista de control de la figura 8.5 para asegurarte de que tu preparación esté completa. Abajo de "fecha de entrega" establece tu propio horario para redactar y asigna una fecha tentativa para completar cada tarea. Trabaja en retrospectiva desde la fecha en que se debe entregar la tarea y estima cuánto tiempo te llevará completar cada paso. Ten presente que probablemente te moverás de ida y vuelta entre las tareas en el horario.

Elaboración de horradores

Un primer borrador requiere poner las ideas sobre el papel por vez primera, pero no por última. Puedes escribir muchas versiones del proyecto hasta que estés satisfecho. Cada versión te acercará más a decir exactamente lo que quieres de la manera en que quieres decirlo.

Cuando pienses en el borrador, podría ayudarte imaginar que estás creando una especie de "hamburguesa de escritura". La rebanada inferior del pan es la introducción, la rebanada superior es la conclusión, y el relieno de la hamburguesa está hecho de ideas centrales y evidencias de apoyo (ve la figura 8.6).

PÚBLICO

Los lectores de tu trabajo, para quienes deben quedar en claro propósito y contenido.



Usa una lista de verificación de la preparación para completar tareas y mantenerte en la programación



FECHA DE ENTREGA	TAREA	¿ESTÁ COMPLETA?
	Lluvia de ideas.	
	Definir y delimitar.	
	Usar estrategias de preescritura.	
	Llevar a cabo la investigación si es necesario.	
	Escribir la oración guía.	
	Escribir un esquema operativo.	
	Completar la investigación,	

Escribe libremente la primera versión de tu borrador

Toma todo lo que has desarrollado en las etapas de la planeación y escribe libremente una primera versión del borrador. Por ahora, no pienses conscientemente acerca de tu introducción, conclusión o estructura dentro del cuerpo del ensayo. Simplemente concéntrate en plasmar tus ideas en el papel. Cuando tengas algo escrito, podrás comenzar a darle una forma más definida. Primero trabaja en cómo quieres empezar.



Plensa en las partes de tu borrador como en una "hamburguesa de escritura"





Escribir una introducción

La introducción dice a los lectores lo que contiene el resto del escrito e incluye una oración guía. Échale un vistazo a este borrador de introducción para el trabajo de Michael acerca de los guardacostas. La oración guía se subraya al final del párrafo.

	El jefe Marzloff se dio a la tarea de transformar las vidas y
_	carreras de los miembros más jóvenes y nuevos de la Guardía Costera de Estados
	Unidos. Durante mis ocho semanas de entrenamiento, él fue mi padre, mi
	instructor, mi líder y mi pear enemigo. Él tomó su trabajo muy
	seriamente y exigió que hicidramos lo mismo. El jefe fue el responsable de
	acondicionar nuestros cuerpos, de desarrollar nuestra autoconfianza y de
	infundir disciplina mental en nosotros.

Crear el cuerpo del texto

El cuerpo del texto contiene tus ideas centrales y las evidencias de apoyo. Las evidencias consisten en hechos, estadísticas, ejemplos y opiniones de especialistas. Piensa en cómo podrías agrupar la evidencia con las ideas particulares que apoya. Luego, encuentra una estructura que te ayude a organizar tus ideas y tus evidencias en un patrón claro. La figura 8.7 presenta varias opciones de organización.

Escribir la conclusión

Una conclusión resume la información que se encuentra en el cuerpo del texto y evalúa críticamente lo que es importante acerca de éste. Plensa en usar alguna de las siguientes estrategias para concluir tu trabajo:

- Resume los puntos principales (si el material tiene extensión mayor de tres páginas).
- Relata una historia, estadística, cita o pregunta provocativa.
- Llama al lector a la acción.
- Mira hacia el futuro.

Evita introducir nuevos hechos o reiterar lo que ya demostraste. Deja que tus ideas en el cuerpo del texto hablen por sí mísmas. Los lectores deben sentir que han alcanzado un punto natural de terminación.

Evita el plagio: Da crédito a autores y fuentes

Cuando incorporas ideas de otras fuentes en tu trabajo, usas la propiedad intelectual de otros escritores. Usar las palabras, el contenido, el enfoque único o las ilustraciones



Encuentra la mejor forma de organizar el cuerpo del ensayo



ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL	QUÉ HACER
Ordena las ideas cronológicamente.	Describe los eventos en orden progresivo o en orden regresivo.
Ordena las ideas según su importancia.	Empleza con la idea que Ileva el mayor peso y muévete hacia las ideas secundarias. O muévete de las ideas menos importantes hacia las más importantes.
Ordena las ideas por problema y solución.	Empleza con un problema y luego analiza soluciones.
Ordena las ideas para presentar un argumento.	Presenta uno o ambos lados de un problema.
Ordena las ideas en forma de lista.	Agrupa una serie de elementos.
Ordena las ideas de acuerdo con la causa y el efecto.	Muestra cómo los eventos, situaciones o ideas originan eventos, situaciones o ideas subsecuentes.
Ordena las ideas a través del uso de comparaciones.	Compara y contrasta las características de eventos, personas, situaciones e ideas.

PLAGIO

Acto de usar las palabras, las figuras, d enfoque único o el razonamiento específico exactos de alguien más, sin darle el crédito correspondiente. de otro escritor sin dar el crédito correspondiente al autor se llama plaglo, y es algo ilegal y poco ético. Las técnicas siguientes te ayudarán a dar el crédito adecuado a las fuentes y evitar el plagio:

- Haz las notas de la fuente conforme avances. Con frecuencia, el plagio comienza accidentalmente durante la investigación. Puedes olvidar incluir comillas alrededor de una cita, o quizá pensaste citar o parafrasear una fuente pero nunca lo hiciste. Para evitar olvidarlo, escribe notas detalladas de la fuente y del contenido conforme investigues. Trata de escribir algo como: "Cita del original, rescribir después" al lado del material citado que copies en tus notas, y agrega información bibliográfica (título, autor, fuente, número de página, etcétera) para que no pases muchas horas intentando localizar-lo después.
- Aprende la diferencia entre una cita y una paráfrasis. Una cita repite las palabras exactas de una fuente, las cuales se escriben fuera del resto del texto entre comillas. Una paráfrasis es una redacción diferente de la cita en tus propias palabras. Una paráfrasis requiere que vuelvas a escribir la idea completamente, no sólo que quites o reemplaces unas cuantas palabras. Como ilustra la figura 8.8, una paráfrasis no puede ser aceptable si se asemeja demasiado al original.
- Usa una cita incluso para una paráfrasis aceptable. Ten cuidado para acreditar cualquier fuente que cites, parafrasees o uses como evidencia. Para acreditar una fuente, escribe una nota al pie de página o una nota final que la describa, usa el formato preferido por tu profesor. Los manuales de redacción explican



Evita el plagio aprendiendo cómo parafrasear



CITA TEXTUAL

"La suposición más común que se hacen las personas que se comunican entre sí es [...] que el otro perdbe, juzga, piensa y razona de la misma forma que él lo hace. Los gemelos idénticos se comunican con facilidad. Las personas de la misma cultura, pero con educación, edad, antecedentes y experiencias diferentes a menudo encuentran dificil comunicarse. Los gerentes estadounidenses que se comunican con gerentes de otras culturas experimentan dificultades mayores en la comunicación, que con gerentes de su misma cultura."*

PARÁFRASIS NO ACEPTABLE (LAS PALABRAS SUBRAYADAS SE TOMAN DIRECTAMENTE DE LA FUENTE CITADA.)

Cuando nos comunicamos, suponemos que la persona con quien hablamos <u>percibe, juzga, piensa y razona de la misma forma que</u> nosotros. Éste no siempre es el caso. Aunque los gemelos idénticos se comunican con facilidad, las personas de la misma cultura, pero con <u>educación, edad, antecedentes y experiencias diferentes a menudo encuentran</u> problemas de comunicación. Los problemas de comunicación son comunes entre los gerentes estadounidenses cuando se <u>comunican con gerentes de otras culturas</u>. Experimentan mayores problemas de comunicación que cuando se comunican <u>con gerentes de su misma cultura</u>.

PARÁFRASIS ACEPTABLE

Muchas personas caen en la trampa de creer que todos ven el mundo exactamente como ellos lo hacen y que todas las personas se comunican de acuerdo con las mismas suposiciones. Esta creencia es dificil de apoyar incluso dentro de nuestra propia cultura, ya que los afroestadounidense, los hispano-estadounidenses, los asiático-estadounidenses y otros a menudo intentan, sin éxito, encontrar un terreno común. Cuando las diferencias interculturales se mezclan, como cuando los gerentes estadounidenses que trabajan en el extranjero intentan comunicarse con gerentes de otras culturas, la comunicación clara se vuelve incluso más difícil.

*Fuente de la cita textual: Lynn Quitman Troyka, Simon & Schuster Handbook for Writers (Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1996).

los dos estilos estándar para citar: el de la Asociación Psicológica Americana (APA) y la Asociación del Lenguaje Moderno (ALM).

- Comprende que "bajar" material de Internet es plagio. Las palabras en forma electrónica pertenecen al autor tal como las palabras en forma impresa. Si cortas y pegas secciones de un documento fuente en tu borrador, cometes plagio.
 - Los profesores consideran que se plagia un trabajo cuando un estudiante:
- o entrega un trabajo de un sitio Web que vende o regala trabajos de investigación.
- compra un trabajo de un servicio que no es de Internet.
- manipula un trabajo escrito por un compañero o un miembro de la familia.
- en un ensayo copia material directamente de una fuente sin entrecomillarlo adecuadamente o sin citar la fuente.
- parafrasea material de una fuente sin citar la fuente apropiadamente.

Los estudiantes que plagian ponen en riesgo sus carreras académicas, ya que, en parte porque el plagio es muy fácil de descubrir. Cada vez más, los profesores usan software antiplagio para investigar si cadenas de palabras en los trabajos de los estudiantes se empalman con las que aparecen en alguna base de datos.

Haz el compromiso de presentar tu propio trabajo y de mantener los estándares más altos de integridad académica. Las consecuencias potenciales de plagiar no valen la pena el riesgo.



EVITA EL PLAGIO

Piensa acerca del plagio y analiza tus puntos de vista sobre este problema creciente.

Completa lo siguiente:

- ¿Por qué al plagio se le considera como un delito que involucra robar y mentir? Describe cómo lo ves tú.
- Citar las fuentes indica que respetas las ideas de otros. Menciona dos maneras adicionales en las que citar las fuentes con precisión fortalece tu redacción y te hace un mejor estudiante.
 - 1. __
 - 2.
- ¿Qué sanciones específicas para el plagio se describen en el reglamento de tu escuela? Explica si sientes que dichos castigos son razonables o excesivos, y si ellos impedirían que los estudiantes plagien.
- Muchos expertos creen que la investigación en Internet está detrás de muchos actos de plagio. ¿Estás de acuerdo? ¿Por qué sí o por qué no?

Continúa tu lista de control

Elabora una lista de control para tu primer borrador (ve la figura 8.9). Los elementos de un primer borrador no tienen que escribirse en orden. De hecho, muchos escritores prefieren escribir la introducción después del cuerpo del texto, para que ésta refleje el tono y el contenido del ensayo. Cualquiera que sea el orden que elijas, asegúrate de tener suficiente tiempo para las revisiones.

Revisar

Cuando revisas, evalúas críticamente la elección de las palabras, la estructura del párrafo y el estilo de tu primer borrador. Sé minucioso cuando agregues, borres, sustituyas y reorganices palabras, oraciones y párrafos. Si tu profesor evalúa un primer borrador de tu ensayo, incorpora sus ideas en el producto final. Si estás en desacuerdo con un punto, fija una cita para discutirlo después.

Algunas clases incluyen un proceso de revisión de pares donde los estudiantes critican mutuamente los trabajos. Muchas escuelas también tienen asesores en centros de redacción o de aprendizaje que podrían actuar como lectores pares de un borrador. La figura 8.10 muestra un párrafo del primer borrador de Michael, con comentarios de la revisión.



Actualiza tu lista de control para el primer borrador 8.9

		c	1	
А				١
	9	Ц	۲	
_/	Ņ	1		
7	r			
v				

FECHA DE ENTREGA	TAREA	¿ESTÁ COMPLETA?			
	Escribir libremente un borrador.				
	Planear y escribir la introducción.				
	Organizar el cuerpo del ensayo.				
	Incluir evidencia de investigación en el cuerpo del ensayo.				
	Planear y escribir la conclusión.				
	Verificar si hay plagio o rescribir pasajes para evitario.				
	Dar crédito a tus fuentes.				
	Solicitar retroalimentación,				

Durante el proceso de revisión, evalúas lo que has hecho y vuelves a revisar cualquier parte del trabajo que está marcada. El mejor momento para evaluar críticamente tu redacción es después de que lo dejas asentar durante algún tiempo, indica el doctor Mel Levine, autor de El mito de la pereza. "La experiencia de redacción necesita tiempo para incubarse. Es preferible verificar algo varios días después o una noche después de que vio la luz. Con tiempo, es mucho más fácil evaluar tu propio trabajo, descubrir y corregir sus fallas con cierta objetividad y superar háblimente los callejones sin salida que parecían insuperables mientras estabas inmerso en el acto de escribir."

Usa habilidades analíticas conforme revisas

Compromete tu pensamiento analítico para evaluar el contenido y la forma de tu ensayo. Hazte las siguientes preguntas mientras revisas:

- ¿El ensayo cumple con los requisitos de la tarea asignada?
- ¿Mi público entenderá mi tesis y cómo la he apoyado?
- ¿La introducción prepara al lector y capta su atención?
- ¿El cuerpo del ensayo está organizado eficazmente?
- ¿Cada idea está totalmente desarrollada, explicada y apoyada con ejemplos?
- ¿Mis ideas están conectadas entre sí mediante transiciones lógicas?
- ¿Tengo un estilo de escritura claro, conciso y simple?
- ¿La conclusión ofrece un final natural al ensayo?

Evaluar la estructura del párrafo

Asegúrate de que cada párrafo tenga una oración temática que declare su idea principal (una oración temática es a un párrafo, lo que una oración guía es a un trabajo completo). El resto del párrafo debe apoyar la idea con evidencia. La mayoría de las oraciones



Encuentra la mejor forma de organizar el cuerpo del ensayo 8.10



que experimentan los reclutas militares, mis evidente De los cambios que nos sucedieron, la transformación física es la más gra Tal vez; a mi llegada en enero al centro de entrenamiento, poco delgado, pero me había ejercitado y pensé que físicamente sería capaz de hacer cualquier cosa. Oh, cielos, estaba equivocado! El jefe nos dijo inmediatamente: " Bajen, gusanos!" Al dar esta interminables orden, todos abajo en el piso y hacíamos lagartijas al estilo militar. Las tácticas de supervivencia immecesario en el agua también fueron parte del entrenamiento que tuvimos que completar. Ocasionalmente, mis sueños de regresar a casa fueron interrumpidos a las 3 A.M., cuando teníamos una prueba acuática resentimos sorpresa. Aunque no nos ecrea de ese trato infrahumano en aquel menciona cómo participaba el jefe momento, aprendimos a apreciar cómo el acondicionamiento estaba transformando decir máx acerea de esto. (¿nadaban con el uniforme puesto?) nuestros cuerpos en máquinas bien tonificadas.

> temáticas van al principio del párrafo, aunque a veces aparecen en cualquier otra parte. En el párrafo de abajo se subraya la oración temática.

> Además, examina cómo fluyen los párrafos unos a otros al evaluar las transiciones —palabras, frases u oraciones que unen las ideas.

El jefe Marzloff jugó un rol fundamental en el desarrollo de nuestra autoconfianza.

Él nos enseñó que algo menor que el contacto visual directo era irrespetuoso para

el y para nosotros. Él nos animó a confiar en nuestras creencias y a pensar acerca de

b que el nos decía antes de decidir aceptarlo. Más aún, el jefe reforzó nuestra

artoconfianza gracias a su propio ejemplo. Él caminaba con su barbilla en alto y su pecho

hacia fuera, como el orgulloso papá de un bebel recién nacido. Él siempre daba la apariencia

de que tenía algo que hacer y que tenía todo bajo control.

ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA REDACTAR

Las siguientes tácnicas te ayudarán a descubrir valiosas fuentes de investigación y a comunicar daramente lo que quieres decir.

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿ QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
Verbal-lingüística	Lee muchos recursos y toma notas comprensivas acerca de	
	ellos. Resume los puntos principales de tus recursos.	
	Entrevista a alguien acerca del tema y toma notas.	
Lógico-matemática	Toma notas en tarjetas de 7.5 X 12.5 cm y organizalas de acuerdo con temas y subtemas.	
	Babora un esquema secuencial detallado de tu proyecto de redacción. Si tu tarea requiere redacción persuasiva, asegú de que tu argumento sea lógico.	
Corporal-quinestésica	Visita lugares/sitios que tengan los recursos que necesitas que estén relacionados con tu tema: empresas, bibliotecas, etcétera.	
	Después de una lluvia de ideas para realizar una tarea, tom descanso que implique actividad física. Durante el descans piensa en tus tres ideas principales y ve qué discernimiento se te ocurren.	0
Visual-espacial	Babora gráficos coloridos mientras lees cada recurso o entrevistas a alguien.	
	Usa un mapa mental o algún otro organizador para tu tema principal, tus subtemas e ideas relacionadas y ejemplos. Usa diferentes colores para los diferentes subtemas.	1
Interpersonal	Conforme recabes el material de la fuente, discútelo con un compañero de estudio.	
	Reúnete con un compañero de clase y funjan como los edit pares de sus trabajos. Léanse mutuamente sus primeros borradores y las versiones casi finales, para ofrecerse retroalimentación constructiva.	ores
Intrapersonal	Toma un tiempo para reflexionar acerca de cualquier tema ensayo asignado. Piensa qué emociones te provoca y por que permite que tus instintos te guien cuando empieces a escri	ué.
	Programa tanto tiempo de investigación como sea posible.	
Musical	Escucha tu música de relajación favorita, mientras tienes un lluvia de ideas acerca de los temas para un trabajo de redacción.	nā.
Naturalista	Bige un tema de investigación que se relacione con la natu	raleza.
	Desarrolla confianza al visualizar tu proceso de escritura co	
	un ascenso exitoso a la cima de una montaña.	

Verifica la claridad y la coherencia

Vuelve a escribir las frases farragosas en una forma más directa y conversacional. Por ejemplo, escribe "si" en lugar de "en caso de que", y "ahora" en lugar de "a estas alturas en el tiempo".

Editar

Editar significa corregir los errores técnicos de ortografía, gramática y puntuación, así como verificar la consistencia en elementos tales como abreviaturas y el uso de mayúsculas. El proceso de edición se lleva a cabo al final, después de que estás satisfecho con tus ideas, su organización y el estilo de redacción. Si usas una computadora, empieza con la función para verificar la gramática y la ortografía para buscar errores; pero date cuenta de que todavía necesitas verificar manualmente tu trabajo. Aunque un verificador ortográfico no encuentre error en la oración "El no tubos descanso el los martes", alguien que lo lea lo notará.

Editar con un compañero afina tu redacción. Kristina Torres, pasante en la Universidad de Susquehanna en Selinsgrove, Pennsylvania, está convencida de que su relación
con Adam Cole la ayudó a ser una mejor redactora. Como pasante, ella ha trabajado con
Adam durante más de tres años para pulir su trabajo. Una vez, Adam ayudó a Kristina
a reducir un trabajo de 40 páginas a la mitad. "Es difícil hacer esto sola", dijo, "porque
realmente te atas a una línea o a una sección. Necesitas tener alguien que te ayude

a regresar y a echar otra mirada al trabajo."10

La corrección es la última fase de la edición y ocurre una vez que tu trabajo alcanza su forma final. Corregir significa leer cada palabra y oración con exactitud. Busca los errores técnicos, el hilo de las oraciones y los fragmentos de ésta. Encuentra las palabras que tengan un uso incorecto y las referencias poco claras.

Una última lista de verificación

Ahora estás listo para completar tu lista de verificación de revisión y edición. Todas las tareas mencionadas en la figura 8.11 deben estar completas antes de que entregues tu trabajo. La figura 8.12 muestra la versión final del ensayo de Michael.



Escribir es rescribir Ernest Hemingway

Tu ensayo final refleja tus esfuerzos. Idealmente, tienes una obra maestra que demuestra cómo utilizaste tus pensamientos analítico, creativo y práctico para comunicar tus ideas.



Usa una lista de verificación de revisión y edición para finalizar tu ensayo 8.11

FECHA DE ENTREGA	TAREA	¿ESTÁ COMPLETA?	
	Revisar el cuerpo del ensayo para pensamiento claro y apoyo adecuado de ideas.		
	Terminar la introducción y la conclusión.		
	Verificar la ortografia, el uso correcto de las palabras y la gramática.		
	Revisar la estructura de los párrafos.		
	Asegurarte de que el lenguaje sea familiar y conciso.		
	Verificar la puntuación y el uso de mayúsculas.		
	Revisar las transiciones.		
	Eliminar lenguaje sexista.		
	Obtener retroalimentación de compañeros o de tu Instructor.		

Suà

Suà es una palabra Shoshone, derivada del lenguaje Uto-Aztecna, que significa "pensar". Usa tus habilidades de pensamiento para evaluar las fuentes de investigación como la base para tus posiciones y comunicar tus conclusiones eficazmente mediante la escritura y el habla. A través del poder del pensamiento, eligirás fuentes que apoyen tu tesis y expresen tus ideas.





Muestra de la versión final de un ensayo que incorpora todos los cambios 8,12



Michael B. Jackson 19 de marzo de 2006

DE MUCHACHOS A HOMBRES

Su postura demostraba confianza, la cual con frecuencia era malinterpretada por otros como engreimiento. Su pequeña figura era delgada y ágil, aunque tiesa y erguida, como si cada movimiento representara una fórmula calculada. Durante las ocho semanas más largas de mi vida, él fue mi padre, mi instructor, mi líder, y mi peor enemigo. Su nombre es jefe Marzloff y tenía la tarea de formar las vidas y las carreras de los integrantes más jóvenes y novatos de la Guardia Costera de Estados Unidos. Como nuestro Comandante de Compañía de Entrenamiento Básico, tomó su trabajo muy en serio y exigió que nosotros hiciéramos lo mismo. Dentro de un lapso muy limitado, él acondicionó nuestros cuerpos, desarrolló nuestra autoconfianza e inspiró dentro de nosotros una fuerte disciplina mental.

De los cambios que experimentan los reclutas en el entrenamiento militar básico, la transformación física es la más evidente de inmediato. En enero, cuando llegué al campo de entrenamiento, yo estaba un poco delgado, pero me había ejercitado y pensé que sería capaz de hacer cualquier trabajo físico. 'Oh Dios, estaba equivocado! El jefe no tardó en presentarme una de sus frases patentadas: "Bajen, gusanos!" A la orden, todos caíamos a tierra y haciamos interminables lagartijas al estilo militar. Más tarde averiguamos que ese ejercicio nos preparaba para caer pecho-tierra en caso de fuego enemigo. Las tácticas de supervivencia en el agua también eran parte del entrenamiento. De cuando en cuando, mis sueños de regresar a casa se interrumpían aproximadamente a las 3 de la mañana, cuando nuestra compañía era seleccionada para una prueba acuática sorpresa. Recuerdo sobre todo una prueba en que se nos exigía nadar alrededor del perímetro de una piscina con uniforme completo. Me sentí como un salmón que nadaba corriente arriba, sólo alimentado por el instinto natural. Aunque en ese momento resentimos un tratamiento tan infrahumano, aprendimos a apreciar cómo la guía estricta del jefe convertiría nuestros cuerpos en máquinas bien tonificadas.

Más allá de la habilidad física, el jefe Marzloff también jugó un rol fundamental en el desarrollo de nuestra autoconfianza. A menudo declaraba con su vozarrón: "Véame a los gios cuando me hablel 'Muéstreme que cree en lo que está diciendo!" Él nos enseñó que algo menor que eso era una expresión de falta de respeto. Más aún, él parecía atacar un hábito personal mío. Parecía que, siempre que me hablaba de manera individual, yo bajaba la cabeza nerviosamente cuando le respondía. Yo intentaba demostrar que entendía, pero, para él, yo aceptaba ciegamente lo que él decía. Entonces rugía: "Ésa es una sefial de debilidad!" Es innecesario decir que ahora estoy consciente de todos los movimientos corporales cuando me comunico con otros. El también reforzó la autoconfianza usando su propio ejemplo. Él caminaba con su barbilla cuadrada en alto y el pecho hacia fuera, como el orgulloso padre de un bebé recién nacido. Siempre dio la apariencia de que tenía algo que hacer, y que tenía todo bajo control. Colectivamente, los métodos que el jefe usó fueron todo un éxito para desarrollar nuestra autoconfianza.

Quizá la más grande contribución del jefe fue la disciplina mental que inspiró en sus reclutas. Nos enseñó que la habilidad física y la autoconfianza no servían de mucho sin la disciplina mental requerida para obtener cualquier meta que valiera la pena. Para nosotros, esta disciplina empezó con adaptarnos al estilo de vida militar. Nuestro día comenzaba rápidamente a las 05:00 horas, lo suficientemente temprano para despertar a los gallos que aún dormían. A las 05:15 horas teníamos que estar bañados, afeitados y perfectamente uniformados. En ese punto, marchábamos a la galera para comer, donde aprendimos a tomar lo que era necesario, en vez de consentirnos. Antes de cada comida, el jefe advertía: "Tomen lo que quieran, pero se deberán comer todo lo que tomen!" Después de que hizo válida su amenaza algunas veces, todos entendimos el punto. A lo largo de nuestra estancia, el jefe enfatizó repetidamente la importancia de la autodisciplina. El proferiría serenamente: "Da un poco ahora, y después obtén mucho". Yo supongo que eso significaba cuestiones diferentes para todos nosotros. Para mí, era una frase simple que más tarde se convertiría en mi filosofía personal de la vida. El jefe avanzó a grandes zancadas para asegurarse de que todos quienes estaban bajo su mando obtuvieran la disciplina mental requerida para tener éxito en el campamento militar o en cualquier desafío de la vida.

El jefe Marzloff fue un modelo notable a seguir y una influencia positiva en muchas vidas. Nunca le vi sonreír, pero era evidente que se preocupaba auténticamente por su trabajo y por todas las vidas que él tocaba. Este solo hombre acondicionó nuestros ouerpos, desarrolló nuestra autoconfianza e inspiró una fuerte disciplina mental que permanece en mí hasta el momento. Yo no he visto al jefe desde el 28 de marzo de 1995, día de la graduación. Sin embargo, a través de los años, he incorporado muchos de sus ideales en mi vida. Sobre todo, él nos enseñó el verdadero significado del eslogan de los guardacostas estadounidenses: "Semper Peratus" (Siempre listos).

Lecturas sugeridas



- Becker, Howard S. Tricks of the Trade: How to Think About Your Research While You're Doing It. Chicago: University of Chicago Press, 1998.
- Booth, Wayne C., Gregory G. Columb y Joseph M. Williams. The Craft of Research. 2a. ed. Chicago: University of Chicago Press, 2003.
- Cameron, Julia. The Right to Write: An Invitation into the Writing Life. Nueva York: Putnam, 2000.
- Gibaldi, Joseph y Phyllis Franklin. MLA Handbook for Writers of Research Papers, 6a. ed. Nueva York: Modern Language Association of America, 2003.
- LaRocque, Paula. Championship Writing: 50 Ways to Improve Your Writing. Oak Park, IL: Marion Street Press, 2000.
- Markman, Peter T. y Roberta H. Markman. 10 Steps in Writing the Research Paper, 6a ed. Nueva York: Barron's Educational Series, 2001.
- Strunk, William, Jr. y E. B. White. The Elements of Style, 4a. ed. Nueva York: Allyn & Bacon, 2000.
- Troyka, Lynn Quitman. Simon & Schuster Handbook for Writers, 7a. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2004.
- Walsch, Bill. Lapsing into a Comma: A Curmudgeon's Guide to the Many Things That Can Go Wrong in Print—and How to Avoid Them. Nueva York: Contemporary Books, 2000.
- Williams, Joseph M. Style: Ten Lessons in Clarity and Grace. Chicago: University of Chicago Press, 2003.

Fuentes de Internet



Sección de habilidades de estudio en el Supersitio de Prentice Hall para el éxito estudiantil (valiosa información acerca de redacción e investigación):

www.prenhall.com/success

National Writing Centers Association (una colección de laboratorios y centros de redacción en la Web):

http://iwca.syr.edu

Laboratorio de redacción on line-Purdue University:

http://owl.english.purdue.edu

Cómo organizar un ensayo de investigación y documentarlo con citas MLA (reglas específicas para integrar citas tomadas de la Modern Language Association):

www.geocities.com/Athens/Oracle/4184

Guía del estudiante para investigar en la WWW: búsqueda en la Web, valoración de páginas Web y estrategias de investigación (un sitio abarcador desarrollado en la St. Louis University):

www.slu.edu/departments/english/research



Notas finales

- Scott Carlson, "The Deserted Library: As Students Work Online, Reading Rooms Empty Out—Leading Some Campuses to Add Starbucks", The Chronicle of Higher Education, 16 de noviembre de 2001 [on line]. Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v48/i-12/12a03501.htm (marzo de 2004).
- Indiana University Web Site, "Amazing Student, Chad Clunie: On a Knowledge Quest", [on line] http://excellence.indiana.edu/clunie/.
- ³ Joyce Kasman Valenza, "Skills That College Freshmen Need", Philadelphia Inquirer, 26 de abril de 2001, p. ND.
- ⁴ Jeffrey R, Young, "Libraries Try to Widen Google's Eyes", The Chronide of Higher Education, 21 de mayo de 2004, p. Al.
- ⁸ Lori Leibovich, "Choosing Quick Hits Over the Card Catalog", New York Times, 10 de agosto de 2000, p. 1.
- ⁶ David Hochman, "In Searching We Trust", New York Times, 14 de marzo de 2004, Sección 9, p. 1.
- ⁷ Floyd H. Johnson (mayo de 1996), "The Internet and Research: Proceed with Caution" [on line]. Disponible en: www.lanl.gov/SFC/96/posters.html#johnson (agosto de 2000).
- Análisis con base en Lynn Quitman Troyka, Simon & Schuster Handbook for Writers. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 1996, pp. 22-23.
- ⁹ Mel Levine, The Myth of Laziness. Nueva York: Simon & Schuster, 2003, p. 183.
- 10 Thomas Bartlett, "Undergraduates Heed the Writer's Muse: English Departments Add Programs as More Students Push to Write Fiction and Poetry", The Chronicle of Higher Education, 15 de marzo de 2002 [on line], Disponible en: http://chronicle.com/ //weekly/v48/i27/2703901.htm (marzo de 2004).



FACILITAR EL ESTUDIO: PREPÁRATE PARA LOS EXÁMENES

Mata al dragón del miedo a las matemáticas

Una forma especial de ansiedad en los exámenes, el miedo a las matemáticas, se basa sobre conceptos erróneos comunes acerca de esta materia, como la noción de que los seres humanos nacen con o sin una habilidad para pensar cuantitativamente o que los hombres son mejores en las matemáticas que las mujeres. Los estudiantes que sienten que no son capaces de enfrentar las matemáticas podrían rendirse sin solicitar ayuda. En los exámenes, dichos estudiantes podrían experimentar varios síntomas físicos (que incluyen sudoración, náuseas, vértigo, dolores de cabeza y fatiga), los cuales reducen su habilidad para concentrarse y los dejan sintiéndose derrotados.

El material en esta sección está diseñado para ayudarte a enfrentar el tipo de ansiedad relacionada con las matemáticas y que afecta tus calificaciones en los exámenes. Conforme aprendas formas concretas para calmar los nervios y descubras técnicas especiales para los exámenes de matemáticas, te sentirás más seguro de tu habilidad para triunfar.

Estas sugerencias para presentar exámenes complementan lo que aprendiste en el capítulo 7, donde estudiaste la presentación de exámenes a fondo y la ansiedad generalizada ante los exámenes. El capítulo 7 también incluye valiosa información acerca de la preparación para los exámenes, estrategias generales para la presentación de exámenes, estrategias para el manejo de diferentes tipos de preguntas en los exámenes y cómo aprender de los errores en el examen.

Usa técnicas especiales para las pruebas de matemáticas

Usa las estrategías generales para la presentación de exámenes que se presentaron en el capítulo 7, así como las técnicas siguientes para lograr mejores resultados en los exámenes de matemáticas.

Lee todo el examen primero. Cuando te den el examen, primero lee r\u00e1pidamente cada problema y haz notas acerca de c\u00f3mo podr\u00edas intentar resolver los problemas.

No te preocupes acerca de tus dificultades con las matemáticas te aseguro que las mías son mayores. Albert Einstein



- Analiza los problemas cuidadosamente. Categoriza los problemas de acuerdo con el tipo. Ten en cuenta los "dados" y escribe cualesquiera fórmulas, teoremas o definiciones que apliquen antes de empezar. Enfócate en lo que quieres encontrar o probar.
- Estima antes de comenzar y propón una solución a "ojo de buen cubero". Trabaja el problema y verifica la solución contra tu estimación. Las dos respuestas deben ser cercanas. Si no lo son, vuelve a verificar tus cálculos. Quizás hayas cometido un error de cálculo.

Calibra tu nivel de miedo a las matemáticas

Usa el cuestionario de la página siguiente para tener una idea de tu nivel de miedo a las matemáticas.

¿LE TIENES MIEDO A LAS MATEMÁTICAS?

Clasifica cada una de las siguientes afirmaciones en una escala de uno (totalmente en desacuerdo) a cinco (totalmente de acuerdo).

- 1. Tiemblo cuando tengo que ir a la clase de matemáticas.
- 2. Me siento intranquilo cuando paso al pizarrón en una clase de matemáticas.
- 3. Tengo miedo de hacer preguntas en la clase de matemáticas.
- 4. Siempre estoy angustiado de que me pregunten algo en la clase de matemáticas.
- 5. Entiendo las matemáticas ahora, pero me preocupo porque vaya a ponerse realmente difícil pronto.
- 6. Suelo hacer a un lado la clase de matemáticas.
- 7. Temo a los exámenes de matemáticas más que a los de cualquier otra materia.
- 8. No sé estudiar para los exámenes de matemáticas.
- 9. Entiendo las matemáticas en la clase, pero cuando voy a casa es como si nunca hubiera tornado la clase.
- 10. Tengo miedo de no ser capaz de mantener el ritmo del resto del grupo.

CLAVE DE CALIFICACIÓN

- 40-50 Es cierto: tienes miedo a las matemáticas.
- 30-39 'No hay dudal Todavía tienes algo de miedo a las matemáticas.
- 20-29 En el cerco.
- 'Estupendol 'Suelto como avel 10-19

Fuente: Freedman, Ellen. (marzo de 1997). Test Your Math Anxiety [on line]. Disponible en: www.mathpower.com/anxtest.htm (mayo de 2004).

La mejor forma de superar la ansiedad relacionada con las matemáticas es a través de la práctica. Estar al corriente con tus tareas, asistir a clases, prepararte bien para los exámenes y hacer problemas adicionales te ayudará a aprender el material y a aumentar tu confianza.

A continuación se ofrecen diez maneras adicionales para reducir la ansiedad por las matemáticas y salir bien en los exámenes.

- 1. Supera tu autoimagen negativa acerca de las matemáticas al recordar que incluso ni Albert Einstein era perfecto.
- Pregunta a tus maestros y amigos, y busca asistencia externa cuando la necesites.
- Las matemáticas son como una lengua extranjera, por lo que deberás practicarlas con frecuencia.
- No estudies las matemáticas tratando de memorizar información o fórmulas.
- 5. LEE tu libro de texto de matemáticas.
- Estudia matemáticas según tu propio estilo de aprendizaje.
- 7. Consigue ayuda el mismo día en que no entiendas algo.
- Mantente relajado y cómodo mientras estudias matemáticas.
- 9. "HABLA" matemáticas. Discútelas con compañeros en tu clase. Forma un grupo de estudio.
- Desarrolla un sentido de responsabilidad para tus propios éxitos y fracasos.

