

Año II · Tema 3

Reflexiona para vivir con profundidad

Guía didáctica
Seminar ilustrado
Workshop

Índice

I. Guía didáctica.....	Pág 1
Introducción.....	Pág 1
Ideas clave del seminar.....	Pág 1
Preguntas para la reflexión	Pág 4
Desarrollo del <i>Workshop</i>	Pág 5
II. <i>Seminar</i> ilustrado.....	Pág 6
III. <i>Workshop</i> . Actividades sesión 3.....	Pág 19



I. Guía didáctica

Introducción

De forma muy resumida, el objetivo de esta sesión es que los participantes comprendan la necesidad de tener una visión rica de la realidad, siendo capaces de ser críticos con la información que recibimos y abiertos a analizar críticamente las propias opiniones. En definitiva: mente abierta y con criterio, ejerciendo un diálogo enriquecedor.

Como podrás ver el contenido del *Seminar* de este tema se articula en siete epígrafes:

1. Qué es la superficialidad.
2. Un peligro frecuente: el maniqueísmo.
3. Clave: de la información al saber.
4. Qué hacer para no ser superficiales.
5. Importancia de la atención.
6. Fomentar el asombro. Educar la sensibilidad.
7. Decidir qué hacer con tu tiempo libre.

Ideas claves del *Seminar*

La exposición de las ideas claves debería durar 30 -40 minutos.



Primera idea clave

Qué es la superficialidad

El pensamiento superficial nos aboca a opinar y a actuar sin fundamento, a ser manipulados con facilidad y a cometer grandes errores e injusticias, que a veces las sufren los demás y otras veces las pagamos nosotros.

Segunda idea clave

Un peligro frecuente: el maniqueísmo

El maniqueo divide el mundo en dos mitades incomunicadas: los listos y buenos como él y los que piensan como él; los tontos y malos como el otro y los que piensan como el otro.

Tercera idea clave

Clave: De la información al saber

La información se convierte en saber y nos acerca a la verdad cuando nos ayuda a interpretar correctamente la realidad.

Reglas para que la información se convierta en saber:

1. Contrasta la información que recibes.
2. Desarrolla un pensamiento crítico (no es verdad lo primero que encuentras) para poder juzgar por ti mismo.
3. El pensamiento crítico es, en primer lugar, autocrítico: no te aferres a tus ideas contra viento y marea.
4. Estate abierto al pensamiento diferente, ama la pluralidad, que no es pensar que todas las ideas y conductas valen igual (relativismo) sino que es ponerse a pensar para ver cuál es la mejor respuesta.

Cuarta idea clave

Qué hacer para no ser superficiales

Para no ser superficiales hay que:

1. Proteger nuestro espacio interior: no hay que tener miedo a tener momentos para estar solo con nosotros mismos.
2. Atreverse a pensar y no solo a repetir lo que hemos oído o lo primero que nos ha venido a la cabeza.
3. Aprender a escuchar, que no es lo mismo que callar y oír, es mostrar interés por lo que los demás dicen, procurar entenderlo, continuar la conversación de modo enriquecedor para todos los que forman parte de ella.
4. Hay que ser capaz de concentrarse: si no lo entrenas, evitando el mariposeo continuo, no lo conseguirás.

Quinta idea clave

La importancia de la atención

Te lo diremos de forma breve. La inteligencia no se nutre de “la memoria a corto plazo” sino de la “memoria a largo plazo”. El canal por el que se alimenta esta memoria es estrecho y se llama “concentración” -los pensamientos que no se producen en momentos de concentración no pasan a la memoria a largo plazo-. Y la concentración solo se produce cuando se mantiene la atención sobre un tema.



Sexta idea clave

Fomentar el asombro. Educar la sensibilidad

Fomentar el asombro en los jóvenes (que se asombren ante cosas bellas y admirables) aunque requieran sensibilidad para captarlas, puede ser costoso pero les prepara para descubrir “lo grande”. Asombro y lectura: Quien lee profundamente, piensa profundamente, porque descubre las profundidades del mundo y del hombre.

Séptima idea clave

Decidir qué hacer con tu tiempo libre

Hay jóvenes que en el tiempo libre se dedican básicamente a jugar a videojuegos y ver vídeos