Riente: Adaptado de Freedman, Ellen. Tên Ways to Reduce Math Anxiety [an linē]. Disponible en: www.mathpower.com/reduce.htm (mayo de 2004).

- Divide los cálculos en las piezas más pequeñas posibles. Marcha paso a paso y no te muevas a la siguiente fase hasta que tengas claro qué has hecho hasta el momento.
- Recuerda cómo resolviste problemas similares. La experiencia ofrece muchas pistas valiosas.
- Dibuja algo que te ayude a entender el problema. Las imágenes visuales (como diagramas, gráficos, árboles de probabilidad o figuras geométricas) te ayudarán a aclarar tu pensamiento.
- Sé limpio. Los números borrosos podrían significar la diferencia entre una respuesta correcta y una equivocada. Un 4 que parece 9 se marcará como error.
- Usa la operación inversa para verificar tu trabajo. Trabaja de regreso, desde tu respuesta, para saber si tu resultado es correcto.
- Mira la pregunta nuevamente para estar seguro de que hiciste todo. ¿Contestaste cada parte de la pregunta? ¿Demostraste todo lo que requería el trabajo?

Decide cuán bien funcionan estas técnicas para ti

Usa lo que acabas de aprender acerca de ti mismo y de las matemáticas para contestar las preguntas siguientes:

	¿Qué aprendiste del cuestionario acerca del miedo a las matemáticas? Describe tu nivel actual de miedo a las matemáticas.
0	¿Qué efectos crees que tenga tu actitud hacia las matemáticas sobre tu futuro?
0	¿Qué sugerencias para reducir el miedo a las matemáticas es probable que uses? ¿Cómo piensas que te ayudarán a sentirte más cómodo con las matemáticas?
0	¿Qué sugerencias para mejorar tu desempeño en los exámenes de matemáticas es probable que uses?
0	¿Qué otras estrategias considerarías para mejorar tu desempeño en matemáticas?



Relacionarse con los demás

La comunicación en un mundo diverso





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo vives la diversidad?
- ¿Cómo puedes desarrollar tu competencia cultural?
- a ¿Cómo te puedes comunicar eficazmente?
- a ¿Cómo obtener el mayor provecho de tus relaciones personales?

Entre tus experiencias más significativas, las que cambian tu vida en el bachillerato serán las que te saquen de tu "zona de comodidad" y te obliguen a cuestionar tu pensamiento e incluso tus creencias básicas. Encontrarte con la diversidad de la gente que te rodea podría inspirarte este tipo de cuestionamientos. Conforme estudies este capítulo, te irás dando cuenta de que aceptar las diferencias y rechazar los prejuicios te ayudará a respetar a otros, y a fortalecer las habilidades del trabajo en equipo, es decir, dos ingredientes clave para el éxito en la escuela y en la vida cotidiana.

En este capítulo investigarás cómo las habilidades analíticas, creativas y prácticas te ayudarán a construir la competencia cultural que te permitirá relacionarte exitosamente con los demás. Explorarás cómo comunicarte eficazmente, al investigar diferentes estilos de comunicación y métodos para resolver un conflicto. Finalmente, verás cómo tus relaciones personales podrían inspirarte y mejorar tu experiencia en el bachillerato y en tu vida futura.



¿Cómo vives la diversidad?

Hace un siglo era posible vivir toda una vida sin conocer a alguien de una cultura diferente a la propia. Ahora ya no es así. Con las continuas oleadas de nuevos inmigrantes, como ha sucedido a lo largo de la historia, las sociedades se componen de una diversidad de individuos provenientes de una multitud de países y con antecedentes culturales distintos.

La rapidez del cambio cultural es dramática: en el censo del año 2000, los ciudadanos estadounidenses se describieron a sí mismos en 63 diferentes categorías raciales, comparadas con las sólo cinco de 1990. La tecnología y la interdependencia económica se suman a la creciente conciencia cultural. La televisión por cable, Internet y el mercado globalizado vinculan a personas de todo el mundo de formas que eran inimaginables hace menos de una década. Ahora tienes un acceso sin precedentes a información acerca de lo que hacen las personas y cómo viven en casi cada rincón del planeta.

La diversidad nos afecta a todos

Como vimos en el capítulo 1, la diversidad existe tanto dentro de cada individuo como entre todas las personas:

- La diversidad dentro de cada individuo. El aspecto físico, la personalidad, los estilos de aprendizaje, los talentos, así como las habilidades analíticas, creativas y prácticas que tengas te hacen diferente de todos los demás. Nadie más ha sido o alguna vez será exactamente como eres tú.
- La diversidad entre las personas. Las diferencias en el color de la piel, el género, el origen étnico o nacional, la edad, las características físicas, las habilidades y la orientación sexual se encuentran entre las principales diferencias que existen entre las personas. Las diferencias en las creencias y prácticas culturales y religiosas, la educación y el estado socioeconómico, así como los antecedentes familiares, el estado matrimonial y la situación de paternidad se agregan al mosaico cultural de cualquier país.

Es posible que trabajes con gente de diferentes culturas. Puedes encontrar todo tipo de personas cuando asistes a los servicios religiosos, compras abarrotes o estampillas, nadas en una piscina o socializas. Quizás experimentes la diversidad dentro de tu familia, que a menudo es el tipo de diversidad que no es visible. Incluso si los amigos o miembros de la familia tienen el mismo antecedente racial y étnico que el tuyo, ellos podrían ser completamente diferentes en la forma de aprender, en la manera en que se comunican, y en lo que valoran y hacen bien.

La diversidad en la escuela

En la escuela probablemente encontrarás compañeros de clase o maestros que reflejen la creciente diversidad, en este caso se incluye a:

- individuos multirraciales o aquellos que vienen de familias con más de una tradición religiosa.
- personas de naciones cuya lengua materna no es el español y que tal vez emigraron de otros países.
- gente mayor que los estudiantes "tradicionales" de entre 15 y 18 años.
- compañeros que viven con algún tipo de discapacidad.
- individuos que practican diferentes estilos de vida, quienes a menudo se expresan a través de la forma en que visten, en sus intereses, en su orientación sexual y en sus actividades de esparcimiento.

Ser capaz de valorar y ajustarse a las diferencias entre las personas es fundamental para tu éxito en la escuela, el trabajo y en tus relaciones personales. Puedes lograr esta meta al usar tus habilidades analíticas, creativas y prácticas para desarrollar tu competencia cultural.

¿Cómo puedes desarrollar tu competencia cultural?

Como aprendiste en el capítulo 2, la competencia cultural se refiere a la habilidad de entender y valorar las diferencias entre las personas, para modificar tu conducta en una forma que refuerce, en vez de debilitar, las relaciones y la comunicación. Según el Centro Nacional para la Competencia Cultural, para desarrollar la competencia cultural debes actuar siguiendo estos cinco pasos:²

- 1. Valorar la diversidad.
- 2. Identificar y evaluar percepciones y actitudes individuales.
- 3. Ser consciente de lo que ocurre cuando interactúan culturas diferentes.
- Construir tu conocimiento acerca de otras culturas.
- Usar lo que aprendes para adaptarte a culturas diversas conforme las vayas encontrando.

Al desarrollar competencia cultural, elevas tu habilidad para analizar la forma en que las personas se relacionan entre sí. Lo más importante es que desarrollas habilidades prácticas que te permitirán convivir con otros al reducir la brecha que hay entre quién eres tú y quiénes son ellos.³

Valora la diversidad

Valorar la diversidad significa tener un respeto básico por las diferencias entre las personas y aceptarlas. Cada vez que conoces a alguien, tienes una opción acerca de cómo relacionarte. Si valoras la diversidad, elegirás tratar a las personas con tolerancia y respeto, y les concederás el derecho para pensar, sentir y creer sin ser juzgadas.

Tener la mente abierta de esa forma ayudará a que tus relaciones florezcan, como lo muestra la figura 9.1. Aunque no te agraden todos los individuos que conozcas, podrás hacer un esfuerzo para mostrar respeto mientras te enfocas en la persona como individuo.





Acercarse a la diversidad con la mente abierta construye relaciones

TU PAPEL	SITUACIÓN	ACCIONES DE MENTE CERRADA	ACCIONES DE MENTE ABIERTA
Estudiante compañero(a)	Para una tarea, te nombran compañero(a) de una estudiante lo suficientemente grande como para ser tu madre.	Supones que ella no tendrá ni idea acerca del mundo moderno. Crees que ella podría darte un sermón acerca de cómo hacer la tarea.	Logras conocer a la estudiante como individuo, Permaneces abierto a lo que logres aprender de sus experiencias y conocimiento.
Amigo(a)	Te invitan a cenar en casa de un amigo. Cuando él te presenta a su compañero, te das cuenta de que es homosexual.	Te cierras a la idea de dos hombres que mantienen una relación, Inventas una excusa para irte más pronto. Después de eso, evitas a tu amigo.	Cenas con los dos amigos y haces un esfuerzo por saber más sobre ellos, individualmente y como pareja.
Empleado(a)	Tu nuevo jefe tiene antecedentes raciales y culturales diferentes a los tuyos.	Consideras que tu nuevo jefe y tú no tienen mucho en común. Piensas que él estará distante y no se interesará en ti.	Limitas tus estereotipos. Prestas atención especial a cómo se comunica y dirige tu nuevo jefe. Te adaptas a su estilo y haces un esfuerzo para conocerio mejor.

Identificar y evaluar percepciones y actitudes personales

Las personas pueden valorar el concepto de diversidad, aunque en ocasiones sus actitudes y respuestas emocionales influyen en la forma en que actúan cuando confrontan la *realidad* de la diversidad en sus propias vidas. Como resultado, muchos individuos tienen prejuicios que los llevan a formarse estereotipos dafiinos.

Prejulcio

PREJUICIO juicio u opinión preconcebido, formado sin fundamentos ni conocimiento suficiente. Casi todos tenemos algún nivel de **prejulcio**, lo cual significa que los individuos prejuzgan a los demás, por lo general con base en características como género, raza, orientación sexual y religión. Las personas juzgan a los demás sin saber algo de ellos debido a...

- la influencia de la familia y la cultura. Los niños aprenden actitudes, que incluyen la intolerancia, la creencia en la propia superioridad y el odio, de sus padres, pares y comunidad.
- el miedo a las diferencias. Es común del ser humano temer a lo desconocido y hacer suposiciones acerca de ello.
- la experiencia. Una mala experiencia con una persona de una raza o religión específica podría llevar a alguien a condenar a todas las personas con el mismo antecedente.

Los estereotipos

El prejuicio usualmente se basa en estereotipos, que son suposiciones que se hacen, sin pruebas ni pensamiento crítico, acerca de las características de un individuo o grupo de personas. Estereotipar se origina en...

- un deseo de obtener patrones y lógica. Con frecuencia, las personas intentan tener sentido del mundo empleando etiquetas, categorías y generalizaciones que ofrecen los estereotipos.
- la influencia de los medios de comunicación. Cuanto más personas vean imágenes estereotipadas (la hermosa rubia con la cabeza vacía o el gordito bonachón), será más fácil creer que los estereotipos son universales.
- la pereza. Etiquetar a los miembros del grupo según las características que parecen tener en común requiere menos esfuerzo que conocer sus cualidades como individuos.

Los estereotipos ponen obstáculos al crecimiento de las relaciones, porque asignar una etiqueta a una persona te dificultará ver a ese ser humano como realmente es. Aun los estereotipos que parecen ser "positivos" quizá no sean tan verdaderos y afecten tu manera de percibir a tus semejantes como individuos. La figura 9.2 muestra algunos estereotipos "positivos" y otros "negativos".

Usa tus habilidades analíticas para cuestionar tus propias ideas y creencias, así como para desechar la limitante influencia de los prejuicios y estereotipos. Responder honestamente las siguientes preguntas es un paso esencial en el desarrollo de la competencia cultural:

- ¿Cómo reacciono ante las diferencias?
- ¿Qué prejuicios o estereotipos vienen a mi mente cuando veo a las personas, en la vida real o en los medios de comunicación, que tienen un color de piel diferente del mío? ¿Que tienen una cultura distinta? ¿Qué hacen elecciones diferentes a las mías?

ESTEREOTIPO

bnagen mental estandarizada que representa una opinión demasiado simplificada o un juicio acrítico.



Los estereotipos involucran generalizaciones que pueden no ser exactas

	C	c	×
١,	١,		9)
	7	p	
	Ľ	6	
- 1	r		
	•		

9.2

ESTEREOTIPO POSITIVO	ESTEREOTIPO NEGATIVO
Las mujeres son maternales.	Las mujeres son demasiado emocionales como para tener éxito en los negocios.
Los afroestadounidenses son grandes atletas.	Los afroestadounidenses se pelean mucho en la escuela.
Los hispanoamericanos están orientados a la familia.	Los hispanoamericanos tienen muchos hijos.
Las personas de raza blanca tienen éxito en los negocios.	las personas de raza blancas son frías y tienen mucha sed de poder.
Los hombres homosexuales tienen una gran noción del estilo.	Los hombres homosexuales son amanerados.
Las personas con discapacidades tienen fuerza de voluntad.	las personas con discapacidades están amargadas.
Los ancianos son sabios.	los ancianos son tercos.
Los asiáticoestadounidenses son buenos en las matemáticas y la ciencia.	Los asiáticoestadounidenses son líderes ineficaces.

EXPANDE TU PERCEPCIÓN DE LA DIVERSIDAD

Aumenta tu conocimiento sobre la diversidad al examinar tu propia singularidad.

Ser capaz de responder a las personas como individuos requiere que te vuelvas más consciente de la diversidad que no siempre está a la vista. Escribe diez palabras o frases que te describan. El desafío consiste en reducir al mínimo las referencias a tu origen étnico o apariencia física (trigueño, cubano, dependiente de una silla de ruedas y cuestiones por el estilo), y llena el resto de la lista con características que otros no pueden ver a simple vista (de buen talante, hijo único, 16 años de edad, baterista, maratonista, aprendiz interpersonal y así sucesivamente).

1,	6,	
2	7,	
3	8	
4	9,	
5	10,	

Usa una hoja por separado para hacer una lista similar de alguien a quien conozcas bien (un amigo o un miembro de tu familia). De nuevo, apártate de las características visibles más obvias. Observa si algo te sorprende acerca de la imagen diferente que creaste de esa persona que te es conocida.

- ¿De dónde provienen mis prejuicios y estereotipos?
- ¿Esos prejuicios son justos? ¿Los estereotipos que me formo son exactos?
- ¿Qué daño puede causar tener estos prejuicios y crear estos estereotipos?

Con el conocimiento que construyas conforme respondas estas preguntas, muévete hacia la siguiente etapa: observar cuidadosamente lo que sucede cuando interactúa gente de diferentes culturas.

Sé consciente de lo que ocurre cuando las culturas interactúan

Como la historia lo ha demostrado, cuando las personas de diferentes culturas interactúan, con frecuencia experimentan problemas causados por la falta de comprensión, los prejuicios y el pensamiento estereotipado. En su forma más moderada, tales problemas crean barreras que obstruyen las relaciones y la comunicación. En el peor de los casos, ponen el escenario para actos de discriminación y hasta crimenes por odio.

Discriminación

La discriminación se refiere a acciones que niegan a las personas igualdad en el empleo, la educación y las oportunidades de vivienda, o a tratarlas como si fueran ciudadanos de segunda clase. La ley dice que no puedes ser privado de las oportunidades y los derechos básicos a causa de tu raza, credo, color de piel, edad, género, origen nacional

La mente es como un paracaidas. Sólo funcionan cuando están abiertos Sir James Dewar



o étnico, religión, estado matrimonial, embarazo real o potencial, o enfermedad o discapacidad potencial o real (a menos que la enfermedad o discapacidad te impidan realizar las tareas requeridas y a menos que no sea posible realizar adecuaciones).

A pesar de estas protecciones legales, la discriminación es común y a menudo también aparece en las escuelas. Es posible que los estudiantes no quieran trabajar con estudiantes de otras razas. Los miembros de los clubes de la escuela pueden rechazar a miembros potenciales debido a diferencias religiosas.

Los observadores externos pueden atormentar a los estudiantes que asisten a reuniones de homosexuales. Los profesores pueden juzgar a los estudiantes según su peso, acento o los piercings del cuerpo.

Crímenes por odlo

Cuando los prejuicios se tornan violentos, con frecuencia se manifiestan a sí mismos como crímenes por odio dirigidos a las minorías raciales, étnicas o religiosas, o hacia los homosexuales:

- En Wyoming, en 1998, Matthew Shepard, un estudiante homosexual, fue secuestrado y atado a una cerca donde sus captores lo golpearon y abandonaron. Murió a causa de las lesiones.
- En California, en 1999, Buford O. Furrow Jr. ingresó en un centro comunitario y disparó contra cinco personas porque eran judías. Después disparó y mató a un cartero estadounidense de origen filipino.

El aumento en los crímenes por odio en años recientes es alarmante. Según las estadísticas del FBI, los casos denunciados se duplicaron de 1991 a 2001. Los incidentes catalogados como crímenes por odio incluyen la agresión simple (el crimen por odio más común), el ataque agravado, fuertes ofensas sexuales, provocación de incendios, homicidio involuntario y asesinato. Puesto que las estadísticas incluyen sólo los casos reportados, sólo cuentan una parte de la historia: probablemente muchos más crímenes no son denunciados por las víctimas temerosas de lo que podría pasar si ellos informan a las autoridades.

Construye conocimiento cultural

La respuesta inteligente exitosa ante la discriminación y el odio, que es el siguiente paso en tu camino hacia la competencia cultural, consiste en obtener conocimiento. Tienes una gran responsabilidad en aprender acerca de las personas que sean diferentes a ti, incluso a quienes es probable que ya conozcas en la escuela.

¿Cuáles son algunas maneras prácticas de comenzar?

- Lee periódicos, libros, revistas y sitios de Web.
- Pregunta respetuosamente a todos los tipos de individuos sobre ellos mismos y sus tradiciones.
- Observa cómo se comportan las personas, qué comen y cómo visten, así como la forma en que interactúan con los demás.

CRIMEN POR ODIO

Crimen motivado por el desprecio hacia una característica específica que se piensa que la víctima posee.

- Viaja internacionalmente a lugares poco familiares donde puedas experimentar de primera mano diferentes formas de vivir.
- Viaja localmente a lugares poco familiares, pero cercanos, donde encontrarás una variedad de personas.
- Haz amistades con estudiantes o compañeros de trabajo a quienes ordinariamente no te acercarías.

Algunas escuelas tienen estudiantes de intercambio internacional que podrían ayudarte a apreciar la diversidad cultural del mundo. Cuando Yiting Liu dejó China para estudiar matemáticas y economía en una universidad estadounidense, ella sabía poco de Estados Unidos. Dorothy Smith, su compañera de cuarto afroestadounidense, le ayudó a adaptarse. "Yiting no sabía mucho acerca de las relaciones raciales cuando llegó por vez primera a Estados Unidos", explica Dorothy. "Pero al estar con nosotros, fue capaz de obtener una experiencia interpretativa". Además, añadió Dorothy, "cuando Yiting vino por primera vez aquí, ella era una extraña. No sabía cuáles eran los modos de pensar ni de actuar. Ahora ella es capaz de interactuar con grupos diferentes," "S

Construir conocimiento también significa conocerte a ti mismo. Habla con tu familia, lee y busca experiencias que te instruyan sobre tu propia herencia cultural. Luego comparte lo que sabes con otros.

¿Cómo te puedes comunicar eficazmente?

La comunicación clara promueve el éxito en la escuela, el trabajo y las relaciones interpersonales. Los comunicadores inteligentemente exitosos analizan y se ajustan a estilos de comunicación, aprenden a dar y a recibir críticas, analizan y dan uso práctico al lenguaje corporal, y trabajan para solucionar las dificultades de comunicación.

Ajustarse a los estilos de comunicación

Cuando hablas, tu meta es que los oyentes reciban el mensaje como tú lo pensaste. Las dificultades surgen cuando una persona tiene problemas para "traducír" un mensaje, que viene de alguien que usa un estilo de comunicación diferente. Tu conocimiento del espectro de la personalidad (ve el capítulo 3) te ayudará a entender y a analizar las formas en que diversas personas se comunican.

Identifica tus estilos

Aquí tienes algunos estilos de comunicación que suelen asociarse con las cuatro dimensiones en el espectro de la personalidad. Ningún estilo es mejor que otro. La comunicación exitosa depende de entender tu estilo personal y armonizar con los estilos de los demás.

Los comunicadores del tipo pensador dominante se enfocan en los hechos y la lógica. Como oradores, tienden a confiar en el análisis lógico para comunicar ideas y a preferir los conceptos cuantitativos a aquellos que son conceptuales o emocionales. Como oyentes, con frecuencia captan mejor los mensajes lógicos. Estos pensadores también podrían necesitar tiempo para procesar lo que han escuchado antes de responder. Los mensajes escritos (en papel o por correo electrónico) a menudo son útiles para estos individuos, porque al escribir tienen tiempo para considerar lógicamente las ideas.

Los comunicadores del tipo organizador dominante se enfocan en la estructura y la totalidad. Como oradores, suelen mandar mensales bien pensados y estructurados



que se ajusten a un plan organizado. Como oyentes, con frecuencia aprecian un mensaje bien organizado que defina tareas prácticas en términos concretos. Como en el caso de los pensadores, un formato por escrito a menudo resulta una forma eficaz de comunicación hacia o desde un organizador.

Los comunicadores del tipo dador dominante se enfocan en la preocupación por los demás. Como oradores tienden a cultivar la armonía, mientras analizan lo que promoverá el acercamiento en las relaciones. Como oyentes, a menudo aprecian los mensajes que dan énfasis a la conexión personal y analizan el lado emocional de un problema. Ya sea que hablen o escuchen, los dadores a menudo favorecen las charlas en persona por encima de los mensajes escritos.

Los comunicadores del tipo aventurero dominante se enfocan en el presente. Como oradores, se enfocan en las ideas creativas, tienden a llevar un mensaje en cuanto la idea les viene a la mente y pasan a la siguiente actividad. Como oyentes, aprecian los mensajes cortos y directos. Como los dadores, los aventureros tienden a comunicarse y a escuchar más eficazmente en persona.

Usa esta información como punto de inicio para tu autoexploración. Así como las personas suelen demostrar características de más de una dimensión del espectro de la personalidad, los comunicadores pueden demostrar diferentes estilos. Analiza el tuyo al pensar acerca de los estilos de comunicación asociados con tus dimensiones dominantes del espectro de la personalidad. Compáralos con la forma en que tiendes a comunicarte y cómo otros parecen responderte a ti. Después, usa las habilidades de pensamiento creativo y práctico para decidir qué funciona mejor para ti como comunicador.

Los oradores se ajustan a los oyentes

Los oyentes pueden interpretar los mensajes de formas que tal vez nunca consideraste. Piensa en soluciones prácticas a esta clase de problemas conforme lees el siguiente ejemplo, el cual vincula a un instructor dador-dominante con un estudiante pensadordominante (el oyente):

Instructor: "Tu ensayo no comunicó nada de tu estilo personal."

Estudiante: "¿Qué quiere decir? Pasé horas escribiéndolo, Pensé que tenía mi

sello personal."

- Sin ajuste: El instructor ignora la necesidad del estudiante por el detalle y continúa generalizando. Comentarios como "necesitas explicar más detalladamente. Intenta escribir con el corazón. No estás considerando a tu público" podrían confundir o desilusionar al estudiante.
- Con ajuste: Emplear mayor lógica y más detalles ayudará. Por ejemplo, el instructor podría decir: "Has apoyado tu idea central claramente, aunque no te moviste más allá de los hechos hacia tu interpretación de lo que significan. Tu ensayo se lee como un trabajo de investigación. Parece que el lenguaje no proviene directamente de ti."

Los oventes se ajustan a los oradores

Como oyente, mejora la comprensión al estar consciente de las diferencias estilísticas y traducir el mensaje en uno que adquiera sentido para ti. El ejemplo siguiente, de un empleado aventurero-dominante, que habla a un supervisor organizador-dominante, muestra cómo el ajuste rinde frutos.

Empleado: "Estoy molesto por el correo electrónico que me envió. Usted nunca habló directamente conmigo y permitió que el problema se convirtie-

ra en una crisis. No tuve ninguna oportunidad para defenderme."



ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA LA COMUNICACIÓN

Usar las técnicas correspondientes a la inteligencia más fuerte aumentará las habilidades de comunicación, tanto de orador como de ovente.

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
Verbal-lingüística	Encuentra oportunidades para expresar tus pensamientos y sentimientos a los demás, ya sea por escrito o personalmente.	\$
	Pecuérdate que tienes dos oídos y sólo una boca. Escuch es más importante que hablar.	nar .
Lógico-matemática	Date tiempo para pensar a través de soluciones antes de discutirlas (intenta escribir un argumento lógico en papel ensáyalo oralmente).	
	Acepta el hecho de que los demás pueden tener estilos d comunicación que varían del tuyo y que quizá no te parez lógicos.	
Corporal-quinestésica	Ten una charla importante mientras caminas o realizas ur actividad que no requiera concentración.	na
	Ejercitate fisicamente para usar el exceso de energía anti tener una discusión importante.	es de
Visual-espacial	Babora un dibujo o diagrama de los puntos que quieres comunicar durante una discusión importante.	
	Si tu comunicación es en un salón de clases formal o en lugar de trabajo, utiliza ayudas visuales para explicar tus puntos fundamentales.	
Interpersonal	Observa cómo te comunicas con tus amigos. Si tiendes a dominar la conversación, genera una lluvia de ideas acer cómo comunicarte más eficazmente.	
	Recuerda equilibrar el habla y la escucha.	
Intrapersonal	Cuando tengas un encuentro dificil, toma un momento a separa evaluar lo que ocurrió y decidir cómo podrías comunidas eficazmente la próxima vez.	
	Recuerda que para que otros entiendan claramente es posible que necesites comunicar algo más de lo que esperabas.	
Musical	Pon música suave durante una discusión importante si es ayuda, asegurándote de que no distraiga a los demás participantes.	so te
Naturalista	Comunicate al aire libre si todas las personas están de ac en hacerlo así.	cuerdo
	Si tienes un intercambio dificil, imagina cómo podrías hal respondido de forma diferente si el encuentro hubiera oci al aire libre.	

- Sin ajuste: Si al supervisor le desagrada la insistencia del empleado por el contacto personal directo, quizá se ponga a la defensiva: "Le dije claramente lo que se necesita hacer. No sé qué más se pueda discutir."
- Con ajuste: Con la finalidad de mejorar la comunicación, el supervisor responde animando el intercambio interpersonal, que es lo mejor para el empleado. "Vamos a reunirnos después del almuerzo para que me explique cómo cree usted que se mejoraría la situación."

Aunque ajustarse a los estilos de comunicación te ayudará a hablar y a escuchar más eficazmente, también necesitarás entender la crítica, y aprender cómo darla y recibirla efectivamente.

Aprende cómo dar y recibir la crítica

La crítica puede ser constructiva o destructiva. La crítica constructiva es una estrategia práctica para resolver problemas, la cual da sugerencias de buena voluntad para mejorar una situación. En contraste, la crítica destructiva se enfoca en lo que salió mal, no ofrece alternativas o auxilio que puedan ayudar a resolver el problema, y a menudo se realiza negativamente, fomentando los malos sentimientos.

Cuando se ofrece constructiva y cuidadosamente, la crítica ayuda a originar cambios importantes. Considera un caso en que alguien con frecuencia ha llegado tarde a las sesiones del grupo de estudio. El líder de grupo podría comentario de dos maneras, ¿Qué comentario te animaría a cambiar tu conducta?

- Constructivo. El líder de grupo habla en privado con el estudiante: "He notado que muchas veces has llegado tarde. Nosotros contamos contigo porque nuestro éxito depende de lo que cada uno de nosotros aporte. ¿Hay algún problema que te impida llegar a tiempo? ¿Te podemos ayudar?"
- Destructivo. El líder nota que el estudiante llega tarde y delante de todos le dice: "Si no puedes comenzar a llegar aquí a tiempo, realmente no tiene caso que vengas."

Mientras estás en la escuela, tus profesores criticarán tu trabajo en clase, tus trabajos y tus exámenes. En el mundo laboral, la crítica puede venir de supervisores, compañeros de trabajo o clientes. Sin importar la fuente, los comentarios constructivos te ayudarán a crecer como individuo. Debes estar abierto a lo que oyes, y recuerda siempre que la mayoría de las personas quieren ayudarte a que tengas éxito.

Hacer una crítica constructiva

Cuando ofrezcas crítica constructiva, usa las siguientes estrategias para ser efectivo:

- Critica la conducta y no al individuo. Evita los ataques personales. "llegaste tarde a cinco reuniones del grupo" es preferible que "eres un flojo."
- Define específicamente el comportamiento problemático. Trata de enfocarte en los hechos, sustentándolos con ejemplos específicos y minimizando las emociones. Evita quejas adicionales: las personas entienden mejor las críticas si se discuten una a la vez.
- Suglere nuevos enfoques y ofrece ayuda. Habla acerca de las maneras prácticas de manejar la situación. Trabaja con la persona para desarrollar opciones creativas. Ayúdala a sentirse apoyada.
- Usa un acercamiento positivo y lenguaje esperanzador. Expresa la convicción de que los cambios ocurrirán y que la persona puede cambiar la situación.

CONSTRUCTIVO

Que promueve la mejora o el desarrollo.



OFRECE CRÍTICA CONSTRUCTIVA Imagina cómo ofrecerías una crítica constructiva.
Describe brevemente una situación en tu vida que mejoraría si pudieras ofrecer crítica constructiva a un amigo o a miembro de tu familia. Describe la mejora que buscas:
Imagina que tienes una oportunidad para hablar con esa persona. Primero describe el escenario (tiempo, lugar, atmósfera), donde pienses que serías más exitoso:
Ahora desarrolla tu "libreto". Ten presente lo que sabes acerca de la crítica constructiva, analiza la situación y decide lo que consideras que sería el mejor enfoque. Escribe libremente lo que dirías. Ten en mente el objetivo que quieres lograr con tu comunicación.
Finalmente, si puedes, haz realidad tu plan. ¿Lo harás? Sí No Sí tienes la conversación, anota aquí: ¿Valió la pena hacerlo? Sí No

Recibir la critica

Cuando te encuentres en el lado de quienes reciben la crítica, usa las siguientes técnicas:

- Analiza los comentarios. Escucha cuidadosamente, luego evalúa lo que oíste. ¿Qué significa? ¿Cuál es la intención? Intenta dejar que los comentarios destructivos se marchen sin respuesta.
- Pide sugerencias acerca de cómo cambiar tu conducta. Pregunta: "¿Cómo quisieras que manejara esto en el futuro?"
- Resume la crítica y tu respuesta a ella. Asegúrate de que todos entiendan la situación.
- Usa una estrategla específica. Usa habilidades de resolución de problemas para analizar el conflicto, genera lluvia de ideas de las formas para cambiar, elige una estrategia y toma acción práctica para hacer que suceda.

La crítica, así como otros pensamientos y sentimientos, se pueden comunicar de forma no verbal. Te volverás un comunicador más eficaz si entiendes el lenguaje corporal.

Entiende el lenguaje corporal

El lenguaje corporal tiene una capacidad extraordinaria para expresar los sentimientos reales de las personas mediante ademanes, movimientos de los ojos, expresiones faciales, posiciones y postura del cuerpo, comportamientos de contacto, tono vocal y uso del espacio personal. ¿Por qué es tan importante saber cómo analizar el lenguaje corporal?

Las señales no verbales oscurecen el significado. Lo que dices puede significar cosas diferentes dependiendo de la posición del cuerpo o del tono vocal. La declaración "es una gran idea" suena positiva. Sin embargo, dicha con los brazos y las piernas cruzadas y mirando al horizonte, podría comunicar que detestas la idea. Dicho sarcásticamente, el tono revelaría que consideras la idea como una broma.

La cultura influye en cómo se interpreta el lenguaje corporal. Por ejemplo, en Estados Unidos, alejar la mirada de algulen puede ser una señal de enojo o de dolor; en Japón, la misma conducta por lo general es una señal de respeto.

La comunicación no verbal influye significativamente las primeras impresiones. Las primeras impresiones surgen de una combinación de señales verbales y no verbales. Los elementos no verbales, que incluyen el tono de voz, la postura, el contacto visual, y la velocidad y el estilo del movimiento, usualmente son las primeras y las más fuertes.

Aunque leer el lenguaje corporal no es una ciencia exacta, las siguientes estrategias prácticas te ayudarán a usarlo para mejorar la comunicación.

- Pon atención a lo que se dice a través de las señales no verbales. Enfócate en tu tono, la posición de tu cuerpo, para saber si tus señales refuerzan o contradicen tus palabras. Luego haz lo mismo para aquellos con quienes estás hablando. Busca el significado en la expresión física.
- Nota las diferencias culturales. Los factores culturales influyen en la forma en que un individuo interpreta las señales no verbales. En una conversación en la que estén en juego varias culturas, descubre lo que parece adecuado poniendo atención a lo que la otra persona hace sobre una base consistente, y notando cómo reaccionan los demás ante lo que tú haces.
- Ajusta el lenguaje personal al Individuo o a la situación. ¿Qué lenguaje corporal usarías cuando expones un tema en clase? ¿Al encontrarte con tu tutor o asesor? ¿Al confrontar a un compañero de trabajo enfadado? Piensa en cómo usar tu lenguaje corporal para comunicarte con éxito.

No puedes estrechar la mano con el puño cerrado Indira Gandhi



Comunicate a través de las culturas

Conforme conozcas personas de otros países e intentes establecer relaciones con ellas, podrías encontrar problemas de comunicación que se ligan a diferencias culturales.⁶ Como recordarás del capítulo 2, dichos problemas a menudo provienen de los diferentes estilos de comunicación que se encuentran en las culturas de contextos alto y bajo.

En Estados Unidos y otras culturas de contexto bajo, la comunicación se vincula principalmente con las palabras y con los mensajes explícitos enviados a través de tales palabras. En cambio, en culturas de contexto alto, como las del Medio y Lejano Oriente, con frecuencia las palabras se consideran menos importantes que factores como el contexto, la situación, el tiempo, la formalidad, las relaciones personales y la conducta no verbal.

La figura 9.3 te mostrará cómo 12 culturas del mundo encajan en el ámbito de los estilos de comunicación desde el contexto alto hasta el contexto bajo. La figura 9.4 resume algunas de las principales diferencias de comunicación que debes tener en cuenta cuando hables con alguien de una cultura diferente. Armonizar las diferencias de comunicación basadas en la cultura te ayudará a interactuar cómodamente con individuos que provienen de diferentes partes del mundo.

También podrían surgir barreras del idioma cuando hay comunicación intercultural. Cuando hables con alguien que tenga dificultad para expresarse con tu lengua materna, haz la conversación más sencilla al elegir palabras que probablemente conozca esa persona, evita las expresiones muy coloquiales, sé paciente y usa el lenguaje corporal para "rellenar" las palabras que no se puedan decir. Además, invítalo a preguntar, y pregunta también tú, para que los dos sean tan claros como sea posible.

Una de las mayores barreras de la comunicación eficaz es el conflicto, que podría originar enojo e incluso violencia. Con esfuerzo, puedes manejar exitosamente el conflicto y alejarte de quienes no sean capaces de manejarlo.

Manejo de conflictos

Los conflictos, tanto grandes como pequeños, surgen cuando hay un choque de ideas o intereses. Puedes tener pequeños conflictos con un compañero de cuarto sobre el hecho de dejar una puerta abierta o cerrada. O conflictos mayores con tu socio acerca de las finanzas o con un instructor sobre una calificación reprobatoria. El conflicto, tan desagradable como puede ser, es un elemento natural en la dinámica de llevarse bien con los demás. Evítalo cuando puedas, pero si éste no es el caso, usa estrategias de resolución de problemas para enfrentarlo.

Estrategias de prevención de conflicto

ASERTIVO

Estas dos estrategias te ayudarán a prevenir el conflicto antes de que comience.

Capaz de declarar y afirmar las opiniones personales mientras, al mismo tiempo, respeta los derechos de los demás a hacer lo mismo.

Sé asertivo. No importa cuál sea tu estilo de aprendizaje dominante, tiendes a expresarte en una de tres formas: agresivamente, asertivamente o pasivamente. Los comunicadores agresivos se enfocan principalmente en sus propias necesidades y a menudo se impacientan cuando éstas no se satisfacen. Los comunicadores asertivos comunican su mensaje y dan a los oyentes la oportunidad de hablar, sin atacar a los demás





Algunas formas de comunicación difieren en culturas de contextos alto y bajo



FACTORES QUE AFECTAN LA COMUNICACIÓN	CULTURAS DE CONTEXTO BAJO	CULTURAS DE CONTEXTO ALTO
Relaciones personales	Los detalles específicos de la conversación son más importantes que lo que las personas saben unas de otras.	La confianza personal es la base para la comunicación, de manera que compartir información personal forma una base para las relaciones estrechas y duraderas.
Tlempo	las personas esperan que los otros sean puntuales y respeten los horarios.	El tiempo se ve como una fuerza más allá del control de la persona. Por consiguiente, el retraso es común y no se considera descortés.
Pormalidad	Se espera cierto grado de urbanidad cuando las personas se conocen, incluso apretones de manos y auto-presentaciones.	Las personas requieren a menudo presentaciones formales que enfaticen las diferencias de estatus. Como resultado, un estudiante hablará con gran respeto a un profesor.
Contacto visual	Se espera poco contacto visual directo.	 Los nativos árabes pueden usar prolongado contacto visual directo. Es probable que los estudiantes en Japón y otros países del Lejano Oriente no vean a los ojos a sus profesores como una señal de respeto.
Espacio personal	En Estados Unidos, las personas conversan mientras permanecen separadas entre 1 m y 3 m.	Las personas de América Latina y el Medio Este se pueden sentar o estar de pie entre 40 cm y 1 m de distancia entre sí.

Fuente: Adaptado de Louis E. Boone, David L. Kurtz y Judy R. Block. Contemporary Business Communication, 2a. ed. Upper Saddle River, NJ: Prentica Hall, 1997, p. 72.

ni sacrificar sus propias necesidades. Los comunicadores pasivos se enfocan principalmente en las necesidades de los demás y a menudo se niegan el poder, lo cual les provoca frustración.

La figura 9.5 contrasta las características de esos tres tipos. La conducta asertiva es un equilibrio entre la agresión y la pasividad, y fomenta la comunicación más productiva. Los comunicadores agresivos y pasivos pueden usar estrategias prácticas para moverse hacia un estilo de comunicación más asertivo.

- Los comunicadores agresivos podrían tomarse el tiempo antes de hablar, usar oraciones más flexibles en primera persona, escuchar a los demás y evitar dar órdenes.
- Los comunicadores pasivos podrían reconocer el enojo, expresar opiniones, ejercer el derecho para hacer demandas, y saber que sus ideas y sentimientos son importantes.

Envía mensajes en primera persona. Los mensajes que empiezan con "Yo" te ayudan a comunicar tus necesidades en vez de atacar a alguien más. La creación de estos

La asertividad fomenta la comunicación exitosa



AGRESIVA	ASERTIVA	PASIVA
Discusión fuerte y acalorada	Expresa los sentimientos sin ser desagradable NI autoritario.	Oculta sus propios sentimientos.
Culpa a los demás, pone sobrenombres e insulta	Se expresa a sí mismo y da a los demás la oportunidad de expresarse también.	Siente que uno no tiene el derecho para expresar su enojo.
Se aleja de las discusiones antes de que se resuelvan	Usa oraciones en primera persona para calmar las discusiones.	Evita las discusiones.
Exige: "Haz esto"	Pregunta y da razones: "Apreciaría que hicieras esto, porque"	Es evasiva: "No tienes que hacer esto a menos que realmente quieras"

mensajes involucra algunas paráfrasis simples: "No cerraste la puertal" se convertiría en "Me sentí intranquilo cuando vine a trabajar y la puerta estaba abierta". De manera similar, "Tú no llamaste anoche" se convierte en "Estaba preocupado porque anoche no tuve noticias tuyas".

Las oraciones en primera persona suavizan el conflicto al resaltar los efectos que las acciones de la otra persona tienen sobre ti, en vez de enfocarte en la persona o en sus acciones. Estas oraciones ayudan al receptor a sentirse más libre para responder, tal vez ofrecer ayuda e incluso reconocer sus errores.

La resolución del conflicto

Con mucha frecuencia, las personas responden al conflicto evadiéndolo (una táctica pasiva que cierra la comunicación) o empeorándolo (una táctica agresiva que a menudo conduce a una riña). La resolución del conflicto exige comunicación tranquila, la motivación y el pensamiento cuidadoso. Usa tus habilidades de pensamiento analítico, creativo y práctico para aplicar el plan para resolver problemas (capítulo 4):

- Define y analiza el problema.
- Ten una lluvia de ideas acerca de las posibles soluciones.
- Analiza las soluciones potenciales.
- Elige una solución y haz que suceda con una acción práctica.

Intentar calmar el enojo es una parte importante de la resolución de un conflicto. Todas los individuos se enojan a veces: con otras personas, con la situación o consigo mismos. Sin embargo, el enojo excesivo podría contaminar las relaciones, ahogar la comunicación, y alejar a los amigos y a la familia.

Maneja el enojo

Las emociones fuertes llegan a obstaculizar la felicidad y el éxito. Es dificil concentrarse en la historia nacional, cuando estás enojado por quedarte atorado en el tránsito vehicu-



lar o no dejas de recordar tu molestia con un amigo. Los psicólogos informan que los arranques de enojo en realidad empeoran las cosas. Cuando sientas que estás perdiendo el control, prueba algunas de siguientes técnicas prácticas para el manejo del enojo.

- Relájate. Respira profundamente. Repite lentamente una frase o una palabra tranquilizante como "Cálmate" o "Relájate".
- Cambia tu ambiente. Aléjate un momento de lo que te está perturbando. Da un paseo, acude al gimnasio, ve una película. Busca algunas ideas creativas acerca de lo que podría calmarte.
- Plensa antes de hablar. Cuando se enoja, la mayoría de las personas tiende a decir lo primero que le viene a la mente, aunque sea hiriente. Inevitablemente, esto empeora los sentimientos negativos y la intensidad de la discusión. En lugar de eso, espera a decir algo hasta que estés tranquilo.
- Haz lo posible para resolver un problema, pero recuerda que no todos los problemas pueden resolverse. En lugar de explotar, piensa acerca de cómo puedes manejar lo que está ocurriendo. Analiza una situación desafiante, elabora un plan, proponte hacerlo de la mejor forma posible y empieza. Si fallas, sabrás que hiciste un esfuerzo y será menos probable que conviertas tu frustración en enojo.
- Consigue ayuda si no puedes controlar tu enojo. Si explotas de forma constante, es posible que necesites la ayuda de un consejero. Muchas escuelas tienen profesionales de salud mental disponibles para los estudiantes.

Tu habilidad para comunicar y manejar el conflicto tiene un gran impacto en tus relaciones con los amigos y la familia. Las relaciones exitosas se construyen con el autoconocimiento, la buena comunicación y el trabajo duro.

¿Cómo obtener el mayor provecho de tus relaciones personales?

Las relaciones personales con amigos, compañeros de clase, novios y padres podrían ser fuentes de gran satisfacción y paz interior. Las buenas relaciones te motivan a dar lo mejor de ti en la escuela, en el trabajo y en la vida. Sin embargo, cuando las relaciones fracasan, nada parece marchar bien. Quizá pierdas el apetito, el sueño o la concentración. Las relaciones tienen un poder enorme.

Usa estrategias de relaciones positivas

Aquí tienes algunas estrategias para mejorar las relaciones personales,

Haz que tus relaciones personales tengan alta prioridad. La vida significa compartir. En algunas ceremonias matrimoniales, los novios comparten una copa de vino, lo cual simboliza que la dulzura de la vida se duplica al saborearla juntos y que la amargura se reduce a la mitad cuando se comparte entre dos.

Invierte tiempo. Dedicas tiempo a la escuela, al trabajo y a los deportes. Las relaciones necesitan la misma inversión. Además, pasar tiempo con las personas que quieres ayuda a relajar la tensión.

Pasa tiempo con las personas que respetas y admiras. La vida es demasiado corta como para perderla con gente que te desmotive o te haga ignorar tus valores. "Intenta cultivar al menos una amistad en cada clase", aconseja un estudiante de Palo Alto College, "Si conoces a individuos negativos que intenten desanimarte y doblegar tu espíritu, evítalos [...] Necesitas amabilidad y dosis de positivismo."



Si quieres un amigo, sé un amigo. Si tratas a los demás con el tipo de lealtad y apoyo que aprecias para ti, es probable que recibas lo mismo a cambio.

Trabaja inteligentemente las tensiones. Los sentimientos negativos pueden agravarse cuando se dejan sin expresar. Llega a la raíz de un problema al discutirlo, arréglalo, perdona y sigue adelante.

Toma riesgos. Revelar tus sueños y frustraciones más profundos, dedicarte a un amigo o enamorarte podría ocasionarte temor. Sin embargo, si te abres honestamente, estás a punto de ganar los increíbles beneficios del compañerismo, que para la mayoría de la gente son más importantes que los riesgos.

Encuentra un modelo que te satisfaga. Algunos estudiantes son selectivos en sus citas y fraternizan rápido. Otros prefieren socializar en grupos. Hay quienes tienen citas ocasionales. Sé honesto contigo mismo y con los demás acerca de lo que buscas en una relación.

Si una relación falla, encuentra formas de superarlo. Cuando una relación importante se desgasta o termina, analiza la situación y elige estrategias prácticas para ayudarte a seguir adelante. Algunas personas necesitan tiempo para estar solas; otras necesitan estar con los amigos o la familia. Otras buscan consejos. Algunas sacan su energía en la escuela o haciendo ejercicio. Otras se desahogan llorando. Cualquier cosa que hagas, piensa que, con el tiempo, saldrás fortalecido de la experiencia.

Evita las relaciones destructivas

Al final del espectro se encuentran las relaciones que se vuelven destructivas. Las escuelas de bachillerato tienen su cuota de casos violentos. Cuanto más informado estés. menos probable será que te sumes a las frías estadísticas.

Acoso sexual

Hombres y mujeres pueden ser las víctimas, aunque los blancos más comunes son las mujeres. El acoso sexual se clasifica básicamente en estos dos tipos:

- El hostigamiento se refiere a una solicitud de un favor o actividad sexual a cambio de dar algo más. "Si no haces X para mí, te reprobaré/despediré/haré la vida miserable."
- El hostigamiento agresivo indica cualquier situación donde los comentarios, las conductas o las situaciones sexualmente alusivas causen incomodidad. Los ejemplos incluyen los chistes lujuriosos y la pornografía.

Cómo enfrentario. Si te sientes degradado por algo que ocurre en la escuela o el trabajo, dirígete a la persona que crees te está molestando, o habla con un profesor o supervisor.

Violencia en las relaciones

En Estados Unidos, las estadísticas indican que las relaciones violentas entre los estudiantes van en aumento.8

- Una de cada cinco estudiantes ha experimentado y reportado al menos un incidente violento mientras salía con alguien, desde ser abofeteada hasta violencia más seria.
- En tres de cuatro relaciones violentas, los problemas aparecen después de que la pareja ya ha salido durante algún tiempo.
- En seis de diez casos, el alcohol y las drogas están asociadas con la violencia.

Las mujeres adolescentes, y las de 20 a 30 años, son más propensas a ser víctimas de violencia doméstica que las mujeres mayores. He aquí el porqué: Primero, cuando los problemas ocurren, es probable que las estudiantes se lo cuenten a sus amigos en vez de a sus consejeros o a la ley. Segundo, la presión de los pares las hace inseguras para dejar la relación. Y, finalmente, algunas mujeres inexpertas llegan a creer que la violencia es normal.⁹

Cómo enfrentarlo. Analiza tu situación y usa habilidades para resolver problemas y encontrar opciones. Si ves signos de advertencia como comportamiento controlador, cambios de humor impredecibles, cambios de personalidad asociados con el alcohol y las drogas, y arranques de enojo, considera finalizar la relación. Si sufres abuso, llama o acude a una línea de violencia intrafamiliar o busca consejo en la escuela o en un centro comunitario. Si necesitas asistencia médica, ve a una clínica o al centro de emergencias del hospital. Si crees que tu vida está en peligro, sal y obtén una orden judicial que le exija al abusador que se aparte de ti.

Violación

Se define como cualquier tipo de cópula o penetración anal u oral de una persona hacia otra sin su consentimiento. La violación es principalmente un acto de ira y control, no un acto sexual. La violación por un conocido, o violación en una cita, se refiere a la actividad sexual durante un encuentro social preestablecido que está contra la voluntad de un compañero, e incluye las situaciones donde la persona está demasiado bebida o drogada para dar su consentimiento. A veces esta clase de violadores usan una droga para sedar a las víctimas y es difícil de detectar si se agrega a una bebida.

Una institución de abogados para apoyo en casos de violación del Wheaton College, Massachussets, describe el daño particular de una violación durante una cita. "La confianza personal en un amigo, una cita o una relación se ultraja [...] se magnifican el miedo, el autorreproche, la culpa y la vergüenza, porque el atacante es conocido." ¹⁰

Cómo enfrentarlo. Comunica, claramente y a tiempo, qué quieres y qué no quieres hacer. Cuando salgas con alguien que parece inestable o enfadado, acude a lugares seguros y públicos. Lleva un teléfono celular. Evita el alcohol o las drogas que podrían hacerte difícil permanecer en control.

Si eres violado, ya sea por un conocido o por un extraño, busca asistencia médica inmediatamente. A continuación, habla con un amigo íntimo o consejero. Considera denunciar el incidente a la policía o a las autoridades de tu escuela. Ya sea que emprendas o no una acción legal, continúa con la ayuda de un consejero, un grupo de apoyo o una línea telefónica especializada.

Elige comunidades que mejoren tu vida

Con frecuencia, las relaciones personales tienen lugar dentro de comunidades o grupos que incluyen a personas que comparten tus intereses; por ejemplo, hermandades y fraternidades, clubes deportivos y grupos políticos. Mucho de lo que logras en la vida está ligado a tu red de contactos personales.

Si te afilias a comunidades que participan en actividades positivas, tienes más probabilidades de rodearte con gente responsable y de buen carácter que pueden volverse tus amigos y colegas. Tal vez entre ellos encuentres a tu futuro esposo o compañero, a tu mejor amigo, a alguien que te ayude a obtener un trabajo, a tu médico, a tu contador, a tu agente de bienes raíces, etcétera.

Encontrar y trabajar en una comunidad de individuos con intereses similares parece tener efectos positivos en las relaciones interpersonales y en la facilidad para encontrar trabajo, como explica la estudiante Kasey Doyle de la Eastern Kentucky University:

VIOLACIÓN EN UNA CITA
Asalto sexual perpetrado por el
acompañante de la víctima durante un
encuentro social preestablecido.

Durante el segundo año de estudios, una amíga me persuadió para unirme a una hermandad de servicio en la escuela. Al principio estaba vacilante, pero una vez que empecé a participar, comprendí que me había perdido muchas oportunidades. No sólo hice muchos amígos, sino que también me volví más extrovertida y sociable [...] Encontré un lugar donde encajaba.

Unirme a esta organización también me preparó para mi especialidad y mi

trabajo en El Progreso [periódico escolar].

Como reportera, se espera que seas extrovertida y sociable, y antes de unirme a una organización, era extremadamente tímida. Definitivamente ya no soy tímida, he madurado y tengo mayor confianza en mí misma.¹¹

SI participas en comunidades que fomentan lo negativo e incluso la mala conducta, como las pandillas, detente y piensa. Analiza por qué te atraen estos grupos. Resiste la tentación de unirte. Si ya estás involucrado y quieres salirte, piensa en ti mismo y actúa con determinación.



La palabra africana kente significa "aquello que no se rasgará bajo ninguna condición". En países africanos como Ghana, Costa de Marfil y Togo, hombres y mujeres visten ropa kente. Existen muchos patrones de kente brillantemente coloridos, cada uno hermoso, único y especial.

Piensa cómo este concepto se aplica a las personas. Como la ropa, todas los individuos son únicos, con aspectos brillantes y discretos. A pesar del maltrato o la falta de entendimiento con los demás, necesitas permanecer fuerte para que no te rasgues, lo cual fortalecerá las fibras más débiles de tu carácter. Lo kente de tu carácter puede ayudarte a soportar, estar de pie contra la injusticia y luchar pacifica pero implacablemente por los derechos de todas las personas.



Lecturas sugeridas



- Dublin, Thomas, ed. Becoming American, Becoming Ethnic: College Students Explore Their Roots. Filadelfia: Temple University Press, 1996.
- Feagin, Joe R., Hernan Vera y Nikitah O. Imani. The Agony of Education: Black Students at White Colleges and Universities. Nueva York: Routledge, 1996.
- Gonzales, Juan L., Jr. The Lives of Ethnic Americans, 2a. ed. Dubuque, IA: Kendall-/Hunt, 1994.
- Hockenberry, John. Moving Violations. Nueva York: Hyperion, 1996.
- Levey, Marc, Michael Blanco y W. Terrell Jones. How to Succeed on a Majority Campus: A Guide for Minority Students. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Co., 1997.
- Qubein, Nido R. How to Be a Great Communicator: In Person, on Paper, and at the Podium. Nueva York: John Wiley & Sons, 1996.
- Schuman, David. Diversity on Campus. Dubuque, IA: Kendall/Hunt, 2001.
- Suskind, Ron. A Hope in the Unseen: An American Odyssey from the Inner City to the Ivy League. Nueva York: Broadway Books, 1999.
- Takaki, Ronald. A Different Mirror: A History of Multicultural America. Boston: Little, Brown & Company, 1994.
- Tannen, Deborah. You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation. Nueva York: Perennial Currents, 2001.
- Tatum, Beverly Daniel. "Why Are All the Black Kids Sitting Together in the Cafeteria?" and Other Conversations About Race: A Psychologist Explains the Development of Racial Identity. Filadelfia: Basic Books, 2003.
- Terkel, Studs. Race: How Blacks and Whites Think and Feel About the American Obsession. Nueva York: Free Press, 1995.
- Trotter, Tamera y Joycelyn Alien. Talking Justice: 602 Ways to Build and Promote Racial Harmony. Saratoga, FL: R & E Publishers, 1993.

Fuentes de Interne



Supersitio de Prentice Hall para el éxito estudiantil (historias de éxito de estudiantes provenientes de varios antecedentes):

www.prenhall.com/success

Recursos asiático-americanos:

www.ar.mit.edu/people/irie/aar/

Guía Britannica para la historia negra:

http://blackhistory.eb.com

Latino USA:

www.latinousa.org

La sociología de la raza y la etnicidad (con múltiples ligas a otros recursos):

www.trinity.edu/~mkear/race.html



Notas finales

- ¹ "For 7 Million, One Census Race Category Wasn't Enough", New York Times, 13 de marzo de 2001, pp. Al y A14.
- ² "Conceptual Frameworks/Models, Guiding Values and Principles," National Center for Cultural Competence, 2002 [en línea]. Disponible en: http://gucchd.georgetown.edu// nccc/framework.html (mayo de 2004).
- ³ La información en las secciones de las cinco etapas de la construcción de competencia se basa en Mark A. King, Anthony Sims y David Osher, "How Is Cultural Competence Integrated in Education?" Cultural Competence [en línea]. Disponible en: www.air.org/oecp/ cultural/Q_integrated.htm#def (mayo de 2004).
- Estadísticas del FBI de crímenes de odio, tomados de una retícula creada por la Liga Anti-difamación, 2001 [en línea]. Disponible en: www.adi.org/combating_hate/ (mayo de 2004).
- ⁵ Jen Lin-Liu, "China's 'Harvard Girl': A College Student Has Become an Example for a New Style of Raising Children," The Chronicle of Higher Education, 30 de mayo de 2003 [en linea]. Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/i38/38a04001.htm (marzo de 2004).
- ⁶ La información para esta sección se tomó de Philip R. Harris y Robert T. Moran. Managing Cultural Differences, 3a ed. Houston, TX: Gulf Publishing Company, 1991, y Lennie Copeland y Lewis Griggs, Going International: How to Make Friends and Deal Effectively in the Global Marketplace. Nueva York: Random House, 1985.
- ⁷ Tomado de un ensayo estudiantil remitido por los participantes en el curso de inducción de Patty Parma, Palo Alto College, San Antonio, Texas, enero de 2004.
- ⁸ Tina Kelley, "On Campuses, Warnings About Violence in Relationships," New York Times, 13 de febrero de 2000, p. 40.
- 9 Ibid.
- ¹⁰ U.S. Department of Justice, Bureau of Justice Statistics, "Sex Offenses and Offenders", 1997, y "Criminal Victimization", 1994.
- ¹¹ Kasey Doyle, "Getting Involved on Campus Important," The Eastern Progress, 4 de noviembre de 2004 [en linea]. Disponible en: www.easternprogress.com/news/2004/11/04/Perspective/Getting, Involved, On, Campus, Important-792180, shtml.

10

Bienestar personal

Cuidate a ti mismo





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo mantener saludables tu auerpo y tu mente?
- ¿Cómo tomar decisiones inteligentes exitosas acerca del alcohol, el tabaco y las drogas?
- ¿Cómo tomar decisiones inteligentes exitosas acerca del sexo?

Enfocarte en tu bienestar personal significa apuntar hacia acciones preventivas que te servirán para permanecer saludable. Por tu experiencia personal muy probablemente habrás aprendido que cuando te va bien en la escuela, ello está relacionado directamente con tu salud física y mental. Entre las estrategias de bienestar más importantes están las que tratan con el manejo del estrés. Este capítulo amplía la cobertura del estrés del capítulo 2, ya que examina formas de manejar el estrés para el mantenimiento de la salud, y presenta ideas acerca de cómo manejar los padecimientos relacionados con el estrés.

Tu bienestar personal también depende de tus decisiones acerca del consumo de drogas, alcohol y tabaco, así como de la práctica del sexo. Casi todo estudiante de bachillerato enfrenta importantes elecciones acerca de tales cuestiones. Tu meta será tomar decisiones que redunden en tu beneficio y te mantengan saludable.

Analiza todos los temas de este capítulo con tu inteligencia exitosa. Examina tus situaciones y opciones, genera opciones creativas y toma las acciones prácticas que funcionen para ti.



¿Cómo mantener saludables tu cuerpo y tu mente?

Cuanto más sano estés, serás más capaz de desarrollar tu potencial. Haz de tu salud física una prioridad al alimentarte bien, ejercitarte, dormir lo suficiente, tener al corriente tus vacunas y tomar medidas para estar sano. Haz de tu salud mental una prioridad al reconocer sus padecimientos relacionados con el estrés u otras causas, y buscar maneras de conseguir ayuda cuando sea necesario.



Alimentate adecuadamente

Hacer elecciones más saludables acerca de lo que comes te ayudará a tener más enerqía, buena salud en general y una mejor calidad de vida. Los expertos médicos y en nutrición publican sus pautas dietéticas, que son una lista de siete reglas básicas prácticas para comer sanamente:

- Consume una variedad de alimentos.
- Mantén un peso saludable.
- Elige una dieta reducida en grasa y colesterol.
- Elige una dieta con muchos vegetales, frutas y cereales.
- Consume los azúcares con moderación.
- Consume sal y sodio con moderación.
- 7. Si ingieres bebidas alcohólicas, hazlo con moderación.

La lista anterior se resume en dos palabras: equilibrio y moderación. Para lograr equilibrio, intenta variar tu dieta al integrar diferentes grupos alimenticios: pescados, aves, carnes rojas y otras fuentes de proteína; lácteos; panes integrales y granos; y frutas y vegetales. Para la moderación, come cantidades razonables. Sólo porque te sirvan una porción muy grande no significa que debas consumirla toda. Decide cuánto alimento es suficiente y detente cuando estés satisfecho.

Pasos para evitar la obesidad

La obesidad es un problema serio en el mundo moderno. 1 En Estados Unidos las estadísticas gubernamentales indican cuán extendida está la obesidad:2

- Las personas con sobrepeso y obesidad constituyen la mayoría de la población, donde un 61 por ciento de mujeres y un 67 por ciento de hombres actualmente se encuentran en esos dos grupos.³
- Entre 1960 y 2000, el número de individuos obesos se ha más que duplicado.

La obesidad es un factor de riesgo mayor en desarrollo de diabetes, enfermedades cardiacas coronarias, presión arterial alta, apoplejía, cáncer y otras enfermedades. De hecho, después del tabaquismo, la obesidad es la segunda principal causa de muerte que puede evitarse. Además, las personas obesas con frecuencia sufren discriminación social y laboral, y se les dificulta la vida diaria.

En ocasiones la actividad académica hace dificil comer bien. Los estudiantes pasan horas sentados en clase o estudiando, y tienden a comer a la carrera, organizar eventos sociales en torno a la comida y comer como una reacción al estrés. En Estados Unidos, muchos estudiantes nuevos encuentran que el "novato 15" (alusión a las 15 libras [7 kilogramos] que, según las personas, tienden a ganar los novatos en el primer año en la escuela de bachillerato) es mucho más que un simple mito.

Estas sugerencias prácticas te ayudarán a poner atención a la forma en que te alimentas, y a realizar cambios cuando los necesites, de manera que pierdas peso o evites ganarlo.

Encuentra tu peso ideal. La clínica de salud de tu escuela tiene gráficos con los rangos de pesos ideales para hombres y mujeres con diferentes constituciones corporales y estaturas. También encontrarás esa información en sitios de Internet como el Centro para el Control de Enfermedades (coc), que tienen una herramienta para calcular el índice de masa corporal (IMC) en www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm.

Haz cambios pequeños pero eficaces. Oblígate a dejar de beber refrescos que contienen grandes cantidades de azúcar y procura evitar las comidas fritas. Registra tus metas en papel para que te esfuerces en llevarlas a cabo.

Reduce el tamaño de las porciones. Por ejemplo, una porción de pasta cocida es aproximadamente media taza y 34 gramos de queso. En los restaurantes, pide media porción o lleva a casa lo que no te acabes.

Haz elecciones inteligentes. Evita las comidas ricas en grasa y azúcares. Si comes fuera, pide una comida baja en grasa y equilibrada, y limita las porciones. Elige los bocadillos con menos de 200 calorías, como una barra de jugo de fruta congelada o un recipiente de yogur de fruta bajo en grasa.

Planea tus comidas. Intenta comer en horarios regulares y en un lugar específico. Intenta minimizar las comidas fuertes por la noche durante las sesiones de estudio. Evita saltarte comidas pues, probablemente, más tarde eso te hará comer demasiado.

Identifica los "motivos emocionales" que te hacen comer. Si comes para aliviar el estrés o manejar la depresión, trata de sustituir este hecho por una actividad positiva. Si estás disgustado por una materia, invierte más tiempo estudiando, habla con tu profesor o escribe en tu diario.

Consigue ayuda. Si necesitas bajar de peso, encuentra un grupo de apoyo, como Weight Watchers o alguna organización seria en la escuela que pueda ayudarte a cumplir con tu objetivo.

Fíjate metas razonables. Perder peso y mantenerse sano requiere tiempo y paciencia. Empieza por enfocarte en perder del 5 al 10 por ciento de tu peso actual; por ejemplo, si pesas 80 kilogramos, la meta para reducir tu peso sería de 4 a 8 kilogramos. Trabaja hacia esa meta a un ritmo aproximado de 500 a 900 gramos por semana. Cuando lo alcances, fijate una nueva meta si necesitas perder más peso o inicia un programa de mantenimiento.

SOBREPESO.

Tener demasiado peso corporal en relación con la estatura, de manera que el peso proviene de grasa o de masa muscular.

OBES/DAD

Tener exceso de grasa corporal en relación con la masa corporal magra.

228 Bienestar personal



Ejercicio

Estar en forma mejora la salud general, aumenta tu energía y te ayuda a manejar el estrés. Durante la actividad física, el cerebro libera endorfinas, es decir, sustancias químicas que tienen un efecto positivo y tranquilizante en el organismo.

Los atletas de la universidad usan el ejercicio diario como una forma de aliviar la tensión. Larisa Kindell, una estudiante de los últimos semestres y capitana del equipo de natación de la Wesleyan University, agradece a su rutina atlética el ayudarle a mantener su vida en equilibrio. "Si yo no fuera a la alberca, el lugar para liberar mi presión académica, creo que no sería tan eficaz en el aula ni para estudiar durante la noche", reconoce. La natación le ha enseñado "disciplina, control del tiempo y motivación", a la vez que ha contribuido a su éxito académico.⁴

Siempre consulta a un médico antes de iniciar un programa de ejercicio, y ajusta tu programa a tus necesidades y a tu actual nivel de condición física. Si actualmente no te ejercitas, caminar diariamente es una muy buena manera de comenzar. Si te ejercitas con frecuencia y ya estás en forma, quizá prefieras un entrenamiento intensivo.

Tipos de ejercicio

Hay tres categorías generales de ejercicios. El tipo que elijas dependerá de tus metas de ejercicio, el equipo disponible, tu tiempo y nivel de condición física, y otros factores.

- El entrenamiento cardiovascular fortalece tu corazón y tu capacidad pulmonar. Los ejemplos incluyen correr, nadar, patinar, ballar, los ejercicios aeróbicos y andar en bicicleta.
- El entrenamiento de fuerza fortalece diferentes grupos de músculos. Los ejemplos incluyen usar aparatos de pesas y barras, así como hacer lagartijas y abdominales.
- El entrenamiento de flexibilidad incrementa la flexibilidad de los músculos. Los ejemplos incluyen estiramientos y yoga.

Algunos ejercicios, como levantar pesas o andar en bicicleta, caen principalmente en una categoría. Otros, como el yoga de poder, combina elementos de dos o tres categorías. Para mayor beneficio, intenta alternar métodos de ejercicio a través del entrenamiento combinado. Por ejemplo, si levantas pesas, usa una bicicleta estacionaria para el trabajo cardiovascular y practica el estiramiento al terminar tu entrenamiento.

ENTRENAMIENTO COMBINADO Alternar diferentes tipos de ejercicios y combinar elementos de diferentes tipos de ejercicios.

Haz del ejercicio una prioridad

Con frecuencia, los estudiantes ocupados tienen problemas para ir al gimnasio, incluso cuando en la escuela haya un centro de acondicionamiento atlético totalmente equipado. Usa estas ideas para ayudarte a hacer del ejercicio una prioridad, incluso en las semanas más ocupadas:

- Camina a la escuela y a tus reuniones. Cuando entres a un edificio, usa las escaleras.
- Usa las instalaciones deportivas de tu escuela o comunidad.
- Practica deportes recreativos en equipo, en la escuela o en tu comunidad.
- Usa el equipo de ejercicio de casa, como las pesas, una caminadora o un entrenador elíptico.
- Encuentra actividades que puedas hacer fuera de un club, como correr o practicar baloncesto.
- Ejercítate con amigos o familiares para combinar el ejercicio y la socialización.

Duerme bien

Los estudiantes de bachillerato tienen fama de no dormir lo suficiente. Mientras la investigación indica que los estudiantes necesitan de ocho a nueve horas de sueño cada noche para funcionar bien, estudios recientes demuestran que los estudiantes promedian de seis a siete horas, y a veces mucho menos.⁵

Durante el sueño, tu cuerpo se repara a sí mismo mientras tu mente organiza problemas y preguntas. El sueño inadecuado dificulta la habilidad de concentrarse, eleva los niveles de estrés, aumenta la irritabilidad y te vuelve más susceptible ante las enfermedades. También puede tener efectos más serios como incrementar el riesgo de sufrir accidentes automovilísticos. Según el doctor Tracy Kuo, psicólogo clínico en la Clínica Stanford de Trastornos del Sueño, "un conductor soñoliento es tan peligroso como un conductor alcoholizado".⁶

Los estudiantes, agobiados por sus responsabilidades, con frecuencia sienten que no tienen más opción que dar prioridad al trabajo escolar sobre el sueño. Michelle Feldman, estudiante de segundo año en la Universidad de Syracusa, se queda despierto regularmente hasta las 4:00 AM, para completar sus lecturas y estudios. Su compañero en Syracusa, Brian Nelson, un estudiante que trata de completar una especialidad, se las arregla para dormir sólo dos horas por noche para mantener el ritmo que le exigen las materias que está tornando en un semestre.⁷



El fundamento de toda la felicidad es la salud. Leigh Hunt



Por cuestiones de tu salud y de tu promedio general de aprovechamiento, encuentra una forma de conseguir el sueño que necesitas. Mide tus necesidades analizando primero cómo te sientes. Si en la mañana estás aturdido, te quedas dormido durante el día o regularmente necesitas cafeína para mantenerte despierto en tus clases, quizá tengas privación de sueño. El doctor Gregg D. Jacobs, especialista en sueño, recomienda las siguientes sugerencias prácticas para mejorar los hábitos de sueño:⁸

- Reduce el consumo de alcohol y cafeína. La cafeína podría mantenerte despierto, especialmente si la ingieres por la tarde. El alcohol te ocasiona un sueño poco profundo, lo cual te hará sentir menos descansado cuando despiertes.
- Ejercítate regularmente. El ejercicio regular, sobre todo en la tarde o temprano en la noche, favorece el sueño.
- Torna siestas. Los estudios han demostrado que tornar siestas cortas por la tarde ayuda a reducir los efectos de la privación de sueño.
- Sé constante. Trata de establecer horarios regulares para irte a dormir y para despertar.
- Termina las tareas más o menos una hora antes de dormir. Date una oportunidad para despejarte.
- Establece un ambiente cómodo para dormir. Viste algo ligero, apaga las luces y reduce el ruido, encuentra una manta y una almohada que te agraden, y mantén fresca y bien ventilada tu habitación. Usa audifonos, música suave o unos tapones para los oídos si tienes que batallar con distracciones externas.

Mantente al corriente en tus vacunas

Las vacunas no sólo son para los niños. Los adultos a menudo necesitan prevenir enfermedades en circunstancias específicas o porque no recibieron un esquema de vacunación completo cuando eran niños. A continuación se presenta información acerca de las inmunizaciones que podrían prevenir enfermedades mayores o, literalmente, salvar tu vida. Si piensas que necesitas estas vacunas, verifica con tu médico, o con el servicio de salud de tu escuela o comunidad:

- Muchas escuelas recomiendan que los estudiantes de nuevo ingreso reciban la vacuna meningitis meningocócica para prevenir la propagación de la bacteria que ocasiona invalidez permanente grave o incluso la muerte. La bacteria meningococo se transmite mediante el contacto directo (como al compartir un vaso) o indirecto (como al estornudar) con individuos infectados. Los brotes se vinculan con situaciones de convivencia cercana en las escuelas.
- Se recomienda una dosis contra el tétanos cada 10 años, para protegerte de las infecciones bacterianas relacionadas con ciertas heridas.
- En la niñez se recomiendan tres invecciones para prevenir la hepatitis B. Se aconsejan estas vacunas si no estás inmunizado. Los homosexuales y los usuarios de drogas intravenosas corren un mayor riesgo.
- La vacuna contra la varicela se recomienda para cualquier adulto que no haya padecido esta enfermedad en su niñez y esté expuesto al riesgo. Por lo general la varicela es muy seria en los adultos.
- Aunque solía prescribirse sólo a adultos mayores de 65 años o a quienes tenían débil su sistema inmunológico, la vacuna contra la influenza se recomienda ahora para muchos adultos. Está disponible cada otoño, desde mediados de octubre hasta finales de noviembre.
- La vacuna contra sarampión-parotiditis-rubéola se recomienda para los adultos no vacunados nacidos después de 1956, así como para los adultos que recibieron las vacunas entre 1963 y 1967.

Una enfermedad común, no protegida por la inmunización, es la mononucleosis. A la "mono" la produce un virus que pasa por la saliva y se relaciona con los besos y compartir recipientes para bebidas. Los principales síntomas, que podrían durar desde unos días hasta meses, son fiebre, dolor de garganta, glándulas linfáticas inflamadas y fatiga. El único tratamiento es descanso, ingesta de líquidos y una dieta equilibra-da. Protégete siendo cuidadoso en tus relaciones con amigos, familia y compañeros.

Mantente seguro

Estar seguro es otra parte de tu bienestar. Toma las siguientes medidas prácticas para prevenir incidentes que arriesquen tu seguridad.

Evita situaciones que presenten claros peligros. No camines ni hagas ejercicio a solas por la noche, sobre todo en áreas aisladas. No trabajes ni estudies solo en un edificio. Si un individuo parece sospechoso, contacta a alguien que pueda ayudarte.

Evita las drogas o beber demasiado alcohol. Cualquier sustancia que disminuya el juicio te hace vulnerable ante una agresión. Evita conducir algún vehículo cuando estés cansado o viajar como pasajero con alguien que haya tomado drogas o alcohol.

Evita a las personas que te hagan sentir intrangullo. Si un compañero te provoca malos sentimientos, evita situaciones que te dejen a solas con él. Habla con un profesor si te sientes amenazado.

No es suficiente mantener un cuerpo saludable. Tu bienestar también depende de una mente sana.



PRÁCTICO

CREATIVO

ANALÍTICO

MEJORA TU SALUD FÍSICA

Haz pequeños cambios en la forma en que comes, te ejercitas o duermes.

Primero, decide qué es lo que más necesitas cambiar. ¿Qué es lo más importante para tu salud ahora mismo: comer mejor, ejercitarte o dormir más? Menciónalo:

Ahora considera tu situación individual y, a la luz de las estrategias de este capítulo, menciona cinco acciones prácticas que podrías tomar justo ahora para mejorar en ese aspecto. Escríbelas como declaraciones de acción. Ejemplos: "Saldré de casa más temprano para caminar hacia mi primera clase." "Dejaré de guardar dulces en mi cuarto." "Tomaré una siesta siempre que me sienta sofioliento por la tarde."

Ahora el paso final: 'Sólo hazlo!

Reconoce los problemas de salud mental

Con las altas y las bajas de la vida, nadie está contento todo el tiempo. Sin embargo, puedes apuntar hacia una salud mental positiva si encuentras la forma de sentirte bien acerca de quién eres y lo que estás haciendo ahora mismo, de tener esperanza por el futuro y de aumentar tu fortaleza para enfrentar los contratiempos de la vida.

Los estudiantes de bachillerato que se sienten abrumados por el estrés son susceptibles a desarrollar problemas de salud mental o a que los problemas existentes crezcan aún más. Usa la siguiente información para analizar tu situación y, si es necesario, tomar las medidas necesarias para mejorar tu salud.

Depresión

Casi todos hemos experimentado tristeza después de la muerte de un amigo o e un pariente, al terminar una relación o al vivir un adversidad como reprobar una materia importante. Sin embargo, en países como Estados Unidos cerca del 10 por ciento de sus habitantes experimentará una mayor depresión e irá más allá de las tristezas temporales, en algún punto de sus vidas. Un trastorno depresivo es una enfermedad, no una señal de debilidad o un estado mental del que se salga tan sólo intentando "quitárselo de encima". Esta enfermedad requiere una evaluación médica y es tratable.

Un trastorno depresivo es "una enfermedad de 'cuerpo completo', que involucra tu cuerpo, tu estado de ánimo y tus pensamientos".

§ Entre los síntomas de la depresión se encuentran los siguientes:

- sentirse constantemente triste, angustiado o ansioso.
- dificultad para tomar decisiones o concentrarse.
- escaso interés en las clases, la gente o las actividades.
- llorar frecuentemente.
- sentimientos de desamparo y pensamientos de suicidio.

232 Bienestar personal



- fatiga constante.
- dormir demasiado o muy poco.
- baja autoestima.
- pérdida o aumento del apetito.
- dolores físicos.
- baja motivación.

La depresión puede tener una causa genética, psicológica, fisiológica o del ambiente, o una combinación de varias. La figura 10.1 describe tales causas junto con estrategias para luchar contra la depresión.

Si reconoces en ti cualquiera de los sentimientos, busca ayuda. Empieza con el consejero de tu escuela, o con el servicio médico estudiantil o de tu comunidad. Es posible que te remitan con un especialista que te ayudará a clasificar tus síntomas y determinará un tratamiento. Para algunas personas un sueño adecuado, un programa regular de ejercicio, una dieta saludable y el paso del tiempo son suficientes para disminuir el estrés y alivíar el trastorno. No obstante, para otros la medicación es importante. Si se te diagnostica depresión, debes saber que tu condición es común, incluso entre los estudiantes de bachillerato y deberás sentirte orgulloso de haber dado un paso hacia tu recuperación.

En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio. SAVE (Prevención del Suicidio\Voces de la Educación, por sus siglas en inglés) menciona los siguientes signos de advertencia de suicidio: 10

- Declaraciones acerca de desesperación o minusvalía: "El mundo sería mejor sin mí."
- Pérdida de interés en la gente, los objetos o las actividades.
- Preocupación por el suicidio o la muerte.



Qué causa la depresión y qué puede ayudar 10.1

		C	×
١	Š,		
	Z	F	
1	K		
0	ř		

POSIBLES CAUSAS DE DEPRESIÓN	ESTRATEGIAS ÚTILES SI TE SIENTES DEPRIMIDO
Un rasgo genético que hace más probable la depresión.	Haz tu mejor esfuerzo y no mantengas expectativas irracionales acerca de ti mismo.
Un desequilibrio químico cerebral.	Intenta estar con otros en vez de estar solo.
Trastomo afectivo estacional, que ocurre cuando una persona se deprime como reacción ante la reducción de luz diurna durante otoño e invierno.	No esperes que tu estado de ánimo cambie enseguida; sentirse mejor toma tiempo.
Situaciones enormemente estresantes, como problemas financie- ros, reprobar materias, una muerte en la familia.	Intenta evitar tomar decisiones importantes de la vida hasta que mejore tu condición.
Enfermedades, lesiones, falta de ejercicio, dieta pobre, reacción a un medicamento.	Recuerda no culparte de tu condición.

Fuente: National Institutes of Health Publication num. 94-3561, National Institutes of Health, 1994.

- Hacer arreglos finales como visitar o llamar a la familia y amigos, y regalarles las pertenencias.
- Sentimiento repentino de felicidad o calma. (La decisión de cometer suicidio con frecuencia trae un sentido de alivio que convence a los demás de que el individuo "parecía estar mejorando".)

Si reconoces estos síntomas en alguien que conozcas, empieza a hablar con esa persona acerca de sus sentimientos. Luego haz todo lo que posible para convencer al individuo para que acuda a un médico o a un profesional de salud mental. No guardes tus preocupaciones en secreto; da una señal de alarma que salve una vida. Si reconoces estos síntomas en ti, sabes que encontrarás ayuda si la buscas.

Trastornos de la conducta alimentaria

Todos los años, millones de personas desarrollan serios trastornos de la conducta alimentaria; en ocasiones ponen en peligro su vida a causa de la anorexia nerviosa, la bulimia y los atracones de comida. Puesto que dichos trastornos son comunes en las escuelas de bachillerato, los centros médicos del estudiante y los de consejería generalmente ofrecen ayuda médica y psicológica, incluso las referencias con especialistas.

Uno deja de reconocer la importancia de los picos de las montañas, si ellos no se ver de cuando en cuando desde los valles más profundos. Dr. Al Lorin



Anorexía nerviosa. Las personas con anorexía se vuelven peligrosamente delgadas a causa de la ingestión restringida de comida, el ejercicio constante y el uso de laxantes, creyendo todo el tiempo que tienen sobrepeso. En países como Estados Unidos un estimado
de entre 5 y 7 por ciento de estudiantes de bachillerato, la mayoría de los cuales son mujeres, padecen anorexia. ¹¹ El deseo de imitar un tipo de cuerpo "ideal" es una de las causas de la enfermedad. Además, los trastornos de la conducta alimentaria tienden a ocurrir
en las familias. Los efectos de la inanición inducidos por la anorexía incluyen la pérdida de
periodos menstruales en las mujeres, la impotencia en los hombres, y en general daño en
los huesos y en los órganos, deficiencia cardiaca e incluso la muerte.

Bullmia. Sufren bulimia las personas que ingieren cantidades excesivas de comida, generalmente dulces y comidas ricas en grasas, y luego se purgan mediante el vómito autoinducido. También pueden usar laxantes o ejercitarse obsesivamente. La bulimia podría ser difícil de notar porque, con frecuencia, los bulímicos mantienen una apariencia normal. Las causas de la bulimia, al igual que en el caso de la anorexia, pueden estar arraigadas en un deseo de lograr un tipo corporal ideal o provenir de un desequilibrio químico. Los bulímicos a menudo padecen depresión u otras enfermedades psiquiátricas. Los efectos de la bulimia incluyen el daño al tracto digestivo e incluso la deficiencia cardiaca debida a la pérdida de minerales importantes.

Los comedores compulsivos. Como los bulímicos, los comedores compulsivos ingieren grandes cantidades de comida y no pueden detenerse. Sin embargo, ellos no se purgan después. Los comedores compulsivos con frecuencia tienen sobrepeso y sienten que no pueden controlar su forma de comer. Como con la bulimia, la depresión y otras enfermedades psiquiátricas contribuyen con el problema. Los comedores compulsivos liegan a padecer todos los problemas de salud asociados con la obesidad.

Las tensiones del bachillerato llevan a algunos estudiantes a experimentar con el alcohol, el tabaco y otras sustancias potencialmente adictivas. Aunque estas sustancias pueden ser artificios rápidos y temporales que alivian el estrés, tienen consecuencias potencialmente graves que causen daño a largo plazo.

ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA MANEJO DEL ESTRÉS

Todas las personas manejan el estrés de diferentes maneras. Las estrategias vinculadas con lus inteligencias más fuertes te ayudarán a mejorar tus habilidades para enfrentarto.

INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TI? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
Verbal-lingüística	Lleva una bitácora o una relación de lo que te hace sentir estresado.	
	Date un tiempo para escribir cartas o correos electrónicos a tus amigos o para hablar con ellos.	
Lógico-matemática	Piensa en los problemas críticamente usando un método para resolverlos e inventa un plan.	
	Analiza los posibles efectos positivos que pueden resultar del estrés.	
Corporal-quinestésica	Bige una actividad física que te ayude a liberar tensión (correr, hacer yoga, practicar deportes en equipo) y hazla r egularmente.	
	Planea actividades físicas divertidas para tu tiempo libre: sal a caminar, da un paseo en bicideta, ve a bailar con los amigos.	
Visual-espacial	Toma tanto tiempo como puedas para disfrutar las cosas bellas: el arte, la naturaleza, etcétera. Visita una exhibición, ve una película de aventuras o toma fotos con tu cámara.	
	Usa un organizador visual para planear una solución a un problema estresante.	
nterpersonal	Pasa tiempo con gente que se preocupe por ti y sean de mucho apoyo.	
	Practica ser un buen oyente para otros que estén estresados.	
ntrapersonal	Fija un tiempo libre cuando puedas pensar acerca de lo que te estresa.	
	Permitete cinco minutos al día para visualizar una forma positiva en la cual quieras que evolucione una situación estresante.	
Musical	Escucha música que "alimente tu alma".	
	Escribe una canción acerca de lo que te estresa, o acerca de cualquier asunto que tranquilice tu mente.	
Naturalista	Pasa tanto tiempo como sea posible en tus lugares más acogedores de la naturaleza.	
	Escucha cintas con sonidos de la naturaleza que te ayuden a relajarte.	



El abuso del alcohol, el tabaco y las drogas podría causar problemas financieros, traumas emocionales, conflictos familiares y financieros, problemas de salud e incluso la muerte. Conforme leas, piensa acerca de los efectos de tus acciones en ti mismo y en los demás, y considera cómo hacer elecciones positivas y reafirmadoras de la vida.

Alcohol

El alcohol es un depresor que aletarga funciones corporales vitales y es la droga de la que más se abusa en el bachillerato. Incluso unos cuantos tragos afectan el pensamiento y la coordinación muscular. Beber demasiado daña el hígado, el sistema digestivo y las neuronas, y puede deteriorar el sistema nervioso central. El uso prolongado también lleva a la adicción, lo cual hace que parezca imposible dejar de beber. En suma, el alcohol contribuye a la muerte de 100,000 personas cada año, a causa tanto de las enfermedades relacionadas con el alcohol como de los accidentes que involucran a conductores ebrios. 12

El Instituto Nacional en el Abuso de Alcohol y Alcoholismo de Estados Unidos (NIAAA, por sus siglas en inglés) ofrece algunas estadísticas acerca de los estudiantes de bachillerato y el alcohol: 13

- Casi nueve de cada diez estudiantes han bebido alcohol.
- Entre los grandes bebedores, hay una elevada incidencia de ataques sexuales y actividades sexuales no deseadas como resultado de la bebida.
- Beber en grupo y servirse sus propias bebidas contribuye a un mayor consumo del alcohol. Ambas situaciones son comunes en reuniones grandes, como las fiestas de los alumnos de bachillerato.

De todo el consumo de alcohol, el abuso de alcohol está asociado con problemas mayores. He aquí las estadísticas de una encuesta reciente: 14

- Cuarenta y tres por ciento de los estudiantes encuestados se etiquetó a sí mismo como bebedor que abusa del alcohol, y un 21 por ciento dijo que frecuentemente abusa del alcohol.
- Ocho de cada diez estudiantes que no abusan del alcohol informaron haber experimentado "efectos secundarios" como vandalismo, ataque sexual, experiencias sexuales no deseadas, o interrupción del sueño o de los estudios.¹⁵
- Los estudiantes que abusan del alcohol tienen más probabilidad de faltar a clases, ser menos capaces para trabajar, tener fuertes resacas, deprimirse, y comprometerse en actividades sexuales no planeadas o inseguras. 16

Darra Clark, una estudiante de nuevo ingreso en una gran universidad del sudoeste estadounidense, se ha dado cuenta de que no es posible ser un alumno exitoso si se bebe demasiado. No te puede ir bien en la escuela ni tener amigos si te "emborrachas y todas las noches pierdes la cabeza", explica. "Pienso que, probablemente, toda esta situación del alcoholismo es la cosa más horrible que he encontrado acerca de la escuela (nuestro manual del estudiante específicamente declara llegales los envases de cerveza, por ejemplo). El problema, claro, es que beber se vuelve una conducta realmente dificil de regular [...] El alcohol y las drogas han hecho algunas cosas horribles a algunos de los chicos que he visto por aquí." 17

ADICCIÓN
Necesidad fisiológica compulsiva
provocada por una sustancia
que genera un hábito.

ABUSO DE ALCOHOL Tomar cinco o más copas en una sentada.

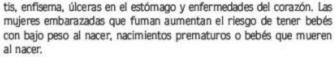


El ejercicio sé analítico de la página 239, una autoevaluación, te ayudará a analizar tus hábitos con la bebida. Si piensas que tienes un problema, usa tus habilidades de pensamiento creativo y práctico para dar con una solución viable. La información acerca de la adicción en las páginas 238 y 240 presenta algunas opciones.

Tahaco

El Instituto Nacional para el Abuso de las Drogas de los Estados Unidos (NIDA, por sus siglas en inglés) encontró que casi el 40 por ciento de los estudiantes de bachillerato informaron haber fumado al menos una vez en el año antes de ser encuestados, y el 25 por ciento había fumado una vez en el mes anterior. A nivel nacional, aproximadamente 60 millones de personas son fumadores habituales. 18

Cuando las personas fuman, inhalan nicotina, una droga enormemente adictiva que se encuentra en todos los productos del tabaco. Los efectos inmediatos de la nicotina pueden incluir un aumento en la presión arterial y el ritmo cardiaco, sudoración e irritación de la garganta. Los efectos a largo plazo incluyen presión arterial alta, bronqui-



Inhalar humo de tabaco daña las células que llenan las bolsas aéreas de los pulmones y puede causar cáncer pulmonar. Éste causa más muertes en Estados Unidos que cualquier otro tipo de cáncer. Fumar también aumenta el riesgo de cáncer de boca, garganta y de otros tipos. 19 Con el tiempo, fumar arrugará tu piel, causará tos crónica e incluso cambiará el sonido de tu voz.

En años recientes, se han reconocido los peligros de salud del fumar secundario. Simplemente estar alrededor de fumadores activos de manera regular causa casi 3000 muertes por cáncer pulmonar al año en no fumadores. 20 Este conocimiento ha llevado a que muchas escuelas (y jurisdicciones locales) prohíban fumar en salones de clase y otros espacios públicos, e incluso en muchos dormitorios. Si fumas

regularmente, puedes dejarlo si te motivas, perseveras y buscas ayuda. Las sugerencias prácticas para dejar de fumar incluyen;21

- Prueba un parche de nicotina o una goma de mascar con nicotina, y asegúrate de usarlos de forma constante.
- Recibe apoyo y estímulo de una persona que te ayude en el cuidado de tu salud, un programa "para dejar de fumar", un grupo de apoyo, y amigos y familia.
- Evita situaciones que aumenten tu deseo de fumar, como estar cerca de otros fumadores y bebedores.
- Encuentra otras maneras de reducir el estrés, como practicar ejercicio u otras actividades que disfrutes.
- Fíjate metas. Establece una fecha para dejar de fumar y coméntala con tus amigos y familia. Acuerda citas médicas y asiste a ellas.

Los efectos positivos de dejar de fumar (aumento en la esperanza de vida, mayor capacidad pulmonar y más energía) inspirarían a cualquier fumador a considerar hacer un cambio en su estilo de vida. Dejar de fumar también trae beneficios financieros. De hecho, un informe reporta que si un fumador de una cajetilla al día, que paga 1.75 dólares por cajetilla durante 50 años, hubiera puesto ese dinero en el banco, tendría 169,325 dólares. Un fumador de tres cajetillas al día habría ahorrado 507,976 dólares.22



Con la finalidad de evaluar el nivel de tu adicción potencial, puedes tomar la autoevaluación del ejercicio de la página 239, y sustituir las palabras "alcohol" o "drogas" por "cigarros" o "fumar". Piensa en tus resultados, evalúa tus opciones y toma una decisión responsable.

Drogas

El NIDA informa que casi el 32 por ciento de los estudiantes de bachillerato han utilizado drogas ilícitas al menos una vez en el año anterior a la encuesta, mientras que un 16 por ciento lo hizo el mes anterior.²³ Los estudiantes consumen drogas para aliviar el estrés, ser aceptados por sus pares o tan sólo para probar algo nuevo.

En la mayoría de los casos, las consecuencias negativas del uso de drogas pesan más que cualquier "levantón" temporal. El uso de drogas viola leyes federales, estatales y locales, y podrías ser arrestado, enjuiciado y encarcelado por poseer incluso una pequeña cantidad de ellas. Puedes arriesgar tu reputación, tu situación como estudiante y tu habilidad para conseguir un empleo, si eres descubierto consumiendo drogas o si su uso daña tu desempeño. Finalmente, el uso de drogas a largo plazo daña tu cuerpo y tu mente. La figura 10.2 muestra las drogas de uso más común y sus efectos potenciales.

Una adicción no es un maldito infierno privado... Es el infierno para aquellos a quienes ama. Billie Holiday



Una droga que no encaja limpiamente en una categoría particular es la metilenedioximetanfetamina (MDMA), mejor conocida como éxtasis. El uso de esta droga, una combinación estimulante y alucinógena, está en aumento en las fiestas, raves y conciertos del bachillerato. Sus efectos inmediatos incluyen disminución de la ansiedad y provocar relajación. Cuando la droga pierde su efecto inicial se presentan náuseas, alucinaciones, temblor, problemas de visión, ansiedad y depresión. Los usuarios a largo plazo se arriesgan a daño cerebral permanente en forma de pérdida de la memoria, depresión crónica y otros trastornos.²⁴

Tú eres responsable para analizar las consecuencias potenciales de lo que introduces en tu cuerpo. Plantea preguntas como las siguientes: ¿Por qué quiero hacer esto? ¿Qué efectos positivos y negativos podría tener mi conducta? ¿Por qué otros quieren que yo tome drogas? ¿Qué pienso realmente de estas personas? ¿Cómo afectaría a las personas cercanas a mí si yo consumo drogas?

Usa la autoevaluación para evaluar tu relación con las drogas. Si crees que tienes un problema, lee cuidadosamente la siguiente sección acerca de los pasos que te ayudarán a encarrilar de nuevo tu vida.

Identificar y superar la adicción

Las personas con adicciones han perdido el control. Muchos adictos esconden bien sus adicciones y siguen funcionando, pero sus vidas se dañan severamente. Si piensas que puedes ser adicto, toma la iniciativa para cambiar. Quienes padecen adicciones tienen que ayudarse a sí mismos para que otros los ayuden.

Enfrentar la adicción

Puesto que las sustancias ilegales con frecuencia originan cambios físicos y químicos, así como dependencia psicológica, los hábitos son difíciles de eliminar y dejarlos podría ocasionar un retiro doloroso. Pedir ayuda no es una admisión del fracaso, sino una acción valiente para recuperar el control de tu vida.



Formas en las que las drogas afectan cuerpo y mente

CATEGORÍA DE DROGA	TIPO DE DROGA	CÓMO TE HACEN SENTIR	EFECTOS FÍSICOS	RIESGO DE DEPENDENCIA FÍSICA	RIESGO DE DEPENDENCIA PSICOLÓGICA
Estimulantes	Cocaina, anfetaminas.	Alerta, estimulado, excitado.	Nerviosismo, cambios en el estado de ánimo, apoplejía o convulsiones, psicosis, paranoia, coma en grandes dosis.	Relativamente fuerte,	Ruerte.
Depresores	Alcohol, Valium, Xanax, Rohypnol.	Sedado, cansado, "elevado".	Cirrosis; producción de sangre dañada; mayores riesgo de cáncer, ataque cardiaco y apoplejía; daño cerebral.	Fuerte.	Ruerte.
Opiáceos	Heroína, codeína, otros analgésicos.	Adormecido, flotando, sin dolor,	Infección de órganos, inflamación del corazón, hepatitis.	Si, con dosis altas.	Si, con dosis altas,
Cannabinoides	Marihuana, hashish.	Eufórico, meloso, con poca sensación del tiempo.	Deterioro del juicio y la coordinación, bronquitis y asma, cáncer de pulmón y garganta, ansiedad, pérdida de energía y de motivación, habilidad reducida para producir hormonas.	Moderada.	Relativamente fuerte.
Alucinógenos	LSD (ácido), hongos.	Con percepción sensual exaltada, alucinaciones, confusión.	Deterioro de la función cerebral, problemas circulato- rios, agitación y confusión, escenas retrospectivas.	hsustancial.	Insustancial,
hhalantes	Pegamentos, aerosoles.	Aturdido, con la "cabeza ligera".	Daño al cerebro, corazón, hígado y riñones.	Insustancial.	Insustancial.

Ruente: Adaptado de Educating Yourself about Alcohol and Drugs: A People's Primer por Marc Alan Schuckit, M.D. Nueva York: HarperCollins, 1998.

Incluso una respuesta "sí" en la autoevaluación de la próxima página podría indicarte que necesitas evaluar tu consumo de alcohol o drogas, y atenderlo cuidadosamente. Si contestas sí en tres preguntas o más, te convendría hablar con un profesional acerca de su uso y los problemas que podría estarte causando.

Trabajar con la adicción

Los siguientes recursos te ayudarán a generar opciones y desarrollar planes prácticos para la recuperación.



ANALÍTICO TO CREATIVO PRÁCTICO PINTELIGENCIA EXITOSA

EVALÚA TU CONSUMO DE DROGAS

Incluso una respuesta "sí" podría indicar la necesidad de observar cuidadosamente tus hábitos. Tres o más respuestas "sí" indican que te convendría una charla a cerca de tu consumo con un conseiero escolar.

EN EL ÚLTIMO AÑO:

- (S) (N) 1. ¿Has intentado dejar de beber o tomar drogas pero encuentras que no puedes hacerlo durante mucho tiempo?
- (S) (N) 2. ¿Estás cansado de que las personas te digan que están preocupados por tu forma de beber o de usar drogas?
- (S) (N) 3. ¿Te sientes culpable por tu forma de beber o de consumir drogas?
- N 4. ¿Has sentido que necesitas un trago o tomar drogas en el mañana, como un "abre-ojos", para sobrellevar la resaca?
- S N 5. ¿Bebes o usas drogas cuando estás a solas?
- (S) (N) 6. ¿Bebes o usas drogas todos los días?
- (S) (N) 7. ¿Te has encontrado a ti mismo pensando o diciendo regularmente "necesito" un trago o cualquier tipo de droga?
- S N 8. ¿Has mentido o disimulado acerca de tu forma de beber o usar drogas?
- (S) (N) 9. ¿Bebes o usas drogas para escapar de las preocupaciones, los problemas, los errores o la ti-
- S (N) 10. ¿Encuentras que necesitas cantidades cada vez más grandes de drogas o alcohol para lograr el efecto deseado?
- (S) (N) 11. ¿Has olvidado lo que ocurrió mientras bebías o usabas drogas porque tuviste una pérdida de la conciencia?
- (S) N 12. ¿Te has sorprendido por la cantidad de alcohol o drogas que has usado?
- S N 13. ¿Has invertido mucho tiempo, energía y/o dinero para conseguir alcohol o drogas?
- N 14. ¿Tu manera de beber o de usar drogas ha provocado que descuides a tus amigos, tu pareja, tus hijos u otros miembros de la familia, o ha originado otros problemas en casa?
- (S) N 15. ¿Has entrado en una discusión o pelea relacionada con el alcohol o las drogas?
- S N 16. ¿Tu manera de beber o consumir drogas ha causado que faltes a clases, repruebes un examen o ignores el trabajo escolar?
- (S) (N) 17. ¿Has rechazado asistir a eventos sociales planeados por preferir beber o usar drogas?
- S N 18. ¿Has elegido beber o usar drogas en vez de realizar otras actividades o aficiones que solías disfrutar?
- (S) (N) 19. ¿Tu forma de beber o de usar drogas ha afectado tu eficiencia en el trabajo o ha provocado que no te presentes a él?
- N 20. ¿Has seguido bebiendo o consumiendo drogas a pesar de los problemas físicos o los riesgos. de salud que su uso te ha causado o que ha empeorado?
- S N 21. ¿Has manejado un automóvil o realizado alguna otra tarea potencialmente peligrosa bajo la influencia de alcohol o drogas?
- N 22. ¿Has tenido algún problema legal o arresto relacionado con alcohol o drogas (posesión, uso, conducta desordenada, conducir intoxicado, etcétera)?

Fuente: Adaptado de Criterios para la Dependencia de Sustancias y Criterios para el abuso de Sustancias en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 4a. edición, publicado por la Asociación Psiquiátrica Americana, Washington, DC, y de los materiales titulados "¿Eres alcohólico?" desarrollados por la Johns Hopkins University.

Consejos y cuidado médico. Puedes encontrar ayuda en la escuela, con un médico particular, con instituciones de gobierno o patrocinadas por tu centro de trabajo. Pregunta en el centro de salud de tu escuela, tu médico de cabecera o un hospital local para una consulta.

Centros de desintoxicación ("detox"). Si tienes una adicción severa, quizá necesites un ambiente controlado donde tengas la oportunidad de separarte completamente de las drogas o el alcohol. Algunos son centros de tratamiento externo, mientras que otros programas ofrecen un ambiente de 24 horas durante un período de retiro.

Grupos de apoyo. Alcohólicos Anónimos (AA) es el grupo de apoyo supremo para tratar a los alcohólicos. Basado en un programa de recuperación de 12 pasos, la membresía de AA cuesta muy poco o nada. AA ha dirigido a otros grupos de apoyo para adictos como los Comedores Compulsivos Anónimos y los Drogadictos Anónimos. Muchas escuelas tienen AA, u otros tipos de sesiones de grupo en sus instala-

Cuando las personas enfrentan sus problemas directamente en vez de evitarlos mediante el abuso de sustancias, pueden empezar a crecer y a mejorar. Trabajar a través de los problemas de abuso de sustancias favorece la restauración de la salud y del respeto a uno mismo.

Otro aspecto importante de salud tanto física como mental implica estar cómodo con tu sexualidad y tomar decisiones sexuales acertadas. El control natal y saber evitar infecciones sexualmente transmisibles tienen consecuencias a corto y largo plazos para el resto de tu vida.

¿Cómo tomar decisiones inteligentes exitosas acerca del sexo?

Lo que la sexualidad significa para ti y el papel que juega en tu vida es tu propia decisión. Sin embargo, el acto físico del sexo va más allá del ámbito privado. La conducta sexual individual puede resultar en un embarazo inesperado, y en contraer o transmitir una infección de transmisión sexual (ITS). Estas consecuencias afectan a todos los relacionados en el acto sexual y, a menudo, a sus familias.

El respeto a ti mismo depende de elegir adecuadamente aquello que mantenga la salud y la seguridad, tanto tuyas como de la gente que te rodea. Analiza cuidadosamente los problemas sexuales, y evalúa los efectos positivos y negativos de tus elecciones. Formúlate preguntas como las siguientes:

- ¿Esto es realmente lo que quiero? ¿Se ajusta a mis valores?
- ¿Me siento preparado o me siento presionado?
- ¿Esta es la persona/momento/situación adecuada? ¿Mi compañero realmente se preocupa por mí y no sólo por lo que podríamos estar haciendo? ¿Esto reforzará o dañará nuestra relación emocional?
- ¿Tengo lo que necesito para prevenir un embarazo y la exposición a las ITS? Si no es así, ¿vale la pena correr el riesgo de tener sexo sin protección?

Control natal

Usar un método de contro! natal es una opción, aunque no para todos. Para algunos, usar cualquier tipo de control natal va en contra de sus creencias religiosas o personales. Otros quizá deseen tener hijos. Sin embargo, muchas personas sexualmente activas eligen uno o más métodos de control natal.



INTELIGENCIA EXITOSA

RACTICO

REATIVO

NALITIC

ENCUENTRA MÁS DIVERSIÓN

Ensancha tu repertorio de cosas divertidas que hacer.

A veces, los estudiantes se involucran en actividades potencialmente inseguras porque parece que no hay nada más que hacer. Usa tu creatividad para asegurarte de que tienes una variedad de actividades agradables de donde escoger cuando salgas con tus amigos. Comprueba tus recursos: ¿Qué posibilidades encontrarías en una organización estudiantil, en una institución de arte local o de la escuela, en equipos atléticos, o en grupos ecologistas? ¿Podrías hacer una caminata? ¿Pintar alfarería? ¿Jugar béisbol? ¿Correr 5 km? ¿Intentar un nuevo tipo de arte culinario? ¿Ofrecerte como voluntario en un hospital infantil? ¿Ver una obra de teatro al aire libre?

Expande tus horizontes. Menciona aquí 10 actividades específicas que estén disponibles para ti.

1	6,	
2.	7	
3.	8.	
4.	9	
5,	10,	

Además de prevenír el embarazo, algunos métodos de control natal también protegen contra las rrs. La figura 10.3 describe algunos métodos establecidos con sus porcentajes de efectividad y de prevención de rrs, con base en el uso regular y adecuado.

Evalúa los pros y los contras de cada opción, para ti y para tu compañero. Considera el costo, la facilidad de uso, la confiabilidad, la comodidad y la protección contra las rs. Comunicate con tu compañero(a) y juntos elijan un método cómodo para ambos. Para más información, verifica en la biblioteca, en Internet o en una librería; habla con tu médico; o pregunta a un consejero del centro de salud escolar o de tu comunidad.

Infecciones de transmisión sexual

Las ITS se propagan a través del contacto sexual (la cópula u otra actividad sexual que involucre el contacto con los genitales). Todas son muy contagiosas. Los únicos métodos anticonceptivos que ofrecen protección son los condones masculinos y femeninos (sólo de látex o poliuretano), que evitan el contacto de piel a piel. La mayoría de las ITS también se pueden transmitir, durante el nacimiento, a los bebés de madres infectadas. Haz que te examine un médico ante cualquier irregularidad o incomodidad tan pronto como la descubras. La figura 10.4 describe las ITS más comunes.

SIDA Y VIH

La enfermedad de transmisión sexual más seria es el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), el cual es causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). No todos los que dan positivo en las pruebas de VIH desarrollarán SIDA, pero éste no tiene ninguna cura y a final de cuentas se produce la muerte. La figura 10.5 muestra algunas estadísticas alarmantes acerca del SIDA.

El VIH puede permanecer sin detectarse hasta por diez años, y un portador puede transmitirlo durante todo ese tiempo. La ciencia médica continúa desarrollando medi-







Toma una decisión educada acerca del control natal 10.3

		_	_	
	_	•	٦.	
-				
				•
				•
_				
_				
_				

MÉTODO	EFECTIVIDAD APROXIMADA	¿PREVIENE ITS?	DESCRIPCIÓN
Abstinencia	100%	Sólo si no ocurre actividad sexual.	Simplemente decir no. No copular significa no tener riesgo de embarazo. Sin embargo, modos alternativos de actividad sexual podrían transmitir irs.
Condón (masculino)	94%	Si, si está hecho de látex.	Una capucha que se ajusta sobre el pene e impide que el esperma entre en la vagina.
Condón (femenino)	90%	Si	Una capucha que se ajusta dentro de la vagina y se mantiene en su lugar con dos anillos, uno de los cuales cuelga hacia afuera. Está hecho de poliuretano.
Diafragma o gorra cervical	85%	No	Una gorra de caucho flexible que se ajusta encima del cérvix y el hueso pélvico dentro de la vagina (el gorro cervical es más pequeño y sólo encaja encima del cérvix). Los dos deben ser inicialmente insertados por un ginecólogo y usarse con un espermicida,
Anticonceptivos orales (la píldora)	97%	No	Dosis de hormonas tomada periódicamente por una mujer, que impide a los ovarios liberar óvulos. Los efectos secundarios podrían incluir dolores de cabeza, aumento de peso y oportunidades crecientes de coagulación sanguínea. Varias marcas y dosis; los debe prescribir un ginecólogo.
Espumas, jaleas, óvulos espermicidas	84% si se usan solos	No	Normalmente se usan con diafragmas o condones para aumentar la efectividad tienen un ingrediente que mata los espermatozoides (pero no las ms). Siguen siendo efectivos durante un periodo limitado después de la inserción.
Dispositivo intrauterino (diu)	94%	No	Pequeño rollo de alambre que inserta en el útero un ginecólogo (quien también debe removerlo). Impide que los óvulos fertilizados se implanten en la pared uterina. Los posibles efectos colaterales incluyen sangrados.
Depo-Provera (inyección)	Casi 100%	No	Una inyección que la mujer debe recibir de un médico cada cierto número de meses. Los posibles efectos colaterales son parecidos a los de los anti-conceptivos orales.
Ligadura de trompas	Casi 100%	No	Cirugía para las mujeres que corta y liga las trompas de falopio, con lo cual se evita que los óvulos viajen hacia el útero. Difícil y costoso de revertir. Recomendada para las mujeres quienes no quieren procrear.
Vasectomía	Casi 100%	No	Cirugía para los hombres que bloquea el tubo que entrega el esperma al pene. Al igual que la ligadura de trompas, es dificil de revertir y sólo se recomienda para los hombres que ya no quieren tener hijos.
Método del ritmo	Variable	No	Abstenerse de la cópula durante el periodo de ovulación del ciclo menstrual de la mujer. Puede ser dificil de cronometrar y quizá no responda a las irregularidades del ciclo.
Retiro (<i>coitus</i> interruptus)	Variable	No	Retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. No es confiable, ya que algo de esperma podría escaparse en el fluido liberado antes de la eyaculación. Depende de un compañero controlado.



Para estar seguro, conoce estos hechos acerca de las enfermedades 10.4 de transmisión sexual



ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	PROBLEMAS DE SALUD SI NO SE TRATA	TRATAMIENTOS
Clamidia	Secreción, micción doloro- sa, coyunturas hinchadas o dolorosas, cambio en los periodos menstruales para las mujeres.	Puede causar enfermedad inflamatoria pélvica en mujeres, lo cual derivaría en esterilidad o embarazos ectópicos; infecciones; abortos o nacimientos prematuros.	Curable con un tratamiento completo de antibióticos; hay que evitar relaciones sexuales hasta que el tratamiento esté terminado.
Conorrea	Secreción, ardor al orinar.	Puede causar inflamación pélvica, inflamación de testículos y pene, inflamación de las articulaciones, problemas de la piel e infecciones.	Por lo general es curable con antibióticos; sin embargo, se han detectado ciertas cepas resisten- tes a los medicamentos.
Herpes genital	Heridas picantes con forma de ampoila en el área genital, dolor de cabeza, fiebre, escalofrío.	Los síntomas pueden disminuir y luego reaparecer, a menudo como respuesta a niveles de estrés devados; los portadores podrían transmitir d virus incluso cuando está inactivo.	Ninguna cura; algunos medica- mentos, como el Aciclovir, reducen y ayudan a sanar las heridas y puede acortar los brotes recurrentes.
Sifilis	llagas genitales que duran de una a cinco semanas, seguidas por un salpullido, fatiga, fiebre, dolor de garganta, dolores de cabeza, glándulas inflamadas.	S dura más de cuatro años, llega a causar œguera, destrucción de huesos, locura o paros cardiacos; puede causar la muerte o deformidad a un niño nacido de una mujer infectada.	Curable con un tratamiento completo de antibióticos.
Virus del papi- loma humano (VPH o verrugas genitales)	Comezón en e irritación de bs genitales, pequeños racimos de verrugas.	Puede aumentar el riesgo de cáncer cervical en las mujeres; el virus podría permanecer en el cuerpo y causar recurrencias incluso cuando las verrugas se hayan eliminado.	Tratable con medicamentos aplicados a las verrugas o varios tipos de cirugía para removerlas.
Hepatitis B	Fatiga, pérdida del apetito, vómito, causa ictericia, urticaria.	Algunos portadores tendrán pocos síntomas; otros pueden desarrollar una enfermedad hepática orónica que favorece la aparición de otros padecimientos del hígado.	Ninguna cura; algunos se recuperan, otros no. El reposo en cama ayuda a aliviar los síntomas. Hay una vacuna disponible.

camentos para combatir el SIDA y sus enfermedades relacionadas. Sin embargo, las medicinas pueden causar efectos colaterales severos, y ninguna lo cura.

El VIH se transmite mediante dos tipos de fluidos corporales: los fluidos asociados con el sexo (semen y fluidos vaginales) y la sangre. Las personas adquieren el VIH a través de relaciones sexuales, por compartir agujas hipodérmicas para el uso de drogas y al recibir transfusiones de sangre contaminada. No puedes convertirte en una persona infectada a menos que alguno de los fluidos mencionados haya estado involucrado. Por consiguiente, es improbable que puedas contraer VIH del asiento del retrete, o por abrazar, besar o compartir un vaso.



El SIDA y el VIH continúan propagándose en Estados Unidos 10.8



- Desde que la epidemia del sina empezó en Estados Unidos, se estima que 896,575 personas han sido diagnosticadas, y aproximadamente 501,669 han muerto de esta enfermedad.
- Desde que empezó la epidemia, más de un millón de estadounidenses han sido infectados con el vix.
- Se estima que entre 850,000 y 950,000 individuos en Estados Unidos actualmente son portadores del viн.
- En el año 2002 hubo más 40,000 pacientes recientemente diagnosticados con sina. Más de la mitad de estas personas tenían menos de 25 años.
- A finales del año 2002, 384,906 estadounidenses vivían con sina.
- Aproximadamente el 60 por ciento de los hombres recientemente infectados contrajeron el vih por relaciones homosexuales, el 25 por ciento a través del uso de drogas inyectadas y el 15 por ciento a través de relaciones heterosexuales.
- Aproximadamente el 75 por ciento de las mujeres recientemente infectadas contrajeron viн a través de relaciones heterosexuales y 25 por ciento a través del uso de drogas inyectadas.

Fuente: Instituto Nacional de Alergia y Enfermedades Infecciosas de Estados Unidos, "Estadísticas de VIH/SIDA", enero de 2004 [an line]. Disponible en: www.niaid.nih.gov-/lactsheets/aidsstat.htm#2 (mayo de 2004).

Protégete

La mejor defensa contra el SIDA es no tener sexo o mantener una relación monógama de larga duración donde ambos individuos estén sanos. Los condones son la siguiente mejor elección. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos reporta: "NO HAY ABSOLUTAMENTE NINGUNA GARANTÍA, INCLUSO CUANDO USAS CONDÓN. Pero la mayor parte de los expertos cree que el riesgo de contraer SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual se reduce enormemente si un condón se usa de forma adecuada [...] El sexo con condón no es totalmente 'sexo seguro', pero sí es sexo 'menos riesgoso'''. 25 Siempre usa un condón de látex, porque con los condones de piel natural podría filtrarse el virus. Evita las vaselinas de petróleo que dañen el látex de los condones.

Ten presente que tus defensas emocionales podrían nublar tu pensamiento acerca del sexo seguro. Si eres joven y saludable, quizá creas, incorrectamente, que nada malo te sucederá. Ese sentido de invulnerabilidad está llevando a un número creciente de estudiantes a involucrarse en relaciones sexuales sin protección. Por ejemplo, John, un estudiante de la Tufts University, intenta practicar sexo seguro, aunque a menudo justifica su fracaso para usar condón durante todos sus encuentros sexuales. Cuando Benjamín, un estudiante de Hunter College de la City University de Nueva York, se queja de "fatiga del sexo seguro", también admite que no siempre está deseoso de evaluar sus riesgos.²⁶

Para estar seguro, hazte una prueba de VIH con tu médico de cabecera o en una clínica pública del sector salud. Quizás el departamento de salud de tu escuela también te administre la prueba del vih. Además, en el mercado hay disponibles algunas pruebas caseras de vih. Si estás infectado, primero informa a todos tus compañeros sexuales y busca ayuda médica. Luego contacta a organizaciones de apoyo en tu área o llama a la línea Nacional del SIDA en tu país (en México: 01-800-712-0886 y 01-800-712-0889).

Jole de vivre

El idioma francés tiene una frase que también se usa comúnmente en otros idiomas: joie de vivre, que literalmente significa "alegría de vivir". Una persona con joie de vivre encuentra regocijo y optimismo en todas las partes de la vida, y es capaz de disfrutar los placeres de la vida y encontrar algo positivo en sus problemas. Sin experimentar desafios, las personas pasarían un tiempo dificil para reconocer y apreciar la felicidad y la satisfacción.

Piensa en este concepto mientras examinas tu bienestar personal. Si te enfocas en lo positivo, tu actitud mejorará todas las áreas de tu vida.



Lecturas sugeridas



- Duyff, Roberta Larson. The American Dietetic Association's Complete Food and Nutrition Guide. Hoboken, NJ; Wiley, 2003.
- Grayson, Paul A., Phil Meilman y Philip W. Meilman. Beating the College Blues. Nueva York: Checkmark Books, 1999.
- Kadison, Richard D. y DiGeronimo, Theresa Foy. College of the Overwhelmed: The Campus Mental Health Crisis and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 2004.
- Kuhn, Cynthia, et al. Buzzed: The Straight Facts About the Most Used and Abused Drugs from Alcohol to Ecstasy, 2a. ed., Nueva York: W. W. Norton, 2003.
- Mayo Clinic Family Health Book: The Ultimate Home Medical Reference, 3a. ed. Nueva York: HarperResource, 2003.
- The Physician's Desk Reference. The Physician's Desk Reference Family Guide Encyclopedia of Medical Care. Nueva York: Ballantine Books, 1999.
- Schuckit, Marc Alan. Educating Yourself About Alcohol and Drugs: A People's Primer. Nueva York: Harper-Collins, 1998.
- Selkowitz, Ann. The College Student's Guide to Eating Well on Campus. Bethesda, MD: Tulip Hill Press, 2000.
- Ward, Darrell. The Amfar AIDS Handbook: The Complete Guide to Understanding HIV and AIDS. Nueva York: W. W. Norton, 1998.



Fuentes de Internet

Supersitio de Prentice Hall para el éxito estudiantil (información acerca de acondicionamiento físico y bienestar):

www.prenhall.com/success

American Cancer Society (información general, prevención y sugerencias para detección temprana):

www.cancer.org

Programa de educación en salud de la Columbia University:

www.alice.columbia.edu

Federal Centers for Disease Control and Prevention (prevención de enfermedades e información en salud):

www.cdc.gov

It's Your (Sex) Life:

www.itsyoursexlife.com/

MayoClinic.com (información médica de este centro médico de prestigio mundial): www.mayohealth.org

Prevención de VIH:

www.thebody.com/safesex.html



Notas finales

- Las fuentes utilizadas en esta sección incluyen Jane E. Brody, "Added Sugars Are Taking." a Toll on Health", New York Times, 12 de septiembre de 2000, p. F8; "Diabetes as Looming Epidemic", New York Times, 30 de enero de 2001, p. F8; "Extra Soft Drink Is Cited as Major Factor in Obesity", New York Times, 16 de febrero de 2001, p. A12; Josh Stroud, "No More Fast Forward", Dallas Business Journal, 21 de enero de 2000, p. 10C; "U.S. Favors Traditional Weight-Loss Plans", New York Times, 16 de enero de 2001, p. F12.
- ² Las estadísticas de estas balas se tomaron de K. M. Flegal, M. D. Carroll, C. L. Ogden y C. L. Johnson, "Prevalence and Trends in Obesity Among US Adults, 1999-2000", Journal of the American Medical Association (2002), 288: 1723-1727.
- ³ Definiciones tomadas de "Defining Overweight and Obesity", Centers for Disease Control [on line]. Disponible en: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/defining.htm (mayo de
- ⁴ Jennifer Jacobson, "How Much Sports Is Too Much? Athletes Dislike Conferences' Efforts to Give Players More Time to Be Students", The Chronicle of Higher Education, 6 de diciembre de 2002 [on line], Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v49/ il5a03801.htm (marzo de 2004).
- ⁵ CBS News, "Help for Sleep-Deprived Students", Durham, NC, 19 de abril de 2004 [on line]. Disponible en: www.cbsnews.com/stories/2004/04/19/health/main612476.shtml (mayo de 2004).
- 6 "College Students Sleep Habits Harmful to Health, Study Finds", The Daily Orange—Feature Issue, 25 de septiembre de 2002 [on line]. Disponible en: www.dailyorange.com/ news/2002/09/25/Feature/College,Students,Sleep,Habits,Harmful,To,Health,Study, Finds-280340, shtml (mayo de 2004).
- 7 Ibid.
- ⁸ Herbert Benson, M. D., y Elleen M. Stuart, R.N., C.M.S., et al., The Wellness Book. Nueva York: Simon & Schuster, 1992, p. 292; y Gregg Jacobs, Ph.D., "Insomnia Corner", Talk About Sleep, 2004 [on line]. Disponible en: www.talkaboutsleep.com/sleepdisorders/insomnia_corner.htm (mayo de 2004).
- ⁹ National Institutes of Health Publication No. 94-3561, National Institutes of Health, 1994.

- 10 www.save.org/depressed/symptoms.html (SA/VE Web site, visitado el 9/5/04).
- ¹¹ Kim Hubbard, Anne-Marie O'Neill y Christina Cheakalos, "Out of Control", People, 12 de abril de 1999, p. 54.
- 12 J. McGinnis y W. Foege, "Actual Causes of Death in the United States", Journal of the American Medical Association (JAMA) 270.18, American Medical Association, 10 de noviembre de 1993, p. 2208.
- 13 National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, No. 29 PH 357, julio de 1995.
- ¹⁴ H. Wechsler et al., "Changes in Binge Drinking and Related Problems Among American College Students Between 1993 and 1997", Journal of American College Health 47 (septiembre de 1998): p. 57.
- 18 lbid, pp. 63-64.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, No. 29 PH 357, julio de 1995.
- 17 Darra Clark, Arizona State Freshman's Comments on EssayEdge.com [on line]. Disponible en: www.essayedge.com/college/admissions/speakout/arizona.shtml (marzo de 2004).
- 18 National Institute on Drug Abuse, Capsule Series C-83-08, "Cigarette Smoking", Bethesda, MD: National Institutes of Health, 1994.
- 19 David Stout, "Direct Link Found Between Smoking and Lung Cancer", New York Times, 18 de octubre de 1996, pp. Al. A19.
- 20 Chicago Tribune, 26 de febrero de 1997, "Secondhand Smoke Blamed in 3,000 Yearly Cancer Deaths" [on line]. Disponible en: http://archives.chicago.tribune.com (abril de 1997).
- 21 National Institutes of Health, Agency for Health Care Policy and Research, "Nicotine: A Powerful Addiction".
- 22 Anne R. Carey y Bob Laird, "USA Snapshots", "Dollars Up in Smoke", USA Today, 20 de febrero de 1997, p. Dl. Fuente; Demotech, Inc.
- 23 National Institute on Drug Abuse, "National Survey Results on Drug Abuse from Monitoring the Future Study", Bethesda, MD: National Institutes of Health, 1994.
- 24 Drug Enforcement Administration, U.S Department of Justice [on line]. Disponible en: www.usdoi.gov/dea/concern/mdma/mdmaindex.htm (febrero de 2003).
- 28 U.S Department of Health and Human Services, "A Condom Could Save Your Life", Publication # 90-4239.
- 26 Alex P. Kellogg, "'Safe Sex Fatigue' Grows Among Gay Students: Health Officials Change Their HIV-Education Strategies as Condom Use Declines", The Chronicle of Higher Education, 18 de enero de 2002 [on line], Disponible en: http://chronicle.com/weekly/v38/il9/19a03701.htm (marzo de 2004)



Administrar la carrera y el dinero

Recursos de la vida





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo prepararte para tener éxito en tu lugar de trabajo?
- ¿Qué significa tu estilo de aprendizaje en tu carrera?
- ¿Cómo encontrar una carrera adecuada para ti?
- ¿Qué puede ayudarte a combinar trabajo y escuela?
- a ¿Cómo crear un presupuesto que funcione?
- ¿Cómo puedes administrar tus tarjetas de crédito?

Todas las formas en las que creces y aprendes en el bachillerato te ayudarán en tu futura carrera. Comenzar a explorar carreras ahora, mientras eres estudiante, te ayudará a encontrar una que te satisfaga, ya sea como profesor universitario, como abogado litigante, o como arqueólogo egiptólogo, o cualquiera que sea tu sueño.

Los problemas de dinero son otra preocupación importante: ahora, mientras imaginas cómo financiar los gastos escolares y cómo administrar tarjetas de crédito y, después, cuando ganes dinero en el mundo laboral. Este capítulo te mostrará cómo tu inteligencia exitosa te ayudará a analizar carreras, a buscar empleo eficazmente, a combinar el trabajo y el estudio, y a administrar tu dinero para que aproveches al máximo lo que ganes.

¿Cómo prepararte para tener éxito en tu lugar de trabajo?

Ya sea que no tengas idea de qué tipo de carrera elegir o que hayas trabajado por años y buscas un cambio de carrera, ahora es tiempo de tomar los pasos hacia una carrera satisfactoria. Ya te estás preparando para el éxito en tu carrera con tu desempeño en este curso, porque cada habilidad estudiada en tu libro (pensamiento, trabajo en equipo, habilidades de redacción y establecimiento de metas, entre otras) te preparará para crecer en tu lugar de trabajo. Usa las siguientes estrategías para ser más específico en tu preparación.

Investiga las trayectorias de las carreras

El mundo laboral cambia todo el tiempo. Podrás darte una idea de lo que hay ahí —y lo que piensas de todo ello— al explorar carreras potenciales y al desarrollar conocimiento y experiencia.

Explora carreras potenciales

Las posibilidades de elección de carrera se extienden más allá de lo que imaginas. Pregúntale a tus profesores, parientes, tutores y compañeros estudiantes acerca de carreras con las que estén familiarizados. Busca en la biblioteca libros acerca de ellas o de biografías de individuos que trabajaron en las áreas que te interesan. Explora las carreras que descubras mediante películas, periódicos, novelas, o literatura realista.

Usa tus habilidades de pensamiento analítico para ampliar tu investigación. Consulta la figura 11.1 para los tipos de preguntas que te ayudarán en tu búsqueda.

Puedes descubrir que:

Existe una amplia gama de posibilidades de empleo para la mayoría de las áreas de una carrera. Por ejemplo, el mundo médico consiste en algo más que médicos y enfermeras. Los administradores dirigen hospitales, los investigadores prueban nuevos medicamentos, los farmacéuticos preparan recetas, etcétera.

Dentro de cada trabajo, hay una variedad de tareas y habilidades. Tú sabes que un instructor enseña, pero tal vez no veas que los instructores con frecuencia también escriben, investigan, estudian, diseñan cursos, imparten conferencias y dan asesorías. Lieva tu exploración más allá de tu primera impresión de una carrera.

Las suposiciones comunes acerca de los sueldos no siempre se mantienen. Las finanzas, la medicina, las leyes y las ciencias informáticas no son las únicas carreras bien pagadas. Según datos del Departamento de Trabajo de Estados Unidos, otras áreas bien remuneradas incluyen electricistas, administradores públicos, mecánicos de aviación y más. Recuerda que debes poner las ganancias en perspectiva: aun cuando ganes un buen sueldo, quizá no estés contento, a menos que disfrutes tu trabajo.

El centro de orientación vocacional de tu escuela te brinda listados de empleos, valoración de habilidades y tipos de personalidad, cuestionarios para ayudarte a buscar





Haz preguntas como éstas para analizar cómo una área de carrera o empleo puede ajustarse a tus expectativas



Qué puedo hacer en esta área que me guste y sepa hacer bien?	¿Respeto de la compañía o industria? ¿Del producto o servicio?
¿Cuáles son los requisitos educativos (certificados, grados, cursos)?	¿Esta compañía o industria ofrece prestaciones especiales (cuida- do de los hijos, días de incapacidad por enfermedad, horario flexi ble)?
Qué habilidades se necesitan?	¿Necesito pertenecer a algún sindicato? ¿Qué implica la pertenenda a ese sindicato?
Qué sueldo o salario, y prestaciones puedo esperar?	¿Hay oportunidades cerca de donde vivo (o quiero vivir)?
Qué tipos de personalidad se ajustan mejor a esta clase de tra- bajo?	¿Qué otras expectativas existen (viajes, horas extras, etcétera)?
¿Cuáles son las perspectivas de promociones?	¿Prefiero el servicio o la producción final de esta industria?

con precisión las áreas que te satisfagan, e información acerca de las diferentes carreras y compañías. Visita el centro cuanto antes y trabaja con un consejero para desarrollar un sólido plan de carrera.

Construye conocimiento y experiencia

Tener conocimiento y experiencia específicos de la carrera que deseas seguir es valioso para la búsqueda de empleo. Los cursos, las pasantías, los empleos y los voluntariados son cuatro grandes maneras de lograr ambos.

Cursos. Cuando reduzcas la exploración de carreras a un par de áreas, intenta tomar uno o dos cursos en tales áreas para determinar si te gusta el material. Averigua qué cursos se requieren para una especialidad en el área.

Pasantías. Las compañías que ofrecen pasantías buscan a personas que trabajarán duro a cambio de obtener una experiencia en el mundo real, que no podrían obtener únicamente en el aula. Una pasantía podría ofrecer remuneración o no. Tu centro vocacional puede ayudarte a explorar las oportunidades de pasantías en verano o a lo largo de todo el año. Enfócate en las áreas que te interesan, y busca una pasantía que puedas realizar y al mismo tiempo te brinde la oportunidad, si es necesario, de trabajar de medio tiempo mientras estás en la escuela.

Empleos. Descubrirás oportunidades de carrera mientras ganas dinero si tienes un empleo de medio tiempo. Alguien que trabaja como asistente en un despacho de abogados para tener dinero extra podría descubrir un interés en las leyes. Alguien que conteste teléfonos para un periódico podría interesarse en el periodismo.

Voluntariados. Ayudar a otros en sus necesidades también te presenta algunas opciones y te ayudaría a aumentar tu experiencia. Algunas escuelas tienen programas que te

PASANTÍA

Programa de trabajo temporal en d cual un estudiante puede obtener experiencia práctica supervisada en un campo profesional específico. vinculan con actividades de voluntariado (ve el capítulo 12). Incluye actividades de voluntariado en tu curriculum vitae. Muchos empleadores ven con agrado este tipo de actividades.

Incluso después de haber terminado la universidad, la clave es actualizarte continuamente en tu campo de trabajo. Con el mundo laboral tan cambiante, los empleadores de hoy valoran a quienes siempre están mejorando en sus habilidades y conocimientos.

Conoce lo que quieren los empleadores

En los puestos de trabajo que busques después de graduarte, los empleadores buscarán habilidades técnicas específicas, experiencia laboral y títulos académicos. También buscarán otras habilidades y cualidades que indiquen que eres un candidato prometedor.



Los empleadores buscan a candidatos con estas importantes habilidades 11.2



HABILIDAD	¿POR QUÉ ES ÚTIL?
Comunicación	las habilidades de escuchar, habiar y escribir bien son fundamentales para trabajar con otros, así como ajustarse a diferentes estilos de comunicación.
Pensamiento analítico	Un empleado que puede analizar opciones y desaffos, así como apreciar el valor de nuevas ideas, destaca.
Creatividad	la habilidad de proponer nuevos conceptos, ideas y productos ayuda a las compañías a mejorar e innovar.
Pensamiento práctico	Ningún trabajo se hace sin empleados que sean capaces de pensar a través de un plan para alcanzar una meta, ponerla en acción y completarla con éxito.
Trabajo en equipo	Todos los empleaos interactúan alguien en el centro de trabajo. Trabajar bien con los demás es esencial para lograr las metas de una organización,
Establecimiento de metas	Los equipos fallan si las metas son poco ciaras o irracionales. Los empleados y la compañía se benefician ai establecer metas realistas y específicas, y al lograrlas de manera confiable.
Competencia cultural	El lugar de trabajo es cada vez más diverso. Alguien que puede trabajar, ajustarse y respetar a individuos con diferentes creencias y culturas, es un empleado valioso.
Liderazgo	la habilidad de influir y motivar a los demás de una manera positiva gana respeto y avance en la carrera.
Actitud positiva	Otros empleados trabajarán con alegría, y a menudo seguirán a alguien que complete las tareas positiva- mente y con energía optimista.
htegridad	Actuar con integridad en el trabajo (comunicarse rápidamente, ser sincero y honesto, respetar las reglas, dar la noticia adecuada) refuerza tu valor.
Rexibilidad	los empleados más valiosos entienden la constancia del cambio y han desarrollado las habilidades para adaptarse a su desafío,
Aprendizaje continuo	los elementos más valiosos toman la responsabilidad personal de actualizarse en sus campos laborales.

Habilidades importantes

La figura 11.2 describe las habilidades y cualidades particulares que le indican a un empleador que probablemente tú eres un individuo eficiente y eficaz.

Dichas habilidades, que fuiste mejorando conforme estudiabas este libro, son tanto una parte de tu éxito escolar como de tu éxito laboral. Cuanto más las desarrolles ahora, más fácilmente serás empleado y promovido.

Inteligencia emocional

Otra cualidad que buscan los empleadores es la inteligencia emocional. En su libro Trabajar usando la inteligencia emocional, el psicólogo Daniel Goleman afirma que la inteligencia emocional puede ser incluso más importante que el ci y el conocimiento. Él define la inteligencia emocional como una combinación de estos factores:²

- La competencia personal se refiere a cómo te administras a ti mismo: tu autoconocimiento, autorregulación y motivación.
- La competencia social se refiere a cómo manejas tus relaciones con los demás, incluso el conocimiento de necesidades y sentimientos de los demás, y la habilidad para animar a otros a ponerse en acción.

En la figura 11.3 consulta habilidades específicas que son parte de esos dos factores.

Una parte importante de la competencia personal es el conocimiento de tus valores. Piensa de nuevo en cómo examinaste tus valores en el capítulo 2. Esos valores te dan un marco de referencia a partir del cual tomar todo tipo de decisiones



Los empleadores buscan a candidatos con estas importantes habilidades 11.3



COMPETENCIA PERSONAL

Autoconocimiento

- Conozco mis emociones y cómo me afectan.
- Entiendo mis fortalezas y mis límites.
- Confio en mis habilidades.
- Estoy abierto al mejoramiento.

Autocontrol

- Controlo mis emociones e impulsos.
- Puedo retardar la gratificación cuando hay algo más importante qué obtener.
- Soy conflable.
- Puedo adaptarme al cambio y a nuevas ideas.
- Persisto hacia mis metas a pesar de los obstáculos.

COMPETENCIA SOCIAL

Conocimiento social

- Percibo los sentimientos y las perspectivas de los demás.
- Ayudo a los demás a mejorar por sí mismos.
- Sé cómo relacionarme con individuos de diferentes culturas.
- Percibo cómo atender las necesidades de otros.

Habilidades sociales

- Sé cómo trabajar en equipo.
- Puedo inspirar a la gente a actuar.
- Sé como dirigir a un grupo.
- Sé cómo persuadir a las personas.
- Puedo hacer que los cambios positivos ocurran.

importantes, incluso aquellas acerca de tus metas de carrera. Puesto que normalmente disfrutas, sobresales y estás más motivado por lo que es importante para ti, seguir una carrera que incorpore tus valores aumenta tus oportunidades de cumplimiento y éxito.

El énfasis actual en el trabajo en equipo ha hecho de la inteligencia emocional un factor muy importante en el lugar de trabajo. Cuanto más versado seas para trabajar cómoda y productivamente con otros (es decir: cuanto más emocionalmente inteligente seas y más uses esta inteligencia), más probabilidades tendrás de triunfar.



CONECTA VALORES CON TU CARRERA

Usa tus valores como una quía de exploración de carrera.

Primero, mira la siguiente lista de "palabras valor". Pon un asterisco a aquellas cualidades que sean más importantes para ti como empleado. Encierra en un círculo tus cinco principales.

Receptivo	□ Firme	□ Leal
Tomador de riesgos	 Demuestra liderazgo 	Organizado
Ambicioso	□ Eficiente	Poderoso
Tranquilo	 Entusiasta 	Puntual
Protector	Concentrado en aprender	n Serio
Concienzudo	 Honesto/justo 	Conflable
Cooperativo	Independiente	Capaz
Creativo	Amable	
on tus valores principales er	mente, responde las siguientes pregu	intas:

El tipo de trabajo que más disfruto es

No puedo verme a mí mismo trabajando como un

La autosatisfacción en el trabajo consiste en

Estar a cargo de otros me hace sentir Ser responsable me hace sentir

Trabajar de manera independiente me hace sentir

Trabajar en equipo me hace sentir Al imaginar que me promueven después de dos años en un empleo, pienso que mi empleador diría que es

debido a estas características ejemplares:

Ruente: Adaptado de Gary Izumo et al., Keys to Career Success. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall, 2002, pp. 67-69.

Espera el cambio

El mundo laboral siempre fluye, en respuesta a los avences tecnológicos, la competencia global y otros factores. Leer periódicos y revistas, examinar sitios comerciales en Internet y atender las noticias en radio o televisión te ayudará a saber a lo que te enfrentarás conforme tomes decisiones de carrera. Piensa en lo siguiente mientras te preparas para ajustarte al cambio.

Áreas de carrera en crecimiento y en declive. El cambio rápido en un campo de trabajo significa que una área de crecimiento en la actualidad quizás esté en declive mañana; como ejemplo tienes la repentina caída de puestos de trabajo y fortunas en las compañías de Internet en 2001. El Departamento de Trabajo de Estados Unidos lleva estadísticas actualizadas acerca del estatus de varias áreas de carrera. Por ejemplo, para el periodo 1998-2008, de las 10 ocupaciones identificadas por el organismo con crecimiento más rápido, cinco son ocupaciones relacionadas con las computadoras.

Tendencias del lugar de trabajo. ¿Qué ocurre ahora? Las compañías, para ahorrar dinero, contratan a más empleados temporales y menos trabajadores de tiempo completo. Los trabajos temporales ofrecen flexibilidad, pocas obligaciones y a menudo mayor salario neto, aunque tiene prestaciones limitadas. Además, en respuesta a las necesidades cambiantes de la mano de obra moderna, las compañías ofrecen más prestaciones de

"calidad de vida", como la telecomunicación, el empleo compartido y guarderías en el

lugar de trabajo.



Quedarse quieto es la forma más rápida de moverse hazia atrá en un mundo rápidamente cambiante. Lauren Bacall



Cambio personal. Incluso los cambios personales difíciles podrían abrirte puertas que nunca imaginaste que existieran. Por ejemplo, Susan Davenny Wyner, una exitosa cantante clásica, fue atropellada por un automóvil mientras paseaba en bicicleta. El accidente dañó sus cuerdas vocales y no podría volver a cantar. Más tarde descubrió que dirigir orquestas le daba una oportunidad para expresarse musicalmente en una forma que no pensó hacer.³

Como lo demuestra esa historia, si piensas creativamente acerca de tus habilidades para obtener un empleo remunerado, serás capaz de encontrar nuevas maneras para lograrlo. Lo que sabes acerca de tu estilo de aprendizaje debe jugar un papel importante en tu pensamiento.



¿Qué significa tu estilo de aprendizaje en tu carrera?

Si no sabes lo que quieres hacer, no estás solo. Muchos estudiantes que no han trabajado, e incluso algunos que lo han hecho, no están seguros de qué carrera elegir. Empleza con lo que sabes de ti mismo. Formúlate preguntas como las siguientes:

- ¿Qué sé hacer mejor, sobre qué tengo más conocimiento y qué disfruto hacer?
- De los empleos que he tenido, ¿qué me gustó y qué no me gustó hacer?
- ¿Qué tipos de carreras podrían sacar más provecho de todo lo que soy?

Lo que sabes del capítulo 3 acerca de tu estilo de aprendizaje te dará pistas importantes para la búsqueda de la carrera correcta. La valoración de inteligencias múltiples apunta a información acerca de tus fortalezas y desafíos de aprendizaje innatos, los cuales, a la vez, pueden llevarte a carreras que involucren dichas fortalezas. Los resultados de tu valoración del espectro de la personalidad son quizás incluso más significativos para el éxito en tu carrera, porque te proporcionan una visión acerca de cómo trabajas mejor con otros. El éxito en la carrera depende, en gran medida, de tu habilidad para funcionar como integrante de un equipo.

La figura 11.4 enfoca las cuatro dimensiones del espectro de la personalidad en ideas y estrategias sobre la carrera. Busca tus fortalezas y decide lo que quieres tener presente cuando investigues. Busca también las habilidades que representan un desa-fío porque incluso el trabajo más ideal implica algunas tareas que quizá no estén en tu área de confort, identificar formas de mejorar tus habilidades en esas áreas te ayudará a tener éxito.

Ten presentes algunos puntos importantes mientras consideras la información de esa tabla:

Usa la información como una guía, no como una etiqueta. No necesariamente puedes tener todas las fortalezas y desafíos que tus áreas dominantes indican. Sin embargo, hay posibilidades de que pensar en ellas te ayudará a estrechar tu enfoque, y a aclarar tus habilidades e intereses.

Evita pensar que los desafíos son debilidades. Los desafíos laborales describen cualidades que pueden causar problemas en situaciones de trabajo específicas. No necesariamente son debilidades en sí mismas. Por ejemplo, no muchas personas dirían que necesitar estructura y estabilidad (un desafío del Generoso) es una debilidad. Sin embargo, sería un reto en un lugar de trabajo que opera de una forma no estructurada.

Debes saber que eres capaz de cambiar. Usa las ideas sobre las fortalezas y desaflos como un punto de partida y toma algunas decisiones acerca de cómo te gustaría crecer.

Ahora que has hecho tu tarea, es tiempo para investigar. Lo que sabes, junto con las estrateglas que vienen a continuación, te ayudarán a seguir el camino hacia una carrera que funcione bien para ti.



¿Cómo encontrar una carrera adecuada para tí?

Maximiza tus oportunidades de carrera con los recursos disponibles para ti, con la elaboración de un plan estratégico de búsqueda y al conocer algunos principios básicos de los *curriculum vitae* y las entrevistas.





Las dimensiones del espectro de personalidad indican fortalezas y desafíos 11.4

BUSCA EMPLEOS/CARRERAS DIMENSIÓN FORTALEZAS EN EL EMPLEO DESAFÍOS EN EL EMPLEO QUE TENGAN LAS SIGUIENTES CARACTERÍSTICAS... Pensador Resolución de problemas. Necesidad de tiempo a solas para Algún nivel de tiempo para Desarrollo de ideas. pensar y trabajar. trabajar/pensar a solas. Análisis perspicaz de situaciones. Necesidad, a veces, de alejarse de Pesolución de problemas. Justicia con otros. las reglas establecidas. Oportunidad de innovación. Eficiencia para trabajar realizando Una aversión a la monotonía: Libertad para pensar creativamente las tareas. sistemas que no cambian, tareas y cambiar las reglas. Innovación de planes y sistemas. repetitivas. Trabajo técnico. Planeación estratégica panorámica. Habilidad para mirar No siempre está abierto para estratégicamente al futuro. expresar pensamientos y sentimientos a otros. Organizador Alto nivel de responsabilidad. Necesidad de que las tareas se Planes y tareas claros y concretos. Apoyo entusiasta de las estructuras definan clara y concretamente. Ambiente estable con tareas sociales. Necesidad de estructuras y consistentes y repetitivas. Orden y confiabilidad. estabilidad. Supervisores organizados. Lealtad. Preferencia por el cambio menos Estructura clara de cómo Habilidad para dar seguimiento a interactúan los empleados y se Necesidad frecuente de informan entre sí. tareas según los requisitos. Habilidades de planeación detallada retroalimentación. Valora y premia la lealtad. con seguimiento competente. Necesidad de apreciación tangible. Limpieza y eficiencia. Poca tolerancia hacia las personas que no siguen las normas y regulaciones. Generoso Honestidad e integridad. Dificultad para manejar conflictos, Enfasis en el trabajo en equipo y Compromiso para dirigir la energía va sean personales o entre otros en la construcción de relaciones. hacia las relaciones cercanas con los el ambiente laboral. hdicaciones de líneas de Puerte necesidad de reconocimiento comunicación fuertes y abiertas Encontrar formas de sacar lo mejor y elogio. entre los trabajadores. Baja tolerancia hada la deshonestidad Estímulo de la expresión personal de sí mismo y de los demás. Pacificador y mediador. o decepción percibida. en el lugar de trabajo (arreglo del Habilidad para escuchar bien, Evitamiento de las personas que espacio personal, tolerancia para respetar opiniones y priorizar las percibe como hostiles, frías o œlebraciones personales, etcétera). necesidades de los compañeros de indiferentes. trabajo. Atmósfera espontánea. Aventurero Habilidoso en muchas áreas Intolerancia para esperar. diferentes. Falta de concentración en los Menos estructuras, más libertad.

- Buena disposición para intentar nuevas cosas.
- Habilidad para tomar acciones.
- Habilidades prácticas para la solución de problemas.
- Iniciativa y energía.
- Habilidad para negociar.
- Espontaneidad y creatividad.

- detalles.
- Impulsividad.
- Animosidad a la monotonía y la autoridad.
- Necesidad de libertad, cambio v acción constantes.
- Tendencia a no considerar las consecuencias de las acciones.

- Tareas emprendedoras.
- Stuaciones que impliquen cambio.
- Estímulo para resolver problemas prácticos.
- Viajes y actividades físicas.
- Apoyo de ideas y esfuerzos creativos.

REDES DE CONEXIÓN Intercambio de información o servicios entre individuos, grupos o instituciones.



Programa ofrecido por algunas escuelas, que combina la obtención de créditos del curso con experiencia laboral pagada en una drea relacionada con el curso.

CONTACTO
Individuo que sirve como portador o
fuente de información.

Usa los recursos disponibles

Usa las facilidades de planeación de carrera y bolsa de trabajo de tu escuela, tus redes de conexión, los anuncios clasificados y los servicios on line para ayudarte a explorar las posibilidades de empleo que necesites enseguida y para las oportunidades de carrera después de la graduación.

La oficina de planeación de carrera y la bolsa de trabajo de tu escuela

Generalmente la planeación de carrera y la bolsa de trabajo tratan con oportunidades de trabajo para después de la graduación, mientras que la oficina de empleo estudiantil, junto con la oficina de ayuda financiera, tienen información útil acerca de dónde podrías trabajar mientras estás en la escuela. En cualquiera de ellas encontrarás información general de lugares de trabajo, listas de oportunidades de empleo, formatos de solicitudes de entrevistas e información para establecer contacto con las empresas.

La oficina de planeación de carrera brinda sesiones informativas frecuentes acerca de diferentes temas. Quizá tu escuela también organice ferias del empleo que te den una oportunidad para explorar oportunidades laborales. Empieza por explorar cuanto antes la oficina de planeación de carrera en tu escuela. Las personas y los recursos que se encuentran ahí podrían ayudarte en cada etapa de tu proceso de exploración de carrera y empleo.

Si en tu escuela tienen una oficina de vinculo empresarial, ésta te guiará hacia las oportunidades de trabajo e incluso te ayudará a conseguir un empleo antes de la graduación. Jason Roach, con especialidad en sistemas de computación para empresas de la Nuevo Mexico State University, usó la oficina de vínculo empresarial como una fuente de referencias laborales. Él explica: "La oficina de vinculación empresarial trabaja muy duro para notificar a los estudiantes cuándo las compañías estarán en la escuela para hacer entrevistas de empleo. Yo recibo por lo menos diez correos electrónicos a la semana en los cuales me indican qué compañía estará en la escuela y me dan una rápida descripción del puesto."⁴

Redes de conexión

El tipo más básico de redes de conexión (hablar con las personas acerca de las áreas y los empleos de tu interés) es una de las estrategias de búsqueda de empleo más importante. Los contactos de las redes de conexión pueden contestar preguntas con respecto a la búsqueda de empleo, las responsabilidades y los desafíos de los puestos, así como las expectativas salariales. Puedes crear redes con amigos y miembros de la familla, maestros, administradores, consejeros, alumnos, empleadores, compañeros de trabajo, etcétera.

También podrías formar una red de conexión con la gente que conozcas a través de tus actividades extracurriculares. Christine Muñoz, estudiante de la Nuevo Mexico State University, eligió un club de la escuela que sabía que podría ayudarla a prepararse para una carrera comercial. "Actualmente soy presidente de la AECH (Asociación Estudiantil de Comercio Hispano)", adara Muñoz. "Este semestre realizamos varios proyectos de recaudación de fondos y de servicio a la comunidad. Tenemos reuniones quincenales, y también tenemos eventos sociales donde simplemente nos reunimos y nos olvidamos de las preocupaciones. Oradores profesionales de grandes compañías vienen y habian sobre las habilidades para elaborar un curriculum vitae y sugerencias para la entrevista, algo que beneficia a todos." 5

Anuncios clasificados

Algunas de las mejores ofertas de trabajo se publican en los periódicos. Los anuncios individuales describen los puestos disponibles, incluso los requisitos de contratación, y

brindan la información para contactar. Algunos anuncios también incluyen los requisitos del empleo, y el sueldo o ingresos ofrecidos.

Servicios on line

Internet se ha convertido en una de las fuentes más fructíferas de ofertas laborales. Existen muchas formas diferentes de buscar un trabaio en la Web:

- Busca sitios Web enfocados en carreras y listas de empleo como CareerBuilder.com, Monster.com, Yahoo Hotjobs o futurestep.com. Además de listar y describir diferentes ofertas de empleos, sitios como éstos también ofrecen recursos útiles en áreas de carrera, elaboración de curriculum vitae, búsqueda de empleo on line, y demás.
- Ingresa a las bases de datos de búsqueda de empleo como la Bolsa de Trabajo del gobierno municipal, estatal o federal.
- Busca las páginas Web de asociaciones y compañías individuales, las cuales publiquen ofertas y descripciones de empleos,

Si nada logras de inmediato, sé persistente. Aparecerán nuevos puestos de trabajo y nuevas personas ingresarán para consultar tu *curriculum vitae*. Además, los sitios cambian todo el tiempo. Haz una búsqueda general usando las palabras clave "bolsas de trabajo" o "búsqueda de empleo" para mantenerte al corriente en los sitios actualizados y vigentes.

Haz un plan estratégico de búsqueda de trabajo

Después de recabar la información, elabora un plan práctico para lograr tus metas de carrera al crear tu cronología a largo plazo y seguir la pista de acciones específicas.

Establece un cronología panorámica

Elabora una cronología de carrera que ilustre los pasos hacia tu meta, como se muestra en la figura 11.5. Escribe en los pasos cuándo crees que deben completarse. Si tu plan es a cinco años, indica qué planeas hacer hacia el cuarto, tercero y segundo años, y luego en el primer año, que incluya una meta a seis meses y una meta a un mes para el primer año. Tu camino puede cambiar, por supuesto; usa tu cronología como una guía más que como un plan inflexible.

El camino hacia una carrera verdaderamente satisfactoria puede ser largo. Busca apoyo mientras trabajas hacia tus metas. Confía en las personas que te apoyan, habla positivamente contigo mismo y lee libros acerca de planeación de carrera como los que se mencionan al final de este capítulo.

Toma en cuenta los detalles

Después de establecer tu planeación del tiempo, elabora un plan para conseguir los empleos o carreras que despierten tu interés. Establece metas acerca de a quién te dirigirás, qué cursos tomarás, en qué habilidades tendrás que mejorar, qué empleos o pasantías investigarás, y cualquiera otra información que necesites hacer.





Una cronología de carrera te ayudará a planear por adelantado 11.5



1 mes	Entrar a una actividad extracurricular de medio tiempo
6 meses -	Revnión con consejero para discutir la especialidad deseada y
U mosos	los cursos requeridos
1 año	
+	Elegir wa especialidad
2 años —	Cambiar a un horario de tiempo completo
3 años	Constitution can evada de Macinda
) and	- Graduarme con grado de asociado Transferirme a universidad de cuatro años
4 años —	— Trabajar tiempo parcial como avviliar académico
1 81105	Travagas Frompo parcial contro anglias academico
5 años	Ensciianza a estudiantes
3 8105	Graduarme con grado de licenciatura y certificado de enseñanza
6 años —	Tener un empleo en la docencia en bachillerato

Organiza tu acercamiento según lo que necesites y cuándo tengas que hacerlo. ¿Planeas hacer dos llamadas telefónicas al día? ¿Harás una solicitud de empleo cada semana? Lleva un registro (en tarjetas de 3 X S, en un archivo electrónico o un cuaderno) de lo siguiente:

- las personas que contactas.
- las compañías en las que dejas solicitudes de empleo.
- los trabajos que descartas (por ejemplo, un trabajo que ya no está disponible).
- las respuestas a tus comunicaciones (llamadas telefónicas que te hacen, entrevistas, comunicaciones por escrito), la información de la persona que te contactó (nombre, posición), y la hora y fecha de contacto.

Llevar registros exactos te permitirá tanto conocer tu progreso como mantener una imagen clara del proceso. Si no consigues un empleo ahora, otra oportunidad podría abrirse en la misma compañía en un par de meses. En tal caso, los registros bien conservados te permitirán contactar rápida y eficientemente al personal adecuado. La figura 11.6 ilustra un ejemplo de tarjeta de archivo.



Usa una tarjeta de archivo como ésta para conservar registros de tu 11.6 búsqueda de empleo



Empleo/compania	Analista de archivos en Roalman Asociados SA de CV
Contacto:	Aracely Cortes, Playa Regatas 500,
	Colonia Reforma, CP 20910
Telefono/fas/correo	electrónico: Tel (55) 5553-3533, Fax (55) 5554-3354,
- W.	sin correo electrónico
Commicación:	Vi amuncio en el periódico, envié curriculum vitae y llamé el 7 de octubr
Respuests	Llamada de Aracely para una entrevista
124	-Entrevista el 15 de octubre a las 2 p.m., pareció tener una respuesta
	positiva, dijo que me contactaria de nuevo al final de la semana
Seguiniento:	Envo de una nota de agradecimiento el 16 de octubre.

Curriculum vitae, la carta de presentación y la entrevista

La información sobre *curriculum vitae*, cartas de presentación y entrevistas llena libros completos. Al final del capítulo encontrarás una lista de fuentes específicas. Para comenzar, aquí tienes algunas sugerencias básicas para que te des la mejor oportunidad de conseguir un empleo.

Curriculum vitae y carta de presentación. Tu curriculum vitae siempre debe estar escrito o impreso en papel de buena calidad. Diseña tu curriculum vitae con limpieza y usa un formato aceptable (en los libros o en la bolsa de trabajo de tu escuela pueden mostrarte algunos formatos estandarizados).

Revísalo para detectar errores y dáselo a alguien más para que también lo revise y corrija o dé su punto de vista. Escríbelo o imprímelo en un papel grueso, del que se usa para copias ordinarias. Incluye una carta de presentación con tu curriculum vitae que le indique al empleador por cuál empleo estás interesado y por qué debería contratarte.

Con frecuencia, los posibles empleadores usan una computadora para examinar los curricula. El software seleccionará los curricula si contienen suficientes palabras clave, relacionadas con el empleo disponible o con la industria. Un curriculum vitae sin suficientes palabras clave quizá ni siquiera llegue al escritorio de recursos humanos. Cuando diseñes tu curriculum vitae, asegúrate de incluir tantas palabras clave como puedas. Por ejemplo, si buscas un empleo relacionado con la computación, menciona los programas que domines y otras habilidades técnicas específicas. Para deducir qué palabras clave necesitas, verifica descripciones de puestos, requisitos de puestos de trabajo y otros curricula recientes. 6

La entrevista. Acude limpio, con el cabello arreglado y viste adecuadamente. Elige un buen par de zapatos: muchas personas lo notan. Lleva una copia extra de tu curriculum



ELABORA UN CURRICULUM VITAE DE ENSUEÑO

Usa tu imaginación para crear una historia laboral ideal.

En una hoja por separado, escribe "el curriculum vitae de tus sueños", es decir, el curriculum que te gustaría tener cuando te gradúes de la universidad, el cual tendría todos las metas que quieras lograr y que te abriría la puerta a los lugares donde más te gustaría trabajar. Usa preguntas como éstas para generar ideas:

- Cómo sería tu formación académica?
- ¿Oué premios u honores tendrías?
- ¿Qué pasantía o experiencia laboral cubrirías?
- ¿Qué habilidades especiales tendrías?

La persona que sea capaz de entregar este curriculum vitae es en quien te comprometes convertirte.



vitae y de cualquier otro material que quieras mostrar al entrevistador, aun cuando ya hayas enviado una copia por adelantado. Evita masticar chicle o fumar. Ofrece un apretón de manos seguro. Mantén el contacto visual. Muestra tu integridad hablando honestamente acerca de ti mismo. Después de la entrevista, sin importar el resultado, haz un seguimiento inmediato con una formal, pero agradable, nota de agradecimiento.

Estar a tiempo en tu entrevista causa una impresión positiva; mientras que llegar tarde casi seguramente será un punto en contra. Si perteneces a una cultura donde llegar tarde no se considera una señal de falta de respeto, recuerda que tu entrevistador podría no estar de acuerdo.

Quizás obtener un empleo no sea sólo un pensamiento para el futuro; puede ser algo por lo que estés preocupado justo ahora. Muchos estudiantes necesitan trabajar y tomar clases al mismo tiempo para solventar su educación. Aunque no necesariamente trabajes en una área que te interese, podrías tener un empleo que te ayude a pagar tus cuentas y aun así sacar el mayor provecho de tu tiempo en la escuela.

¿Qué puede ayudarte a combinar trabajo y escuela?

Lo que estudias hoy te prepara para encontrar un trabajo cuando te gradúes. Sin embargo, mientras tanto, podrías poner a trabajar una parte de tu vida de estudiante para ganar dinero, examinar una carrera y aumentar tus posibilidades futuras de empleo a través de contactos o de enriquecimiento de tu curriculum.

Puesto que el costo de la educación continúa aumentando, cada vez más estudiantes trabajan y toman clases al mismo tiempo. La figura 11,7 muestra estadísticas relacionadas con trabajos para estudiantes tanto de medio tiempo como de tiempo completo.

Muchas personas quieren trabajar y muchas necesitan hacerlo para pagarse la escuela. Reúne información acerca de lo que necesitas, analiza los potenciales efectos positivos y negativos de trabajar, genera opciones y realiza elecciones prácticas que sean adecuadas para ti.



Fuente: U.S. Department on Education, National Center for Educational statistics. Profile of Undergraduates in U.S. Postsecondary Education Institutions: 1999-2000.
♠CES 98-084), Julio de 2002, tabla 5.1.

Establece tus necesidades

Piensa sobre lo que necesitas de un trabajo antes de que comiences tu búsqueda de empleo. Haz este tipo de preguntas:

- ¿Cuánto dinero necesito obtener: por semana, por semestre, al año?
- ¿Qué hora del día es mejor para mí? ¿Debo considerar un trabajo vespertino o de fin de semana?
- ¿Mi horario escolar se adapta a un trabajo de jornada completa o debo buscar uno de medio tiempo?
- ¿Quiero tener experiencia práctica en un área específica? ¿Qué me gusta y qué no me gusta hacer?
- ¿La ubicación importa? ¿Dónde quiero trabajar y qué tan lejos estoy dispuesto a desplazarme?
- ¿Cuán flexible necesita ser el empleo?
- ¿Puedo o debo buscar un trabajo en mi escuela o como parte de una tarea escolar?

Analiza los efectos de trabajar mientras estudias

Evalúa cualquier oportunidad de empleo tomando en cuenta los potenciales efectos. Los positivos incluyen:

- obtención de dinero.
- experiencia general y específica de la carrera.

reforzar el desempeño escolar y laboral (trabajar hasta 15 horas por semana animaría a los estudiantes a administrar su tiempo más eficazmente y desarrollar la confianza en sí mismos).

Los potenciales efectos negativos incluyen:

- exigente compromiso de tiempo.
- oportunidad reducida para actividades sociales y extracurriculares.
- tener que cambiar mentalmente los papeles del trabajo al aula.

El trabajo de medio tiempo correcto te ayudará a desarrollar habilidades que podrías usar después de graduarte. Por ejemplo, los "techies" del área de Servicios de Tecnología de la Universidad de Denver aprenden a resolver problemas de hardware, software e Internet mientras hacen labores de servicio al cliente. En un día promedio, cada miembro del personal se ocupa de casi 100 llamadas y visitas, muchas de las cuales incluyen a individuos enfadados y frustrados. "Nosotros estamos en la línea delantera, de manera que si algo sale mal, somos los primeros en saberlo y se nos responsabiliza por ello", dijo el técnico Andrew Chan. Puesto que Chan resuelve los problemas rápida y eficazmente mientras trata a las personas con respeto, él recibirá recomendaciones positivas de su supervisores.⁷

No importa de dónde obtengas recursos (de ayuda financiera o de uno o más empleos), las habilidades para elaborar un presupuesto te ayudarán a cubrir tus gastos y tener algo de dinero en efectivo de sobra para el ahorro y la diversión.

¿Cómo crear un presupuesto que funcione?

Para la inmensa mayoría de los estudiantes de bachillerato, el dinero es limitado. Es probable que tengas que confiar en préstamos o dinero de un trabajo para cubrir las colegiaturas, los libros de texto y los productos y servicios que necesitas todos los días. Aun cuando tus familiares paguen tu educación, casi con seguridad necesitarás supervisar tus gastos mensuales personales. Presupuestar eficazmente alivia el estrés relacionado con el dinero y te ayudará a sentirte más seguro.

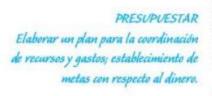
Probablemente el gasto más grande ahora mismo sea el costo de tu educación, lo cual incluiría colegiaturas, libros, materiales, transporte, hospedaje y manutención. Sin embargo, quizá tales gastos no te afecten mucho, sino hasta después de que te gradúes y comiences a pagar tus préstamos como estudiante. Por el momento, incluye en tu presupuesto sólo la parte del costo de tu educación que pagas mientras estás en la escuela.

Presupuestar exige pensamientos analítico, creativo y práctico. Reúnes la información acerca de tus recursos (dinero que ingresa) y gastos (dinero que sale) y analizas la diferencia. Luego enfrentas ideas acerca de cómo puedes realizar cambios. Finalmente, tomas acciones prácticas para ajustar los gastos o las ganancias, de manera que salgas equilibrado o con ganancia. La mayoría de las personas presupuestan sobre una base mensual.

Calcula lo que ganas

Suma todo el dinero que recibes durante el año, es decir, el dinero real, después de impuestos, de que dispones para saldar tus cuentas. Las fuentes comunes de ingreso induyen:

a la paga neta de un empleo de tiempo completo o de medio tiempo durante el año escolar.



- la paga neta de un empleo de verano o vacaciones.
- el dinero que ganas como parte de un programa de trabajo escolar.
- el dinero que recibes de tus padres u otros parientes para tus gastos de la escuela.
- becas o concesiones que te ofrezcan dinero para gastos.

El dinero no puede comprarte la felicidad. Tan sólo te ayuda a buscarla en más lugares Milton Berle



Si tienes ahorros específicamente destinados para tu educación, decide cuánto retirarás cada mes para tus gastos relacionados con la escuela.

Calcula lo que gastas

Comienza por registrar cada cuenta para los gastos fijos como transporte y colegiatura. Luego, durante el mes siguiente, registra los gastos personales en un cuaderno pequeño. Indica cualquier gasto por encima de cincuenta pesos, y asegúrate de contar los gastos más pequeños si éstos son frecuentes (por ejemplo, lo que gastas al mes en materiales, las aguas embotelladas o el periódicos que compras por semana).

Algunos gastos, como la inscripción y los gastos médicos, pueden cargarse en la cuenta sólo unas veces por año. En estos casos, convierte el gasto a mensualidades al dividir el costo anual entre 12. Asegúrate de contar sólo los gastos reales, no los gastos que pagarás después de graduarte. Entre éstos se encuentran los siguientes:

- prenta de vivienda.
- colegiatura que pagas justo ahora (la porción que queda después de tomar en cuenta todos las formas de ayuda financiera, incluso préstamos, becas y concesiones).
- libros, cuotas de laboratorio y otros gastos educativos.
- cuentas regulares (electricidad, gas, teléfono, agua).
- comida, ropa, artículos de limpieza y para el hogar.
- cuidado de los hijos.
- gastos de transportación y del automóvil (gasolina, mantenimiento).
- tarjetas de crédito y otros pagos a crédito (pagos del automóvil).
- seguros (de salud, automóvil, de propietario o arrendatario, de vida).
- entretenimiento y artículos relacionados (televisión por cable, cine, comidas fuera, libros y revistas).
- gastos relacionados con la computadora, incluso el costo de tu servicio de Internet.
- gastos diversos no planeados.

Usa el total de todos tus gastos mensuales como una línea de referencia para otros meses, pero date cuenta que tus gastos variarán dependiendo de lo que ocurra en tu vida.



ESTRATEGIAS DE INTELIGENCIA MÚLTIPLE PARA PRESUPUESTAR

Observar las estrategias asociadas con lus inteligencias más fuertes té ayudará a identificar formas efectivas de administrar tu dinero.

Habla de tu presupuesto con alguien en quien confies.	INTELIGENCIA	ESTRATEGIAS SUGERIDAS	¿QUÉ TE FUNCIONA A TT? ESCRIBE NUEVAS IDEAS AQUÍ
exactas como sea posible, determina tus ingresos y gastos. Calcula cuánto dinero tendrás en 10 años si empiezas a abonar ahora \$2,000 cada mes en una cuenta de ahorro para el retiro. Corporal-quinestésica Considera poner tu dinero, o una ficha con una cantidad, cada mes en sobres diferen tes para distintos rubros del presupuesto: transporte, comer fuera, etcétera. Cuando el sobre esté vacio o el número se reduzca a cero, tus gastos se detienen. Risual-espacial Babora un sistema de presupuesto que incluya carpetas con código de colores y gráficas coloreadas. Crea carpetas con códigos de colores para papeles relacionados con metas financieras y de retiro: inversiones, cuentas, etcétera. Interpersonal Siempre que tengas problemas de presupuesto, analizalos enseguida. Piensa en un sólido plan financiero a cinco años con uno de tus amigos. Intrapersonal Destina tiempo para estar a solas y piensa acerca de cómo quieres desarrollar, seguir y pomer al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken. Piensa en la asignación más equilibrada de tus recursos: dónde piensas que debe ir tu dinero. Musical Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	Verbal-lingüística	Escribe un esbozo detallado de presupuesto. Si puedes, guárdalo en una computadora donde puedas cambiarlo y	
cada mes en sobres diferentes para distintos rubros del presupuesto: transporte, comer fuera, etcétera. Cuando el sobre esté vacio o el número se reduzca a cero, tus gastos se detienen. Babora un sistema de presupuesto que incluya carpetas con código de colores y gráficas coloreadas. Crea carpetas con códigos de colores para papeles relacionados con metas financieras y de retiro: inversiones, cuentas, etcétera. Siempre que tengas problemas de presupuesto, analízalos enseguida. Piensa en un sólido plan financiero a cinco años con uno de tus amigos. Intrapersonal Destina tiempo para estar a solas y piensa acerca de cómo quieres desarrollar, seguir y poner al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken. Piensa en la asignación más equilibrada de tus recursos: dónde piensas que debe ir tu dinero. Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	.ógico-matemática	exactas como sea posible, determina tus ingresos y gastos. Calcula cuánto dinero tendrás en 10 años si emplezas a abonar ahora \$2,000 cada mes en una cuenta de ahorro	
código de colores y gráficas coloreadas. Crea carpetas con códigos de colores para papeles relacionados con metas financieras y de retiro: inversiones, cuentas, etcétera. Siempre que tengas problemas de presupuesto, analízalos enseguida. Piensa en un sólido plan financiero a cinco años con uno de tus arnigos. Intrapersonal Destina tiempo para estar a solas y piensa acerca de cómo quieres desarrollar, seguir y poner al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken. Piensa en la asignación más equilibrada de tus recursos: dónde piensas que debe ir tu dinero. Musical Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	Corporal-quinestésica	cada mes en sobres diferentes para distintos rubros del presupuesto: transporte, comer fuera, etcétera. Cuando el sobre esté vacío o el número se reduzca a cero, tus gastos	
enseguida. Piensa en un sólido plan financiero a cinco años con uno de tus amigos. Intrapersonal Destina tiempo para estar a solas y piensa acerca de cómo quieres desarrollar, seguir y poner al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken. Piensa en la asignación más equilibrada de tus recursos: dónde piensas que debe ir tu dinero. Musical Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	visual-espacial	código de colores y gráficas coloreadas. Crea carpetas con códigos de colores para papeles relacionados con metas financieras y de retiro: inversiones,	
quieres desarrollar, seguir y poner al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken. Piensa en la asignación más equilibrada de tus recursos: dónde piensas que debe ir tu dinero. Musical Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	interpersonal	enseguida. Plensa en un sólido plan financiero a cinco años con uno	
dónde piensas que debe ir tu dinero. Musical Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	Intrapersonal	quieres desarrollar, seguir y poner al día tu presupuesto. Considera un software de administración financiera, como Excel o Quicken.	
	Musical	dónde piensas que debe ir tu dinero. Incluye en tu presupuesto una categoría relacionada con compras de música (ir a conciertos, comprar CD), pero	
		disfrutar la naturaleza. Siéntate en un lugar que te guste. Genera ideas acerca de cómo lograrás tus metas financieras a corto y largo plazos.	

Evalúa la diferencia

Enfocándote de nuevo en tu situación actual, resta tus gastos mensuales de tu ingreso mensual. Idealmente, debes tener dinero de sobra, para ahorrar o para gastar. Sin embargo, si gastas más de lo que recibes, tu primer trabajo consistirá en analizar el problema observando cuidadosamente tu presupuesto, tus patrones de gastos y tus prioridades. Usa tus habilidades de pensamiento analítico para contestar algunas preguntas precisas.

Cuestiona tu presupuesto. ¿Olvidaste presupuestar gastos recurrentes como el costo de las visitas semestrales al dentista? ¿O tu presupuesto se descarriló por un gasto de emergencia que no previste, como el costo de una nueva transmisión para tu automóvil? ¿Tu presupuesto es realista? ¿Tu ingreso es suficiente para tus necesidades?

Cuestiona tus patrones de gasto y tus prioridades. ¿Gastas el dinero sabiamente durante el mes? ¿Fuiste a demasiados restaurantes o cines? ¿Puedes darte el lujo de tener tu propio automóvil? ¿Realizas demasiadas compras con tu tarjeta de crédito y te ves afectado por pagar altos intereses? Cuando gastas más de lo que recibes durante un "mes típico", es posible que tengas que ajustar tu presupuesto a largo plazo.

Ajusta los gastos o lo que ganas

Busca cuidadosamente qué puede causar que gastes de más y piensa en posibles soluciones que se dirijan a dichas causas. Las soluciones pueden involucrar o aumentar los recursos o reducir los gastos, Para lidiar con los gastos, dale prioridad a tus gastos y recorta aquellos que realmente no necesitas hacer. Reduce los gastos extra que no puedas financiar.

En cuanto a los recursos, investiga maneras de conseguir más dinero. Empieza pronto tu búsqueda de trabajo en el verano. También puede ayudar: tomar un empleo de medio tiempo, buscar becas o concesiones, aumentar horas en tu trabajo actual o buscar un empleo mejor pagado.

Un ejemplo de presupuesto

La figura 11.8 muestra un ejemplo de presupuesto de un estudiante soltero que vive con otros dos estudiantes alojados fuera del campus sin plan de alimentos. Incluye todos los gastos regulares y salidas de dinero con excepción de gastos de colegiatura, que el estudiante pagará después de graduarse en pagos del préstamo para estudiante. En este caso, el estudiante está \$164 arriba del presupuesto. ¿Cómo arreglarías el déficit?

No a todos les gusta el trabajo que implica mantener un presupuesto. Por ejemplo, mientras que los aprendices lógico-matemáticos pueden hacerlo fácilmente, los aprendices visuales podrían resistirse a la estructura y el detalle del proceso de elaboración del presupuesto (ve el capítulo 3). Los aprendices visuales tal vez quieran crear una gráfica de presupuesto como la del ejemplo o usar estrategias que hagan el presupuesto más tangible, como guardar los recibos en un frasco grande y contarlos al final del mes. Incluso si tienes que obligarte a usar un presupuesto, te darás cuenta que el proceso puede reducir el estrés y ayudarte a tomar control de tus finanzas y tu vida.

Toma decisiones financieras inteligentemente exitosas

Cada decisión presupuestaria que hagas tiene efectos particulares, lo cual a menudo implica una negociación entre opciones. Cuando gastas \$80 para ese nuevo par de zapatos, por ejemplo, quizá no tengas suficiente para comprar boletos del cine o para salir a cenar con los amigos el fin de semana. Es decir, hay un costo de oportunidad además de dinero. En este caso, los zapatos nuevos te privan de la oportunidad de asistir al cine e ir a cenar.





Cómo un estudiante esquematizó un presupuesto mensual 11.8



EJEMPLO DE PRESUPUESTO MENSUAL DE UN ESTUDIANTE (en dólares)

- Salarios: \$50 por hora (después de impuestos) X 20 horas por semana = \$1,000 por semana X 4 1/3 semanas (un mes) = \$4,330.
- Retiros de los ahorros (de las ganancias del verano) = \$1,000.
- Total de ingresos al mes: \$5,330.

Gastos relacionados con la escuela (no cubiertos por los préstamos de estudiante, concesiones o becas, que incluyen libros y suministros)	\$	750
Transporte público	\$	450
Teléfono	\$	200
Comida	\$2	,250
Pagos de tarjetas de crédito	\$	500
Renta (incluyendo servicios)	\$	100
Entretenimiento	\$	500
Gastos diversos, que incluyen ropa y artículos de limpieza	\$	500
Total de gastos mensuales	\$5	,250

Usa estrategias de toma de decisiones

Ser un administrador de dinero inteligentemente exitoso significa usar lo que sabes acerca de la toma de decisiones (capítulo 4) para pensar cuidadosamente tus decisiones financieras.

- 1. Define la decisión. Sé honesto acerca de lo que necesitas y lo que simplemente quieres. ¿Realmente necesitas una nueva bicicleta? ¿O la que tienes te será suficiente mientras pagas alguna deuda de tu tarjeta de crédito?
- 2. Genera opciones disponibles. Imagina lo que puedes hacer con tu dinero.
- Evalúa opciones. Observa de cerca los efectos positivos y negativos de cada opción y haz una elección.
- Emprende acciones prácticas. Gástalo, ahórralo, inviértelo: cualquier cosa que hayas decidido hacer.

5. Evalúa el resultado. Desarrolla conocimiento que puedas usar en el futuro, ¿Cuáles fueron los efectos positivos y negativos de lo que elegiste? ¿Harías la misma elección de nuevo?

Equilibra la satisfacción a corto plazo y el crecimiento de dinero a largo plazo

A menudo, hacer algunos sacrificios a corto plazo para ahorrar dinero podría ayudarte enormemente a largo plazo. Sin embargo, esto no significa que nunca debes gastar dinero en cosas que te traigan satisfacción inmediata. La meta es hacer elecciones que te den tanto satisfacción a corto plazo como crecimiento monetario a largo plazo, Aquí tienes algunas maneras de hacerio:

- Vive por abajo de tus medios. Gasta menos de lo que ganas. Eso te ayudará para tener ahorros. El dinero ahorrado te da un "colchón" que puede ayudarte en emergencias o con los gastos más grandes.
- Págate a ti mismo. Después de pagar tus cuentas mensuales, pon todo lo que puedas ahorrar en una cuenta. Pagarte a ti mismo te ayudará a guardar el dinero donde tus ahorros crezcan. Haz de los pagos a ti mismo una prioridad alta para que los cumplas como lo haces con tus otras cuentas.
- Usa los bancos a tu favor. Elige un banco que tenga cuotas razonables por manejo de cuenta y por cajeros automáticos, y acceso on line para disposiciones y pagos de cuentas. Conoce cuánto debes mantener en una cuenta corriente, y encuentra una que requiera un mínimo con las cuotas más bajas.

Usa estrategias de ahorro

Puedes ahorrar dinero y aún así disfrutar de la vida. Piensa cuidadosamente dónde va tu dinero y ahorra para artículos o eventos especiales. Aquí tienes algunas sugerencias de ahorro para reducir gastos. Las cantidades pequeñas a final de cuentas pueden sumar grandes cantidades de ahorro y mantenerte libre de deudas.



Es económico prepararse hoy para las necesidades de mañana. Esopo



- Comparte el espacio dónde vives.
- Renta o pide prestados videos y películas.
- Come en casa más a menudo que en los restaurantes.
- Usa cupones, aprovecha las rebajas, compra marcas propias y compra a granel.
- Encuentra descuentos para boletos de obras de teatro y conciertos (los estudiantes a menudo tienen descuentos).
- Camina o usa el transporte público.
- Lleva el almuerzo de tu casa.
- Ve de compras a las tiendas de saldos o liquidaciones.
- Usa el correo electrónico o escribe cartas.
- Pídele a un pariente que te ayude con el cuidado de los niños.



REVISA TU PRESUPUESTO

Llega a una estimación básica de si operas con ganancia o con pérdida.

Paso 1: Estima tus gastos actuales al mes, con el uso de la siguiente tabla. Esto quizá necesite que rastrees los gastos durante un mes, si ya no guardas un registro de tus gastos. El gran total es tu gasto mensual total.

Concepto	Cantidad gastada		
Renta/hipoteca u hospedaje	\$		
Servicios (electricidad, aire acondicionado, gas, agua)	\$		
Alimentación (despensa, comer fuera, plan con alimentos)	\$		
Teléfono (particular y móvil)	\$		
Libros, cuotas de laboratorios, otros gastos educativos	\$		
Pagos de préstamos (educativos o bancarios)	\$		
Automóvil (reparaciones, seguros, pagos, gasolina)	\$		
Transporte público			
Ropa y artículos personales	\$		
Entretenimiento			
Cuidado de los hijos (niñeras, ropa/artículos, etcétera)	\$		
Gastos y seguros médicos	\$		
Otros	\$		
TOTAL	\$		

Paso 2: Calcula tu ingreso promedio mensual. Si es más fácil encontrar una cifra anual, divídela entre 12 para obtener los ingresos mensuales. Por ejemplo, si tienes una beca de \$24,000 durante el año, tu ingreso mensual sería de \$2,000 (\$24,000 divididos entre 12).

Fuente de Ingreso	Cantidad recibida	
Salario de trabajo regular (tiempo completo o medio tiempo)	\$	
Concesiones o programas de trabajo escolar	\$	
Becas	\$	
Ayuda de miembros de la familia	\$	
Otros	\$	
TOTAL	\$	

Paso 3: Resta el gran total de tus gas	os mensuales del gran total de tu ingreso mensual:
--	--

Ingreso mensual	\$
Castos mensuales	-\$
FLUJO DE EFECTIVO	\$

Paso 4: Si tienes un flujo de efectivo negativo, puedes aumentar tu ingreso, disminuir tus gastos, o ambos. Piensa sobre lo que te es posible lograr. Menciona aquí tus dos ideas más funcionales acerca de cómo puedes poner de nuevo tu flujo de efectivo en números negros.

1.			
-			
4.			

¿Cómo puedes administrar tus tarjetas de crédito?

Los estudiantes a menudo reciben docenas de ofertas de tarjetas de crédito ofrecidas por instituciones financieras como VISA y MasterCard. Estas ofertas, y las tarjetas que van junto con ellas, son una espada de doble filo: tienen el poder para ayudarte a administrar tu dinero, pero también podrían zambullirte en un agujero de deudas que quizá te tome varios años salir de él. En Estados Unidos algunas estadísticas recientes de una encuesta de Nellie May sobre estudiantes ilustran la desafiante situación:⁸

- Número promedio de tarjetas de crédito por estudiante: 3,2,
- Deuda promedio por tarjeta de crédito por estudiante: \$11,000.
- L'mite promedio de crédito disponible: \$35,000.
- Porcentaje de estudiantes con deudas de entre \$30,000 y \$70,000: 9 por ciento.
- Porcentaje de estudiantes con más de \$70,000 en deudas de tarjetas de crédito: 5 por ciento.

Cuando se usan de manera adecuada, las tarjetas de crédito son una buena alternativa para administrar el dinero. Te dan la paz mental de saber que siempre tendrás dinero para las emergencias y que tienes un registro de todas tus compras. Además, si pagas tus cuentas a tiempo, construirás una fuerte historia de crédito que afectará tu habilidad para obtener préstamos futuros, incluyendo préstamos de automóvil e hipotecas.

Sin embargo, se requiere autocontrol para evitar gastar de más, sobre todo porque es fácil echar mano de tu tarjeta de crédito cuando ves algo que te gusta. Para evitar las deudas excesivas, cuestiónate antes de comprar: ¿lo compraría si tuviera que pagar en efectivo? ¿Puedo pagar el saldo total al final del primer ciclo de facturación? Si compro esto, ¿qué compras tendré que dejar de hacer?, ¿tengo lo suficiente para cubrir las emergencias?



Cada vez que cargas a tu tarjeta un libro de texto, un regalo o unos discos compactos, creas una deuda que debe reembolsarse. El emisor de la tarjeta de crédito gana dinero al cobrar el interés por tu deuda no liquidada. Con tasas a menudo superiores al 30 por ciento, muy pronto te podrías encontrar deseando haber pagado en efectivo.

Aquí tienes un ejemplo de qué tan rápidamente es posible aumentar una deuda por uso de la tarjeta de crédito. Supón que tienes un saldo no pagado de \$3,000 en tu tarjeta de crédito, a una tasa de interés anual del 18 por ciento. Si todos los meses abonas el pago mínimo mensual de \$60, te tomará 8 largos años pagar tu deuda, suponiendo que no haces ninguna otra compra. Las matemáticas, y el efecto sobre tu cartera, son asombrosas:

- Deuda original; \$3,000.
- Costo para pagar el préstamo de la tarjeta de crédito a una tasa de interés anual de 18 por ciento durante 8 años: \$5,760.
- Costo del crédito: \$2,760.

Cuando termines de pagar, pagarás la deuda original casi dos veces.

Para evitar deudas no manejables que puedan llevarte a una crisis financiera personal, aprende tanto como puedas acerca de las tarjetas de crédito, empezando con los importantes conceptos de la figura 11.9. Aprende a usar el crédito sabiamente mientras todavía estás en la escuela. Los hábitos que aprendas hoy pueden hacer la diferencia a tu futuro financiero.

Administración de deudas

La mayoría de los ciudadanos tiene algún nivel de deuda, y muchas personas pasan por periodos difíciles cuando tienen que pagarla. Sin embargo, retrasarse en los pagos resultaría en una baja calificación crediticia que haría difícil hacer compras grandes o pedir préstamos. Los recursos particulares pueden ayudarte a resolver problemas de crédito; consulta la figura 11.10 para tener algunas ideas.

Evitar las trampas de las deudas de las tarjetas de crédito significa educarte acerca de las tasas de interés, los cargos por retardo de pago, las calificaciones de crédito, la quiebra y demás. Debbie Alford, estudiante de la University of Central Oklahoma, comprendió demasiado tarde cómo las decisiones financieras pobres afectarían su futuro. Como estudiante novata, Debbie sólo cargó a su crédito las "necesidades", como los libros y la colegiatura, y pagaba su deuda de tarjetas de crédito por completo cuando su cheque de ayuda financiera llegaba todos los semestres. Su deuda comenzó a elevarse cuando empezó a usar sus tarjetas para cubrir gastos, como las reparaciones del automóvil, comida y ropa. A la edad de 23 años, y siendo sólo una estudiante universitaria, Debbie llegó a la quiebra. Al ver hacia atrás, ella culpa a las compañías de tarjetas de crédito por hacer tan sencilla la acumulación de deudas y a sí misma por no entender el agujero financiero que estaba excavando, hasta que fue muy tarde. 9

La forma más básica de mantener el control es pagar las facturas regularmente y a tiempo. En las facturas de las tarjetas de crédito, paga por lo menos la cantidad mínima. Si te encuentras en problemas, lidia con ellos en tres pasos. Primero, admite que cometiste un error, aun cuando puedas sentirte avergonzado. Luego aborda el problema inmediatamente para minimizar los daños. Llama al acreedor y ve si puedes pagar tu deuda gradualmente con un plan de pagos. Finalmente, examina lo que te metió en el problema y evítalo en el futuro si puedes. Recorta una o dos tarjetas de crédito si tienes demasiadas. Si arreglas tu error, tu historial crediticio gradualmente se arreglará también.

ACREEDOR Persona o compañía a quien se debe algo, generalmente dinero.



Aprende a ser un usuario inteligente de tarjetas de crédito 11.9



LO QUE DEBES SABER ACERCA DE...

Saldo de cuenta. Cantidad que incluye cualquier saldo sin pagar, nuevas compras y retiros de efectivo, cargos de financiamiento e intereses y cuotas. Se actualiza mensualmente en tu estado de cuenta.

Quota anual. Costo anual que algunas compañías cobran por poseer una tarjeta.

Tasa de interés anual (ns). Cantidad de interés que se carga a tu saldo sin pagar, lo que significa el costo del crédito si debes alguna cantidad en cualquier mes determinado. Cuanto más alta sea la tasa de interés, más altos serán los cargos por financiamiento.

Crédito disponible. La porción sin usar de tu línea de crédito. El crédito disponible se determina al deducir el saldo actual de tu límite de crédito.

Periodo de corte. Número de días entre la última fecha de corte y la fecha de corte actual.

Retiro de efectivo. Préstamo inmediato, en forma de efectivo, que proporciona la compañía de la tarjeta de crédito. Te cobran interés inmediatamente y también pueden cobrar una cuota adicional (comisión) por la disposición.

L'imite de crédito. El tope de deuda que la compañía de tarjetas de crédito pone en tu cuenta (por ejemplo, \$15,000). El total de deuda, que incluye las compras, retiros de efectivo, cargos de financiamiento y las cuotas e intereses, no puede exceder este l'imite.

Línea de crédito. Una cantidad revolvente de crédito que se puede usar, pagar, luego usar de nuevo para compras o retiros de efectivo en el futuro.

Cuenta morosa. Cuenta que no se paga a tiempo o cuyo pago mínimo no se cubre.

...Y CÓMO USAR LO QUE SABES

Carga sólo lo que puedas pagar al final de mes. Sigue la huella de tu saldo. Guarda los recibos y llama al servicio de clientes si tienes dudas acerca de compras recientes.

Busca tarjetas sin cuota anual o, si has pagado tus cuentas a tiempo, pide a tu compañía actual que te condone la cuota.

Las compañías de tarjetas de crédito compiten al cobrar diferentes tasas de interés anuales. Investiga, sobre todo en la Web. Dos sitios con información de tasas de interés competitivas son www.studentcredit.com y www.bankrate.com. Además, ten cuidado con las tasas introductorias bajas, pero temporales, que suben como un cohete a más del 30 por ciento después de unos meses. Busca las tasas filas (que garantizan no cambiar).

Es importante tener crédito disponible para emergencias; evita llegar al límite.

Conocer tu periodo de corte puede ayudarte a hacer malabares con los fondos. Por ejemplo, si tu periodo acaba en el tercer día del mes, no hacer una compra grande sino hasta el día 4 te daría un mes adicional para pagar, sin incurrir en cargos por financiamiento.

Usa retiros de efectivo sólo en emergencias porque los cargos de financiamiento se cargan en cuanto completas la transacción. Es una forma cara de solicitar dinero prestado.

Las compañías de tarjetas de crédito generalmente establecen limites de crédito bajos para los estudiantes. Muchos estudiantes superan ese límite, ya que tienen más de una tarjeta, con lo que aumentan el crédito disponible pero también más probablemente aumenten los problemas.

Trabaja con la línea de crédito de una tarjeta y paga el dinero que pediste prestado al final de cada mes, para que puedas solicitar otro préstamo de nuevo.

Evita a toda costa tener una cuenta morosa. No sólo te cobrarán grandes intereses moratorios, sino que también te arriesgas a perder tu buen historial de crédito, lo que afecta tu posibilidad de pedir prestado en el futuro. Las cuentas morosas siguen siendo parte de tu registro de crédito durante muchos años.



LO QUE DEBES SABER ACERCA DE...

Fecha límite. Fecha en que se debe recibir tu pago y después de la cual se te cobrarán intereses moratorios.

Cargos por financiamiento. Costo total del crédito, que incluye intereses y cuotas por servicio y transacciones.

Período de gracia. El período de tiempo libre de intereses entre la fecha de compra y la fecha de pago para dicha compra se establece una vez que aparece en tu estado de cuenta. Por ejemplo, una compra hecha el 6 de noviembre puede aparecer primero en tu estado de cuenta del 20 de noviembre con un límite de pago el 20 de diciembre.

Pago mínimo. La cantidad mínima que puedes pagar en la fecha límite del estado de cuenta. La cantidad la establece la compañía de tarjeta de crédito.

Saldo pendiente. Cantidad total que debes en tu tarjeta.

Deuda atrasada. Tu cuenta se considera "atrasada" cuando no pagas el mínimo requerido en la fecha programada.

...Y CÓMO USAR LO QUE SABES

Evita pagar intereses moratorios y cargos de financiamiento haciendo tu pago con una semana de anticipación.

Tu meta debe ser no incurrir en cargos por financiamiento. La única manera de hacerlo es pagar tu saldo total en la fecha límite de tu estado de cuenta mensual.

Es importante saber que los periodos de gracia libres de intereses sólo aplican si no tienes saidos pendientes. Si arrastras un saldo mes a mes, todas las compras nuevas están inmediatamente sujetas a cargos de interés.

Hacer sólo el pago mínimo cada mes puede ser desastroso si continúas comprando más de lo que realmente puedes pagar. Cuando hagas una compra, piensa en términos de costo total, no de pagos mensuales.

S arrastras un saldo durante varios meses, las compras adicionales inmediatamente son objeto de cargos de financiamiento. En lugar de ello, paga en efectivo.

El buró de crédito toma nota de las cuentas pasadas en tu historial de crédito. Puedes contactarlo para solicitar una copia de tu Informe de crédito para asegurarte de que no haya errores.

Sacrifici

"sacrificios", para referirse a las elecciones difíciles que hacen para mejorar las vidas de sus hijos y de los miembros de la familia. Ellos pueden sacrificar una casa más grande para solventar los deportes y las actividades extra escolares de sus hijos. Pueden sacrificar un trabajo mejor pagado para vivir cerca de donde trabajan. Pueden dejar algo a cambio de otra cosa que es más importante para ellos.

En Italia, los padres usan con frecuencia el término sacrifici, que significa

Piensa en el concepto de sacrifici cuando analices los sacrificios que puedes hacer para salir de las deudas, alcanzar tus metas de ahorro y prepararte para una carrera que encuentres satisfactoria. Muchos de los sacrificios a corto plazo que hagas hoy te ayudarán a hacer y a tener lo que quieres en el futuro.

Lecturas sugeridas



Adams, Robert Lang, et al. The Complete Résumé and Job Search Book for College Students. Holbrook, MA: Adams Publishing, 1999.

Beatty, Richard H. The Resume Kit, 5a. ed. Nueva York: John Wiley & Sons, 2003.

Boldt, Laurence G. Zen and the Art of Making a Living: A Practical Guide to Creative Career Design. Nueva York: Arkana, 1999.

Bolles, Richard Nelson, What Color Is Your Parachute? 2003: A Practical Manual for Job Hunters and Career Changers, Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2003.

Detweiler, Gerri. The Ultimate Credit Handbook, 3a. ed. Nueva York: Plume 2003.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. Nueva York: Bantam Books, 1997.

Goleman, Daniel. Working with Emotional Intelligence. Nueva York; Bantam Books, 2000.

Kennedy, Joyce Lain, Job Interviews for Dummies. Foster City, CA: IDG Books Worldwide, 2000.

Tyson, Eric. Personal Finance for Dummies. Foster City, CA: IDG Books Worldwide, 2000.

Fuentes de Internet



Departamento del Trabajo de Estados Unidos- estadísticas:

www.bls.gov/oco/

Ventaja estudiantil. Información acerca de descuentos:

www.studentadvantage.com

Monster.com (búsqueda de empleos on line):

www.monster.com

The Motley Fool (consejos acerca de dinero e inversiones):

www.fool.com/

Primeros pasos en la búsqueda: noticias diarias para buscadores de empleo on line (consejos para encontrar un empleo a través de una búsqueda on line):

www.interbiznet.com/hunt/

Buscador de empleos para graduados universitarios (consejos acerca de *curriculum* vitae, entrevistas y una base de datos de empleos por nivel de entrada):

www.collegegrad.com

Mujeres que trabajan en el 2000 y más allá (información para mujeres trabajadoras):

www.womenworking2000.com/

JobWeb (sitio de información de carreras para estudiantes universitarios):

www.jobweb.com/

Súpersitio de Prentice Hall para el éxito estudiantil-asuntos de dinero:

www.prenhall.com/success/MoneyMat/index.html

Trayectoria de carrera:

www.prenhall.com/success/CareerPath/index.html

Résumé Edge (consejos acerca de curriculum vitae):

www.resumeedge.com



Notas finales

¹ Peter Passel, "Royal Blue Collars", New York Times, 2 de marzo de 1998, p. 12.

² Daniel Goleman, Working with Emotional Intelligence. Nueva York; Banmtam Books, 1998, pp. 26-27.

³ Revisión de libros de mujeres, "Rebuilding a Life: Susan Davenny Wyner Replays Her Transformation from Singer to Conductor", diciembre de 2000, reimpreso en el sitio Web de la New England String Ensemble [on line]. Disponible en: www.newenglandstringensemble.org/ (mayo de 2004).

4 New Mexico State University FAQ, "Does NMSU Do Anything to Help People Get Jobs After They Graduate? octubre de 2000 [on line]. Disponible en: www.nmsu.edu/aggieland/ students/faq_iobs.html (marzo de 2004).

New Mexico State University FAQ, "What Kind of Student Clubs and Organizations Are There? junio de 1999 [on line]. Disponible en: www.nmsu.edu/aggleland/students/faq_orgs. html (marzo de 2004).

⁶ ResumeEdge.com, "Resume Keyword Search", 2004 [on line]. Disponible en: www.enetsc.com/ ResumeTips23.htm (mayo de 2004).

7 Scott Carlson, "Help-Desk Diary: Tech-Savvy Students Learn People Skills and Patience by Solving Campus Computer Problems", The Chronicle of Higher Education, 20 de junio de 2003 [on line]. Disponible en: http>//chronicle.com/ weekly/v49,i41a02701.htm (marzo de 2004).

8 Laura A. Bruce, "College Kids' Credit Card Use Can Leave Them Drowning in High-Interest Debt", Bankrate.com, 2001 [on line]. Disponible en: www.bankrate.com/ brm/news/co/20000815.asp (marzo de 2001).

⁹ Eric Hoover, "The Lure of Easy Credit Leaves More Students Struggling with Debt: Consumer Advocates Blame Lenders, Congress, and Some Colleges", The Chronicle of Higher Education, 15 de junio de 2001 [on line]. Disponible en: http://chronicle.com/weecly/v47/i40/40a03501.htm (marzo de 2004).



Fórjate tu vida

Construcción de un futuro exitoso





En este capítulo...

Conocerás algunas respuestas a las siguientes preguntas:

- a ¿Cómo te traerá éxito lo que aprendiste?
- ¿Cómo puedes marcar la diferencia en tu comunidad?
- ¿Cómo continuar activando tu inteligencia exitosa?
- a ¿Cómo crear y vivir tu misión personal?

Cuando termines este curso, habrás acumulado una gran riqueza de conocimientos. Pronto estarás analizando cómo te fue en este nivel del bachillerato. Enfrentas decisiones importantes acerca de en qué dirección quieres ir en la escuela, y comienzas a pensar acerca de a dónde te llevarán finalmente las elecciones que realices ahora.

Este capítulo te ayudará a conectar el ámbito académico con el resto de tu vida. Verás cómo las habilidades y actitudes que adquieras en la escuela son la materia prima para tu éxito futuro. Aprenderás a pensar en ti como un integrante de comunidades más amplias y a asumir el desafío de ser un participante activo. Reunirás 20 herramientas importantes que te ayudarán a transferir el poder de la inteligencia exitosa en tu vida posterior a la escuela. Finalmente, crearás tu misión personal, mientras exploras cómo usarla para guiar tus sueños.

¿Cómo te traerá éxito lo que aprendiste?

Terminas este curso con mucho más que una calificación final, un cuaderno lleno de notas y tareas, y varios créditos en tu boleta. Ya has reunido importantes actitudes y habilidades, desarrollado flexibilidad y abierto la puerta a toda una vida de aprendizaje.

Nuevas actitudes y habilidades te preparan para triunfar

Las actitudes y habilidades que obtuviste en este curso son tus llaves para el éxito ahora y en el futuro (ve la figura 12.1). Conforme avances en tus años de bachillerato y licenciatura, mantén la motivación alta al recordarte que estás creando herramientas que te beneficiarán en todo lo que hagas.

La flexibilidad te ayuda a adaptarte al cambio

Como ciudadano del siglo xxi, es probable que te desempeñes dentro y fuera de la escuela, en puestos de trabajo y carreras venideros. También es probable que experimentes importantes cambios personales. La forma en que reacciones a los cambios que experimentes, sobre todo si son inesperados y difíciles, es casi tan importante como los cambios por sí mismos, para determinar tu éxito futuro. La habilidad para "hacer limonada si tienes limones" es el sello de los individuos que siempre tienen los pies sobre la tierra.

El pensamiento inteligentemente exitoso te ayudará a adaptarte y beneficiarte tanto de los cambios planeados como de los inesperados. Tu meta es la flexibilidad conforme analizas cada cambio, generas y consideras las opciones, tomas decisiones y emprendes acciones prácticas. Con flexibilidad e inventiva, puedes adaptarte a la pérdida de un empleo o a una excitante oferta de trabajo, una crisis de salud personal o un feliz cambio en el estado familiar, reprobar una materia o ganar una beca académica.

Aunque los cambios súbitos pueden sacarte de balance, lo impredecible de la vida podría abrirte nuevos horizontes. Margaret J. Wheatley y Myron Kellner-Rogers, líderes y expertas comunitarias y fundadoras del Instituto Berkana, explican: "Por lo general las personas ven lo imprevisto con resentimiento; no obstante [...] lo imprevisto nos da la libertad para experimentar. Es lo imprevisto lo que da la bienvenida a nuestra creatividad."1 Aquí tienes algunas estrategias que recomiendan para sacar el mayor provecho de los cambios imprevistos:

- Observa lo que ocurre cuando conoces a algulen o algo nuevo. Está consciente de los nuevos sentimientos o pensamientos que surgen. Observa hacia dónde te Ilevan.
- Debes estar dispuesto a ser sorprendido. En ocasiones las grandes energías creativas provienen de la fuerza de una sorpresa. En vez de retroceder a patrones familiares, explora nuevas posibilidades.



Las actitudes y habilidades adquiridas en la escuela son herramientas 12.1 para el éxito durante toda la vida



HABILIDAD ADQUIRIDA	EN LA ESCUELA, LA USARÁS PARA	LA CARRERA Y EN LA VIDA, LA USARÁS PARA adaptarte a un nuevo empleo o a una nueva ciudad: encontrar las personas, los recursos y servicios que te ayuden a tener éxito.		
Recursos de investigación.	encontrar quién y qué puede ayudarte a tener la experiencia académica que quieres.			
Conocer y usar tus estilos de aprendizaje,	elegir las estrategias de estudio que saquen el mayor provecho de tus estilos de aprendizaje.	elegir empleos, áreas de carrera y otras opciones que se ajusten a lo que haces mejor.		
Establecimiento de metas y manejo del estrés.	completar las tareas y lograr metas educativas, reducir la tensión al mantener el control.	lograr tareas y alcanzar metas de la carrera y personales, reducir el estrés al mantener el control.		
Administración del tiempo.	llegar a clases puntualmente, combinar la escuela y el trabajo, entregar las tareas y proyectos a tiempo, planear tiempo de estudio.	terminar las tareas del trabajo en, o antes de, la fecha de entrega, equilibrar los deberes en el trabajo y el hogar.		
Pensamientos analítico, creativo y práctico.	pensar a través de redactar trabajos, resolver problemas matemáticos, analizar lecturas académicas, generar ideas acerca de temas de proyectos, trabajar en problemas académicos, trabajar eficazmente en proyectos de equipo.	encontrar formas para mejorar el diseño de un producto, aumentar la participación en el mercado, presentar ideas a los clientes; analizar problemas de la vida diaria, encontrar ideas y emprender acciones prácticas.		
Leer.	leer textos del curso y otros materiales.	leer manuales de operación, guías de trabajo, materiales multimedia en tu campo laboral; leer para fines prácticos, para aprender y por placer en casa.		
Tomar apuntes.	tomar notas en clase, en grupos de estudio, durante la clase y durante la investigación.	tomar notas en el trabajo y en las juntas de la comunidad, y durante llamadas telefónicas importantes.		
Presentación de exámenes.	resolver cuestionarios, presentar exâmenes parciales y finales.	presentar exámenes de certificación en habilidades específicas del trabajo y para cursos de educación continual.		
Redacción,	escribir ensayos e informes.	escribir documentos relacionados con el trabajo, lo cual incluye correos electrónicos, informes, propuestas y discursos; escribir cartas personales y registros en un diario.		
Construcción de relaciones exitosas.	llevarse bien con instructores, estudiantes, grupos de estudiantes.	lievarse bien con supervisores, compañeros de trabajo, miembros del equipo, amigos y miembros de la familia.		
Permanecer saludable,	estar fisica y mentalmente saludable para que puedas sacar el mayor provecho de la escuela.	permanecer física y mentalmente saludable para que puedas dar lo mejor de ti en el trabajo y en el hogar.		
Administración del dinero.	enfrentar los costos escolares y tomar decisiones que te permitan ganar y ahorrar el dinero que necesites.	elaborar el presupuesto de lo que ganas para que pagues tus deudas y ahorres para el futuro.		
Establecer y mantener una misión personal.	desarrollar una idea global de lo que quieres de tu educación, y hacer las elecciones que te guíen hacia el logro de dichas metas.	desarrollar una idea global de lo que deseas lograr en la vida, y hacer elecciones que te guien hacia dichas metas.		





La palabra "imposible" no está en mi léxico Napoleón

- Usa tu agenda como una guía en y no como una regla. Si te permites seguir nuevos caminos cuando sucedan los cambios, serás capaz de crecer a partir de lo que la vida te da.
- Concéntrate en lo que es y no en lo que se supone que es. Planear para el futuro funciona mejor como una guía cuando se combina con el conocimiento de las realidades de tu situación.

Aprendizaje para toda la vida

Como estudiante, tu enfoque principal es sobre el aprendizaje: en adquirir conocimientos y habilidades en los cursos que tomas. Aunque te graduarás sabiendo mucho más de lo que sabías cuando empezaste el bachillerato, no has terminado de aprender. Por el contrario, con el conocimiento en muchos campos, que se duplica cada dos o tres años, y con tus intereses y necesidades personales cambiando todos los días, lo que aprendes en la escuela sólo es el principio de tu aprendizaje para toda la vida. Con el hábito de aprender podrás lograr tus metas de la carrera y personales, ésas que dejas de lado para ti ahora y aquellas que no puedes anticipar pero que serán parte de tu futuro.

Harás del aprendizaje un hábito haciendo preguntas y estando abierto a explorar nuevas ideas y posibilidades. Aquí se mencionan algunas maneras para hacer que eso suceda:

Investiga nuevos intereses. Cuando la información y los eventos llamen tu atención, lleva tu interés un paso adelante y averigua más. En vez de soñar con ello, simplemente hazlo.

Lee, lee, lee. El especialista en lectura, Jim Trelease, señala que las personas que no leen "basan sus decisiones futuras en lo que solían saber. Si no lees mucho, realmente no sabes mucho. Estás en riesgo". Pisminuye el peligro hacia ti mismo y hacia los demás al abrirte a un mundo de conocimiento y perspectivas a través de la lectura. Pregunta a tus amigos qué libros han cambiado sus vidas. Mantente al tanto de las noticias locales, nacionales y mundiales consultando periódicos y revistas.

Busca mejorar en tus estudios y carrera. Después de la graduación, continúa tu educación tanto en tu campo laboral como en el de conocimientos en general. Mantente actualizado sobre ideas, desarrollos y nuevas tecnologías en tu área buscando cursos de educación continua. Inscribete a seminarios relacionados con tu carrera. Toma cursos en tu universidad local o en el centro de aprendizaje público comunitario. Algunas compañías ofrecen capacitación adicional en el trabajo o pagan para que sus empleados tomen cursos que mejorarán sus conocimiento y habilidades.

Pasa tiempo con personas interesantes. Cuando te encuentres con alguien nuevo que te inspire y te haga pensar, mantente en contacto. Forma un grupo de estudio, un club de cine o un club de paseos. Organiza una cena o comida informal, e invita a individuos de diferentes áreas de tu vida: familia, escuela, trabajo o barrio. Aprende algo nuevo de todos los que conozcas.

Habla con personas de diferentes generaciones. Los individuos más jóvenes pueden aprender de lo que experimentan, amplía la perspectiva de quienes pertenecen a generaciones anteriores; las personas mayores pueden aprender de la perspectiva fres-

EDUCACIÓN CONTINUA Curses a los que los estudiantes asisten sin que formen parte de un programa académico. ca y a menudo radical de los más jóvenes que ellos. La comunicación se construye con respeto mutuo.

Penetra en otras culturas. Habla con un amigo que haya crecido en una cultura diferente de la tuya. Invítalo a cenar. Prueba comida de un país que nunca hayas visitado. Inicia conversaciones con personas de diferentes razas, religiones, valores y antecedentes étnicos. Si puedes, viaja internacional y localmente. Toma un curso que trate algún aspecto de la diversidad cultural. Prueba un semestre o un año en el extranjero.

Nutre tu vida espiritual. No tienes que asistir a una casa de culto para ser espiritual, aunque esto podría ser parte de tu vida espiritual. Dondequiera que encuentres espiritualidad y alma (en la música, la religión organizada, la amistad, la naturaleza, la cocina, los deportes, o cualquier cosa), te ayudará a encontrar equilibrio y significado en la vida.

Experimenta las artes. El arte es "una aventura de la mente" (Eugène Ionesco, dramaturgo); "un medio para conocer el mundo" (Angela Carter, escritora); "algo que no
reproduce lo visible; más bien, lo hace visible" (Paul Klee, pintor); es "una mentira que
nos hace darnos cuenta de la verdad" (Pablo Picasso, pintor); un revelador de "nuestro yo más secreto" (Jean-Luc Godard, director de cine). A través de las formas del arte puedes descubrir nuevas ideas e iluminar las anteriores. Busca cualquier cosa que te
motive: música, artes visuales, teatro, fotografía, danza, artes plásticas, actuación, cine
y televisión, poesía, prosa, y más.

Haz tus proplas creaciones. Toma clases de dibujo, redacción o repujado. Aprende a tocar un instrumento. Escribe poemas para tus personas favoritas o cuentos para leer



ACIIC

REATIVO

ANALÍTICO

PIENSA 50 PENSAMIENTOS POSITIVOS

Apréciate y planea expandir tus horizontes.

En una hoja por separado, escribe 25 cosas que te gustan de tí. Puedes mencionar cualesquiera: lo que puedes hacer, lo que piensas, lo que hayas logrado, lo que te agrada de tu físico, etcétera.

Luego, escribe 25 cosas que te gustaría hacer en tu vida. Éstas pueden ser cualesquiera, desde probar comida vietnamita, hasta viajar al Cañón del Sumidero o trabajar para el Instituto Nacional de Educación para los Adultos. Puede ser lo que te gustaría hacer mañana o lo que planeas hacer en 20 años. Al menos 5 respuestas de cada lista deben implicar tu educación actual y futura.

Finalmente, propón cinco cosas que puedas planear para el próximo año, y que combinen lo que te gusta de ti y lo que quieres hacer. Si te gusta tu fortaleza como ciclista de montaña y quieres explorar un estado que nunca has visitado, planea un viaje de excursionismo de montaña. Si te gusta tu forma de escribir y quieres ser un escritor publicado, escribe un ensayo para enviarlo a una revista. Sé creativo. Deja que todo sea posible.

1.	
2.	
3	
4.	
5	



COMUNIDAD

1. Grupo de individuos que viven en la misma localidad.

2. Grupo de individuos que tienen intereses comunes.

3. Grupo de individuos que forman un segmento distinto de la sociedad.

a tus hijos. Prepara una nueva receta. Diseña y construye un juego de estantes para tu casa. Escribe las memorias de tu vida. Exprésate y aprende más sobre ti a través del arte.

El aprendizaje para toda la vida es la llave maestra que te abrirá todas las puertas que encuentres en tu camino. Si la llevas firmemente en tu mano, descubrirás mundos de conocimiento... y un lugar para ti dentro de ellos.

Eres parte de una comunidad mundial de individuos que dependen entre sí. Dar lo que puedas de tu tiempo, energía y recursos a quienes necesiten ayuda te hará un miembro estimado de la comunidad.

¿Cómo puedes marcar la diferencia en tu comunidad?

Todos los días son demandantes. Quizás estés tan inmerso en tus propios problemas que te rehúsas a poner atención en algo más. Sin embargo, puedes marcar la diferencia en tu comunidad al ayudar a otros; es decir, ser un ciudadano activo y participativo, y aportar tu granito de arena para el cuidado del ambiente.

Puedes ayudar a otros

Lo que haces por los demás tiene un impacto enorme. Dar a otros esperanza, consuelo o ayuda mejorará su habilidad para enfrentar un problema. Extender la mano a otros también podría reforzar tu carrera. Participar en causas a favor de la comunidad muestra actitud de servicio y espíritu comunitario, cualidades que las compañías buscan en la gente que contratan.

Puedes ayudar a otros a través del voluntariado, la participación en el servicio de aprendizaje y al dar un ejemplo de cómo vives tu vida.

Voluntariado

Busca una actividad de voluntariado que puedas ajustar en tu horario. La figura 12.2 lista las organizaciones que brindan oportunidades de voluntariado; también podrías buscar en campañas más locales o casas de asistencia privada que tengan proyectos más pequeños.



Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos comprometidos puede cambiar d mundo, de hecho, es lo único que alguna vez lo ha hecho. Maroaret Mead



Muchas escuelas, al darse cuenta de la importancia de participar con la comunidad, patrocinan grupos de voluntarios o tienen comités que organizan campañas de voluntariado. Por ejemplo, la Universidad de Virginia tiene un centro de voluntariado estudiantil llamado Madison House, que conecta a los estudiantes de la UVA con la comunidad circundante a través de proyectos como tutoría para jóvenes, mejoramiento de hogares y una línea de ayuda para casos de crisis.





Busca las oportunidades de voluntariado que ofrecen estas organizaciones



- Organizaciones relacionadas con el SDA.
- Cruz Roja.
- Amnistía Internacional.
- La Sociedad Audubon.
- Albergues para mujeres golpeadas.
- Hermanos y hermanas mayores.
- Iglesias, sinagogas, templos, mezquitas y organizaciones afiliadas como el YM/WCA O YM/WHA.
- Organizaciones de apoyo educativo.

- Las organizaciones de concientización/apoyo al medio ambiente como Greenpeace y Sierra Club.
- Las organizaciones enfocadas a la salud como la Fundación Avon para luchar contra el Cáncer de Mama o la Fundación Contra la Leucemia en la Nifiez.
- Hospitales.
- Hotlines.
- Kiwanis/Caballeros de Colón/Club de leones/Club de rotarios.

- **B**bliotecas.
- Comedores sobre ruedas.
- Hospicios.
- Planificación familiar.
- Distritos escolares.
- Organizaciones de exploradores.
- Organizaciones de ayuda o donación alimenticia.
- Albergues y organizaciones que apoyan a individuos en situación de calle.
- Fondo de la Fauna Mundial (wwr).

El voluntariado también está captando la atención a nivel nacional en Estados Unidos. Los AmeriCorps, un centro federal de distribución de voluntarios, ofrece premios financieros para la educación a cambio de servicio a la comunidad. Las personas que trabajan para AmeriCorps y están inscritas en el Servicio Nacional de Confianza reciben un premio que les sirve para pagar los gastos de colegiatura actuales o reembolsar los préstamos de estudiante. Pueden trabajar antes, durante o después de su educación de bachillerato.

Sé un ejemplo

La forma más básica —y quizá la más importante— en que puedes marcar la diferencia es vivir tu vida de modo que seas un ejemplo para los demás. Si haces elecciones de vida que muestren un valor de aprendizaje y trabajo duro, perseverancia, compromiso, responsabilidad y amor, inspirarás a otros a luchar por su propio bienestar individual.

Cuando alcances las alturas, también dejarás un legado inspirador a los hijos que tengas. Una estudiante de 31 años de edad, que retomó sus estudios en la Palo Alto College de San Antonio, Texas, y que es madre de cuatro hijos, está totalmente consciente de la relación que hay entre lo que hace en la escuela y el futuro de sus hijos. Ella explica:

Haber esperado tanto [para ir a la universidad] después del bachillerato y tener una familia me ha dado una nueva perspectiva y prioridad en alcanzar un grado y las metas que quiero lograr en la vida. A lo largo de los años de bachillerato, e incluso en mis veintes, no tenía deseos de obtener un grado ni de llegar más alto en el trabajo. Decidí regresar a la escuela cuando entendí que no podría conseguir un trabajo que me pagara más del salario mínimo.

Por fortuna, estoy poniendo un buen ejemplo a mis niños. Quiero que estén seguros de sus talentos y que descubran sus habilidades. Sé que vivo en un ambiente muy estresante y que no todo va a salir en la forma que yo planeo. Por eso intento permanecer abierta y flexible a los cambios que ocurran. Todavía hay mucha espontaneidad y básicamente se siente algo de caos en mi casa, pero es más bien un caos controlado. Y siempre habrá un mañana.3

Puedes participar local y nacionalmente

Ser un ciudadano activo es otra forma de participar. En un nivel local, podrías tomar parte del debate de tu comunidad sobre el salvaguardar espacios de los constructores. A nivel estatal, podrías contactar con legisladores para la construcción de vallas a lo largo de una carretera interestatal que atraviese tu ciudad. A nivel nacional, podrías escribir cartas a tus representantes en el Congreso para insistir en el apoyo a proyectos del medio ambiente, la energía o los derechos de los discapacitados. Trabaja para candidatos políticos que adopten los puntos de vista que apoyas, y considera postularte a ti mismo en tu distrito, ciudad o estado, o nacionalmente.

Y más importante todavía: vota en cada elección. Tus votos y tus acciones pueden marcar la diferencia, y participar te dará el poder y la satisfacción de ser un ciudadano responsable. Tener el derecho a votar te coloca en una minoría privilegiada entre las personas del mundo que no tienen voz para expresarse sobre cómo viven. En el folleto "Todo lo que quiso saber sobre registrarse y votar en Estados Unidos", Caty Borum escribe:

Para algunos jóvenes, un sentimiento de estar desconectado del gobierno, o de que "los políticos no me escuchan", es la razón por la que no votan. Sin embargo, los políticos electos deben ser sensibles ante sus electores, de manera que tu voto, de hecho, es una manera de decirle a los líderes sobre qué es lo que te preocupa. Puede haber muchas razones que las personas dan para no aprovechar el derecho a votar, pero nunca es demasiado tarde para realmente entrar en el juego, en vez



EVALÚA CÓMO PARTICIPAS EN LAS COMUNIDADES⁴

Mira de cerca los lazos que te unen con las comunidades que son importantes para ti.

Piensa en la definición de "comunidad" que leíste en el margen de la página 288, propón una lista de comunidades a las que perteneces: profesional, familiar, espiritual, académica, deportiva, política, etcétera. Escríbelas aquí.

¿Elige dos de estas comunidades que sean muy importantes para ti. En una hoja de papel por separado, responde las siguientes preguntas para cada comunidad. Estas preguntas te ayudarán a analizar tu forma de participar y cómo se benefician tú y tus comunidades.

- ¿Cómo ayudo a los demás en esta comunidad?
- ¿Cómo me ayudan otros en esta comunidad?
- ¿Obtengo más de lo que doy, o doy más de lo que recibo, en esta comunidad?
- ¿Qué me preocupa de esta comunidad?
- ¿Qué he hecho, o qué puedo hacer para encauzar mis preocupaciones?
- ¿Cuál es la magnitud de mi compromiso con esta comunidad y con su éxito?

de quedarse mirando. Hay demasiados problemas que afectan a los jóvenes, como la educación, el empleo, el cuidado de la salud, el crimen y la violencia, como para quedarse sentado el día de la elección.

Aquí está la línea de referencia: si no votas, alguien más está decidiendo tu futuro por tí. Es así de simple. Si tienes una opinión acerca del costo de las colegiaturas, los empleos, la economía o las toneladas de otras leyes y problemas que te afectan, entonces ya estás participando. Ahora saca ventaja de tu derecho para determinar tu futuro. ¿Qué estás esperando?⁶

Puedes ayudar a conservar tu ambiente

El medio ambiente es tu casa. Cuando ayudas a mantener un lugar para vivir limpio, seguro y saludable, tus acciones no sólo tienen impacto en tus ambientes inmediatos, sino también en otros alrededor tuyo y en el futuro del planeta. Cada individuo ambientalmente consciente, cada botella reciclada y cada bolsa reutilizada son un paso en la dirección correcta. Torna la responsabilidad de lo que puedes controlar (tus propios hábitos) y desarrolla prácticas legítimas que contribuyan a la salud del medio ambiente.

Recicla todo lo que puedas. Muchas comunidades tienen algún tipo de programa de reciclaje. Si vives en el campus, tu escuela puede tener su propio programa de reciclaje preparado. Lo que puedas reciclar (plásticos, aluminio, vidrio, periódico, revistas, otros tipos de papel) depende de cuán extenso sea el programa. Los productos que usan materiales reciclados a menudo son más caros, pero si están dentro de tu rango de precios, intenta premiar la dedicación de la compañía comprándolos.

Respeta los espacios al aire libre. Usa productos que reduzcan los desperdicios químicos. A través del voluntariado, exponer tu opinión o realizar donaciones monetarias apoya el mantenimiento de parques y la preservación de la tierra virgen, no explotada. Sé creativo: una joven planeó la limpieza de una área lacustre local como la principal actividad de grupo para los invitados a su fiesta de cumpleaños (ella se unió, por supuesto). Todos se benefician cuando cada persona toma su responsabilidad por mantener su frágil medio ambiente.

Recuerda que valorarse a uno mismo es la base para valorar todo lo demás. Mejorar la Tierra es posible cuando te valoras y piensas que mereces vivir en el mejor ambiente posible. Parte de valorarse uno mismo es hacer cualquier cosa que puedas para crear la vida que quieres vivir. Activar tu inteligencia exitosa y desarrollar tu misión personal son dos formas de guiarte hacia esa vida.

¿Cómo continuar activando tu inteligencia exitosa?

A lo largo de este texto has conectado tus pensamientos analítico, creativo y práctico con habilidades académicas y de la vida. Los has reunido para resolver problemas y tomar decisiones. Has visto cómo tales habilidades, usadas de forma consistente y equilibrada, te ayudan a tener éxito.

Cuando completes tu trabajo en este curso, sabrás que sólo estás iniciando tu carrera como un aprendiz inteligentemente exitoso. Continuarás descubriendo las mejores maneras de usar tus habilidades de pensamientos analítico, creativo y práctico para lograr las metas que sean significativas para ti.

Robert Sternberg encontró que las personas inteligentemente exitosas, a pesar de las diferencias en pensamiento y en las metas personales, tienen varias características particulares en común. Él las llama "autoactivadores", es decir, que te ponen en movimiento y te mantienen en marcha. Según Sternberg, las personas inteligentemente exitosas:⁶





- 1. Se motivan a sí mismos. Hacen que las cosas ocurran, incitados por un deseo de tener éxito y un amor por lo que están haciendo.
- 2. Aprenden a controlar sus impulsos. En vez de dejarse llevar por su primera respuesta rápida, se sientan con una pregunta o un problema. Se dan tiempo para pensar y dejan que las ideas surjan antes de tomar la decisión.
- 3. Saben cuándo perseverar. Cuando tiene sentido, dejan atrás la frustración pasada y siguen en el camino, seguros de que el éxito está a la vista. También son capaces de ver cuando llegan a un callejón sin salida y, en estos casos, dejan de intentarlo.
- 4. Saben cómo sacar el mayor provecho de sus habilidades. Entienden lo que hacen bien y lo capitalizan en la escuela y el trabajo.
- Traducen el pensamiento en acciones. No sólo tienen buenas ideas; son capaces de convertirlas en acciones prácticas que den frutos.
- 6. Tienen una orientación de producto. Quieren resultados; se enfocan en lo que quieren alcanzar en vez de cómo le hacen para llegar allí.
- 7. Completan tareas y les dan seguimiento. Con determinación, terminan lo que comienzan. También dan seguimiento para asegurarse de que todos los cabos sueltos se aten y se cumpla la meta.
- 8. Son emprendedores. Se comprometen con los individuos, los proyectos y las ideas. Hacen que las cosas sucedan en vez de quedarse atrás y esperar a que las cosas les pasen a ellos.
- No tienen miedo de arriesgarse al fracaso. Puesto que toman riesgos y a veces fallan, con frecuencia disfrutan un éxito mayor y desarrollan su capacidad intelectual. Como todos, cometen errores, pero tienden a no cometer el mismo error dos veces.
- 10. No aplazan. Son conscientes de los efectos negativos de aplazar las cosas, y lo evitan. Crean horarios que les permiten lograr a tiempo lo que sea importante.
- Aceptan culpas justas. Logran equilibrio entre nunca aceptar la culpa y culparse por todo. Si algo es su culpa, aceptan la responsabilidad y no se excusan.
- 12. Rechazan el autocompadecimiento. Cuando algo sale mal, encuentran una manera de resolver el problema. No pierden su energía en sentir compasión por sí mismos.
- 13. Son independientes. Pueden trabajar por su cuenta y pensar por sí mismos. Toman la responsabilidad por sus propios horario y tareas.
- 14. Buscan vencer las dificultades individuales. Mantienen las cosas en perspectiva, buscan formas de remediar los problemas personales y separarlos de sus vidas profesionales.
- Se enfocan y concentran para lograr sus metas. Crean un ambiente donde evitan mejor las distracciones y se enfocan firmemente en su trabajo.
- 16. No hacen ni mucho ni poco. Muestran equilibrio entre hacer demasiadas cosas, que resulta en poco progreso en alguna de ellas, y muy pocas, lo cual reduce el nivel de cumplimiento.
- Tienen la habilidad de retardar la satisfacción. Aunque disfruten las recompensas más pequeñas que requieren menos energía, enfocan el volumen de su trabajo en las metas que tardan más tiempo, pero prometen mayor satisfacción.
- Tienen la habilidad de ver tanto el bosque como los árboles. Son capaces de ver el panorama global y evitar hundirse en detalles irrelevantes.

20. Equilibran los pensamientos analítico, creativo y práctico. Se dan cuenta de qué usar y cuándo usarlo. Cuando surgen los problemas, combinan las tres habilidades para llegar a las mejores soluciones.

Haz de estas características tus herramientas motivadoras personales. Vuelve a ellas cuando necesites reactivarte. Úsalas para asegurarte de que te mueves hacia adelante, hacia las metas que significan mucho para ti.



Si los árboles son tus metas, el bosque es el gran cuadro al que apuntas en tu vida: tu misión personal. Para definirla, elabora una declaración de misión personal.

El doctor Stephen Covey, autor de Los siete hábitos de las personas muy eficaces, define la declaración de misión como una filosofía que perfila lo que quieres ser (carácter),



EXPLORA TU MISIÓN PERSONAL

Trabaja hacia una descripción concreta de tus metas de vida más importantes.

Como una manera de explorar lo que más quieres en la vida, considera una o más de las siguientes preguntas, que te piden volver a considerar la vida que imaginas que tendrás. Escribe libremente algunas respuestas en una hoja por separado.

- 1. Estás en tu cena de jubilación. Has tenido una carrera reconocida en cualquier cosa que decidiste hacer en tu vida. Tu mejor amigo se pone de pie y habla de los cinco aspectos de tu carácter que te han llevado a la cima. ¿Cuáles piensas que serían ellos?
- 2. Te preparas para un cambio de trabajo en una época avanzada de tu vida. Para poner al día tu curriculum vitae, necesitas mencionar tus aportaciones y logros. ¿Cuáles te gustaría que fueran?
- 3. Te han dicho que te queda un año de vida. Al hablar con tu familia, recuerdas los valores que han sido fundamentales en tu vida. Con base en esa conversación, ¿cómo decides que quisieras pasar tu tiempo en ese último año? ¿Cómo reflejarían tus elecciones lo que es más importante para ti?

Pensando en tus	respuestas,	bosqueja	aquí ur	na declaraci	ón de	misión	personal,	de unas	cuantas	ora-
ciones, que refleje lo	que quieres	lograr en	la vida	. Enfócate	en lo	práctico	o: en lo q	ue quiere	s hacer	y los
efectos que quieres to	ener sobre e	l mundo.								

	ζ	2
	ζ	2
	Ē	
	E	'n
į	2	Ŧ
	-	•

CREATIVO

lo que quieres hacer (aportaciones y logros) y los principios con los que vives (tus valores). Él describe la declaración como "una constitución personal, la base para tomar las grandes decisiones que dirigirán la vida".7

Aguí tienes una declaración de misión escrita por Carol Carter, una de las autoras de Las llaves del éxito.

Mi misión es usar mis talentos y habilidades para ayudar a las personas de todas las edades, etapas, culturas y niveles económicos a lograr su potencial humano, al desarrollar cabalmente sus mentes y sus talentos. Busco crear oportunidades para otros a través del trabajo, el servicio y la familia. También busco equilibrar el trabajo con las personas que amo, pues entiendo que mi familia y mis amigos son una prioridad sobre todo lo demás.

¿Cómo podría empezar a formular una declaración de misión? Intenta usar como guía los tres aspectos de la misión personal de Covey. Piensa a través de lo siguiente:

- Carácter. ¿Qué aspectos del carácter piensas que son más valiosos? Cuando consideras a la gente que más admiras, ¿cuáles de sus calidades destacan?
- Aportaciones y logros. ¿Qué quieres lograr en tu vida? ¿Dónde quieres marcar la diferencia?
- Valores. ¿Cómo los valores que estableciste en tu trabajo del capítulo 2 informan de las metas de tu vida? ¿En tu misión qué es lo que podría ayudarte a vivir de acuerdo con lo que más valoras? Por ejemplo, si valoras el hecho de participar con la comunidad, tu misión puede reflejar una meta de vida de lograr ser electo para un cargo público, lo cual se traduciría en una meta intermedia de postularte para presidente de la sociedad de alumnos en la escuela.

Porque lo que guieres de la vida cambia conforme te mueves de una fase a la siquiente (de ser soltero a casado, de estudiante a trabajador), tu misión personal debe permanecer flexible y abierta a la revisión. Si enmarcas tu declaración de misión cuidadosamente para que en realidad refleje tus metas, puede ser tu guía en todo lo que hagas, ayudándote a vivir con integridad y trabajar para lograr tus metas personales.



Sistema de valores morales; sentido de aquello que es correcto hacer.



Vive con integridad

Tener integridad pone tu ética en acción diaria. Cuando actúas con integridad, ganas la confianza y el respeto de los demás. Si las personas pueden confiar en que eres honesto, sincero en lo que dices y haces, y consideras las necesidades de los demás, estarán más dispuestas a animarte, a apoyar tus metas y a premiar tu trabajo.

Vivir con integridad te ayuda a creer en ti y en tu habilidad de realizar buenas elecciones. Una persona integra no es alguien perfecto, sino alguien que hace el esfuerzo por vivir de acuerdo con sus valores y principios, esforzándose continuamente en aprender de los errores y mejorar. Toma la responsabilidad de hacer los movimientos correctos, y seguirás tu misión con fuerza y convicción.

Busca ser mejor

Ser mejor es simplemente dar tu máximo en cualquier situación. Quizá no sea lo mejor que hayas hecho. Puede incluir errores, pero nada significativo se logra sin cometer errores ni tomar riesgos. Eso puede cambiar de una situación a otra. Sin embargo, en tanto busque hacerlo mejor, estás invitando al crecimiento y al éxito.



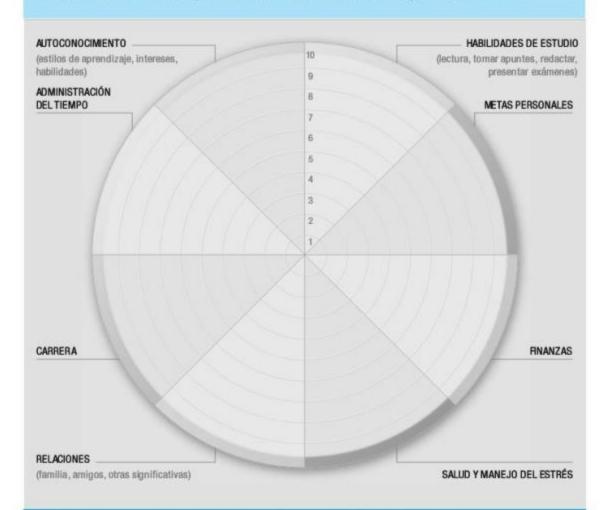
Busca mejorar en todo lo que hagas. Como aprendiz de toda la vida, siempre tendrás una nueva dirección en la cual crecer y un nuevo reto que enfrentar. Busca la mejoría constante en tus vidas personal, académica y profesional. Sueña en grande, y reconoce qué cosas increíbles son posibles para ti si piensas positivamente y actúas con inteligencia exitosa. Disfruta la riqueza de la vida al vivir cada día al máximo, desarrollando tus talentos y tu potencial en el logro de tus metas más estimadas.



Usa esta nueva rueda para evaluar tu progreso 12,3



Evalúate tú mismo en cada área de la rueda en una escala de 1 a 10, donde 1 es la menos desarrollada (cerca del centro de la rueda), y 10 la más desarrollada (en el borde exterior de la rueda). En cada área, en el nivel del número que elegiste, dibuja una línea curva y rellena la cuña debajo de la línea. Sé honesto: esto sólo es para tu beneficio. Finalmente, mira lo que dice la rueda acerca del equilibrio en tu vida. Si esta fuera una rueda real, ¿qué tan bien rodaría?



Fuente: Con base en el modelo de "The wheel of life" desamoliado por el Coaches Training Institute, © Co-Active Space 2000.

改善



Kaizen es la palabra japonesa para "mejora continua". Esforzarte para la excelencia, encontrar maneras de mejorar en lo que ya existe y creer que puedes efectuar el cambio están en el corazón del trabajador espíritu japonés. El impulso por mejorar quién eres y lo que haces brinda el fundamento de un futuro exitoso.

Piensa en este concepto mientras reflexiones en ti, tus metas, tu educación de toda la vida, tu carrera y tus búsquedas personales.

Crea excelencia y calidad al preguntarte continuamente:

"¿Cómo puedo mejorar?" Vivir con kaizen te ayudará a ser un amigo y un miembro de la familia respetado, un empleado productivo y estimado, y un miembro emprendedor que contribuya de verdad con el bienestar de la sociedad. Tú puedes cambiar el mundo.

Lecturas sugeridas



Blaustein, Arthur I. Make a Difference: America's Guide to Volunteering and Community Service. San Francisco: Jossey Bass 2003

Delany; Sarah y Elizabeth Delany con Amy Hill Hearth. Book of Everyday Wisdom. Nueva York: Kodansha America, 1996.

Jones, Laurie Beth. The Path: Creating Your Mission Statement for Work and for Life. Nueva York: Hyperion, 1998.

Moore, Thomas. Care of the Soul: How to Add Depth and Meaning to Your Everyday Life. Nueva York: HarperCollins, 1998.

Wheatley, Margaret J. y Myron Kellner-Rogers. A Simpler Way. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 1998.

Fuentes de Interne



(AmeriCorps):

www.americorps.org

Campus Compact (sitio para ciudadanía y servicio a la comunidad):

www.compact.org

Hearts and Minds (casa de ubicación para oportunidades de voluntariado y participación cívica):

www.heartsandminds.org/index.htm

Queendom.com Soul Search (autoexámenes, exploración personal y crecimiento): www.queendom.com/

Notas finales



- Margaret J. Wheatley y Myron Kellner-Rogers, "A Simpler Way" Weight Watchers Magazine 30.3 (1997), pp 42-44.
- ² Linton Weeks, The No-Book Report: Skim It and Weep, Washington Post, 14 de mayo de 2001 p. C8.
- ³ Ensayo estudiantil remitido por los participantes en el curso de inducción de Patty Parma, Palo Alto College, San Antonio, Texas, enero de 2004.
- Adaptado de Katherine Woodward Thomas, Calling In the One. Nueva York: Three Rivers Press, 2004, pp. 298-299.
- ⁵ Caty Borum, Everything You Wanted to Know About Registering to Vote and Voting in the United States, 2004, Declare Yourself website [an line]. Disponible en: www.declareyourself.com/press/voter_quides/voter_quide_download.pdf (noviembre de 2004).
- ⁶ La lista y descripciones se basan en Robert J. Sternberg, Successful Intelligence. Nueva York: Plume, 1997, pp. 251-269.
- ⁷ Stephen Covey, The Seven Habits of Highly Effective People. Nueva York: Simon & Schuster, 1989, pp. 70-144, 309-318.



FACILITAR EL ESTUDIO: PREPÁRATE PARA LOS EXÁMENES

Demuestra lo que sabes en los exámenes orales

En un examen oral, tu profesor te solicita que des verbalmente tus respuestas a las preguntas del examen o que argumentes acerca de un tema preasignado. Las preguntas del examen guizá sean similares a las preguntas de ensayo en los exámenes escritos. Pueden ser amplias y generales, o enfocarse en un tema específico que se espera que conozcas a fondo.

El material en esta sección está diseñado para ayudarte a dominar las habilidades que necesitas para realizar correctamente un examen oral. Tales habilidades tienen beneficios para toda la vida. Cuanto más cómodo te sientas hablando delante de tus instructores, más preparado estarás para cualquier situación en que hables frente a un público en la escuela, en la comunidad y en el trabajo.

Ten presente que si tienes un trastorno de aprendizaje que limite tu habilidad para expresarte eficazmente por escrito, tal vez necesites presentar oralmente todos tus exámenes. Habla con tu consejero y tus profesores para establecer un horario para el examen oral.

Estrategias de preparación

Como los exámenes orales requieren que hables lógicamente y al punto, tus instructores a menudo te ofrecerán con anticipación el tema del examen, e incluso podrían permitirte llevar tus notas al examen. Otros instructores te solicitarán que estudies un tema específico y luego te harán preguntas acerca del tema durante el examen.

> Hablar frente a otros (incluso ante un público de una persona: tu maestro) implica desarrollar una estrategia de presentación antes de que entres en el aula del examen:

Aprende tu tema. Estudia para el examen hasta que domines el material. Nada reemplaza al dominio de una materia como inspirador de la confianza.

Planea tu presentación. Profundiza en los detalles. Genera lluvia de ideas acerca del tema si ya está preasignado, limítalo con las estrategias de preescritura que aprendiste en el capítulo 8, determina tu idea central o argumento, y escribe un esquema que será la base de tu presentación. Si el examen tiene un formato de pregunta y respuesta, elabora una lista de las preguntas más probables, y formula los puntos clave de tu respuesta.



Usa pensamientos claros. Asegúrate de que tu lógica ses sólida y que tu evidencia apoye tu tesis. Trabaja en un principio y un final efectivos que se enfoquen en el tema del examen.

Haz un borrador. Para conseguir que tus pensamientos estén organizados para el examen, elabora un borrador, usando palabras o frases "detonadoras", las cuales te harán recordar lo que quieres decir.

Practica tu presentación

El elemento de presentación es lo que distingue hablar de escribir. Como en cualquier presentación, la práctica es esencial. Usa las siguientes estrategias para guiar tus esfuerzos:

Conoce los parámetros. ¿Cuánto tiempo tienes para presentar tu tema? ¿Dónde hablarás? ¿Tendrás acceso a un podio, mesa, silla o pizarra?

Usa tarjetas de trabajo o notas. Si tu instructor no tiene objeción, lleva tarjetas de trabajo a la presentación. Sin embargo, déjalos lejos de tu cara; a veces es tentador esconderse detrás de ellas.

Pon atención en tu lenguaje corporal. La posición de tu cuerpo, tu voz, el contacto visual y lo que vistas contribuye a la impresión que dejas; por consiguiente, trata de verte y escucharte bien.

Mide el tiempo de tus sesiones de práctica para determinar si debes agregar o recortar el material. Si te dan el tema por anticipado, asegúrate de que eres capaz de exponer tus argumentos en el tiempo permitido. Durante el examen, asegúrate de no hablar demasiado rápido.

Trata de ser natural. Usa palabras con las que te sientas cómodo para expresar los conceptos que sabes. Sé tu mismo cuando muestres tu conocimiento y entusiasmo por el tema.

Prepárate para las preguntas

Después de tu presentación formal, tu instructor puede formularte preguntas relacionadas con el tema. Tus respuestas, y la forma en que manejas las preguntas, afectarán tu calificación. Aquí tienes algunas estrategias para contestar preguntas de manera efectiva:

Toma las preguntas en serio. El examen no termina hasta que concluya el periodo de preguntas y respuestas.

Anota las palabras clave de las preguntas. Esto es especialmente importante si la pregunta tiene varias partes e intentas abordar una parte a la vez.

Pide aclaraciones. Solicita al profesor que repita una pregunta que no entiendas.

Plensa antes de hablar. Toma un momento para organizar tus pensamientos y anotar las palabras clave para los puntos que quieres cubrir.

Contesta sólo parte de una pregunta si es todo lo que puedes hacer. Enfatiza lo que sabes mejor e impresiona al instructor con tu nivel de ese conocimiento. Si tienes una laguna mental, simplemente dile al instructor que no sabes la respuesta.

Controla tu nerviosismo durante un examen

Si te pones nervioso, hay medidas que puedes tomar para ayudarte:

Mantén tu pensamiento en la presentación, no en ti mismo. Enfócate en lo que quieres decir y cómo quieres decirlo.

Respira profundamente justo antes de comenzar, y lleva una botella de agua. La respiración profunda te calmará, y el agua evitará que tengas la boca seca.

Visualiza tu propio éxito. Crea una imagen mental poderosa de ti mismo durante el examen. Luego visualizate hablando con conocimiento, confianza y equilibrio.

Establece contacto visual con tu profesor y ten en cuenta que él quiere que tengas éxito. Te relajarás cuando sientas que tu maestro está de tu lado.

Decide qué tan bien funcionan estas técnicas para ti

La práctica hace al maestro, en especial cuando se trata de hablar en público. Calibra tu habilidad para hablar eficazmente durante un examen oral con el siguiente ejercicio en equipo:

Haz equipo con otro estudiante para preparar un ensayo escrito, luego pregúnten- se mutuamente como si estuvieran en un examen oral real. ¿Tu compañero cómo evaluó tu presentación? ¿Cuáles fueron tus fortalezas? ¿Y cuáles tus debilidades?
¿Piensas que tus respuestas demostraron todo lo que sabes sobre el asunto o que podrías haberlo hecho mejor por escrito? Si ocurre esto último, ¿qué obstáculos impidieron que lo hicieras mejor en tu presentación oral?
Describe tres acciones que tomarías para mejorar tu siguiente presentación.

ÍNDICE

A	В
Administración de la carrera y el dinero, 250-274 éxito en el jugar de trabajo y, 250-264	Bienestar personal, salud de cuerpo y mente, 226-245
anuncios clasificados, 258-259	alcohol, consumo de y, 235
búsqueda de trabajo, 259-261	alimentación adecuada, 226-227
cambios, 255	dormir bien, 229
contacto, 258	drogas, consumo de y, 237-239
currículum vitae, 262	ejercicio, 228
cursos, 251	obesidad, 226-227
empleadores, 252-253	salud mental, problemas de, 231-234
empleos, 251	depresión, 231-233
habilidades importantes, 253	trastornos de la conducta alimentaria, 233
inteligencia emocional, 253-254	seguridad personal, 230
pasantía, 251	sexualidad, 240-245
redes de conexión, 258	control natal, 240-241
servicios on line, 259	infecciones de transmisión sexual,
vínculo empresarial, 258	241-245
voluntariados, 251-252, 282	sobrepeso, 227
presupuesto y, 264-274	tabaco, consumo de y, 236-237
ahorro, estrategias de, 269	vacunas, 229-230
ejemplo de, 268	
gastos en el, 265-267	C
tarjetas de crédito y, 271-274	
toma de decisiones y, 267-269	Carrera(s) 19, 55, 58
Ahorro, estrategias de, 269	adecuada, búsqueda de la, 256-257
Alcohol, consumo de, 235	estilo de aprendizaje y, 256
Alimentación adecuada, 226-227	Coeficiente de inteligencia, 3
Ambiente, conservación del, 285	Compromiso, 8
espacios al aire libre y, 285	Comunicación, 204-222
reciclaje en la, 285	competencia cultural y, 205
Amigos, 19	comunidades y, 221-222
Aplazamiento, 33-35	crítica, dar y recibir en la, 213-214
definición de, 33	culturas de contextos alto y bajo y, 217
Aprendizaje,	diversidad en la, 204-210
estilos de, 44-52	dentro de cada individuo, 204
definición de, 44	en la escuela, 205
en la carrera, 256	entre las personas, 204
evaluación de, 45	eficaz, 210
para toda la vida, 280-282	estereotipo(s) en la, 207-208
trastornos del, 58-60	causas de, 207
definiciones de, 58	definición de, 207
manejo de un, 59-60	negativos, 207
síntomas de, 60	positivos, 207
Asertivo, definición de, 216	estilos de, 210-211
Aula, beneficios del, 53-54	intercultural, 215-216
Autoestima, 7	lenguaje corporal y, 215

Indice

296

manejo de conflictos en la, 216-218	horario de, 91, 150
prejuicio en la, 206	plan de, 91, 150
relaciones personales y, 219-222	Estrés, 35-39
destructivas, 220-221	estrategias para el manejo del, 38-39, 234
Comunidad, definición de, 282	reducción del, 37-38
Conflictos, manejo de 216-218	Exámenes, 148-168, 292-294
Conocimiento cultural, 209-210	errores en los, aprender de, 165-168
Contacto, definición de, 258	patrones de, 165
Creatividad, 76 Crímenes por odio, 209	estrategias generales para presentar, 153-155 292
crimenes por ouro, 209	nerviosismo durante un, 293
D	preparación para, 148-152, 154
	fisicamente, 151
Demoras, 33-34	preexamen como, 151
Diccionario, uso de, 101	último minuto de estudio como,
Discriminación, 208-209	151-152
Dormir bien, 229	tipos de reactivos en, 156-165
Drogas, consumo de, 237-239	completar el espacio en blanco, 160-161
brogas, corbanio de, 257-259	de ensayo, 162-166
E	opción múltiple, 156-159
-	orales, 292
Educación continua, definición de, 280	relación de columnas, 160
Ejercicio, 228	verdadero-falso, 160-161
Enseñanza, estilos de, 54	Éxito, 13
Errores, 12, 77	puertas para el, 1-15
Escuchar, 120-124	poet tab para es, 1-15
atención dividida y distracciones al,	F
121-122	r
como ser un mejor oyente, 120-124	Flexibilidad, 278-279
definición de, 120	Futuro exitoso, construcción de un, 278-294
desafíos para, 120	actitudes y habilidades en la, 278-279
fases del proceso de, 120-121	aprendizaje para toda la vida en la, 280-282
habilidades para, 124	educación continua, 280
indicadores verbales al, 123	comunidad y, 282-285
definición de, 123	conservación del ambiente, 285
juicios al, 122	espacios al aire libre en la, 285
oyente activo, 122-123	reciclaje y, 285
preguntas al, 122-123	flexibilidad en la, 278-279
propósitos al, 122	integridad en la, 288
sorpresas al, 123	medición del progreso en la, 289
Estereotipo(s)	Control of the Contro
causas de, 207	н
definición de, 207	
negativos, 207	Habilidades, 5-7
positivos, 207	analíticas, 5-7, 191
Estudio	creativas, 5-7
beneficios del, 53	prácticas, 5-7
con otros, 112-115, 131	Hábitos, 9
aumento de la motivación y, 113	positivos, 9
conocimiento compartido y, 113	Hechos y opinión
conocimiento consolidado y, 113	diferencias entre, 69-70, 72
estrategias para el, 115	uso de, para evaluar argumentos,
incremento de habilidades y, 113	111-112

	M
Información, evaluación de la, 71-72	Manejo de conflictos, 216-218
Integridad académica, 20-21	Matemáticas, temor a las, 199-200
definición de, 22	Medios de comunicación
Inteligencia(s), 3, 45	definición de, 112
definición de, 45	uso básico de los, 112
emocional, 80, 253	Memoria, 137-144
definición de, 80	a corto plazo, 138
exitosa, 3, 4, 5, 11, 13, 20, 26, 65, 71, 81, 109, 124,	a largo plazo, 138-139
127, 149, 164, 239, 285-287	fases de la, 139
definición de, 3	retención de la información en la, 138-139
múltiples, 45-48, 55-57, 154, 193	dispositivos mnemónicos, 142-144
Internet, 178-181	acrónimos, 143
estrategia de búsqueda en, 179-181	canciones y rimas, 143-144
uso del pensamiento analítico e, 180-181	imágenes y asociaciones visuales, 142
Investigar, 172-181	paseo mental, 142-143
biblioteca, en recursos de la, 172-177	estrategias de para mejorar los recuerdos,
en Internet, 178-181	139-144
estrategia de búsqueda en, 179-181	fichas de trabajo y, 141-142
uso del pensamiento analítico, 180-181	función de la, 137-144
lista de verificación al, 195	Metas, 2, 4, 23-42
redacción al, 181-195	a corto plazo, 24
editar, 194	a largo plazo, 23
elaboración de borradores en, 185-186,	a mediano plazo, 24
191	tareas y actividades de apoyo, 29-30
plagio en la, 188-189	Monólogo positivo, 7
planeación, 181-185	Motivación, 7
J	0
Jerarquía, definición de, 136	Obesidad, 226-227
	Opinión y hechos
L	diferencias entre, 69-70, 72
	uso de, para evaluar argumentos, 111-112
Lectura, 96-112	
crítica, 110-11	P
diccionario, uso de, y, 101	
escenario para la, 96-98	Participantes, 113-115
estrategias para la, 100	Pensamiento
palabras en contexto, uso de, y, 102	analítico, 4, 67-73, 180-181
propósito para la, 99	creativo, 4, 74-77
técnicas de memorización y, 101	inteligente exitoso, 64-67
textos difíciles y, 97-98	negativo, 8
velocidad de, 101	positivo, 8, 281
vocabulario y, 96, 101	práctico, 4, 78-82
Lideres	Perfeccionismo, 34-35
efectivos, 114	Personalidad,
y participantes, 113-115	espectro de la, 49- 52
Lista	Perspectivas, 69-71
de control, 91-93	cambio de, 74-75
de verificación, 195	Plagio, 188-189
Lluvia de ideas, 74, 130	definición de, 188

298 Indice

Prejuicio definición del, 206	Tarjetas de crédito y, 271-274 Temores, 10
causas del, 206	Tiempo
	administración del, 26-35
R	compromisos y, 28-29
	niveles de prioridad en la, 31
Redacción, 181-195	técnicas para la, 31-32
editar en la, 194	agenda, uso de una, y, 28
elaboración de borradores en la, 185-186, 191	horario, establecimiento del, y, 27-29
plagio en la, 188-189	libre, 33
planeación de la, 181-185	definición de, 33
Redes de conexión, definición de, 258	necesidades y preferencias relacionadas con el,
Relaciones personales, 219-222	27
destructivas, 220-221	"perfil" de, 27
Responsabilidad, 9, 21	Toma de decisiones, 85-88
Resumen, 110	Tomar apuntes, 125-137
definición de, 110	abreviaturas, uso de, 136-137
Riesgos, toma de, 76-77	claves del instructor y, 128
	durante las discusiones en clase,
S	127-128
	escritura rápida al, 136-137
Sabiduría, 60	estrategias de inteligencias múltiples para,
Salud mental, problemas de, 231-234	129
depresión y, 231-233	horario de repaso y, 130
trastornos de la conducta alimentaria y, 233	pensamiento crítico y, 130-131
Seguridad personal, 230	registro de la información en clase,
Sexualidad, 240-245	125-126
control natal y, 240-241	repaso y revisión de las notas, 128
infecciones de transmisión sexual y, 241-245	resumen al, 131
Sobrepeso, 227	sistemas para, 131-137
Solución de problemas, 82-85	esquemas, 131-133
SQ3R, 103-112, 144, 149-150	mapa mental, 134-135
explorar, 103-104	sistema Cornell, 132, 134
anexos, 104	Trabajo en equipo, 55
carátula, 103	
elementos del capítulo, 103-104	V
leer, 105-108	
búsqueda de idea principal, 108	Vacunas, 229-230
conceptos importantes, 106	Valores, 17-24, 55
marcar libro de texto, 106-107	definición de, 18
preguntas, 105	experiencia educativa y, 19
uso de segmentos digeribles, 108	fundamentales, 21
preguntar, 105	confianza, 21
recitar, 108-110	honestidad, 21
repasar, 110	justicia, 21
Suposiciones, 69-71	responsabilidad, 21
desafío de las, 74-75	identificación y evaluación de los, 18-19
	Vínculo empresarial, definición de, 258
T	Violación, 221
	en una cita, 221
Tabaco, consumo de y, 236-237	Visualización, 135-136
Taquigrafía, 136	definición de, 135
definición de, 136	Voluntariado, 282-283

Esta nueva edición de Orientación educativa. Cómo alcanzar tus metas presenta un amplio panorama acerca de las habilidades que el estudiante de bachillerato puede desarrollar para tener éxito en su vida.

En sus páginas se abordan aspectos tales como la vida cotidiana dentro del medio escolarizado de nivel medio superior, el manejo del tiempo, los valores y las metas, los diferentes estilos de aprendizaje y las diversas habilidades de estudio, entre las que destacan:

- el pensamiento creativo
- la lectura efectiva
- la toma eficiente de notas en combinación con la escucha activa
- cómo resolver exámenes con mayor eficiencia

Son habilidades que sin duda sirven para enfrentar con éxito cada una de las asignaturas de ese nivel educativo.

Asimismo, la obra da importancia fundamental al desarrollo de las inteligencias múltiples, de acuerdo con la teoría de Howard Gardner, a las que asigna una aplicación práctica en aspectos tan cotidianos como las relaciones con los demás, y el planteamiento de un futuro a mediano y largo plazos.



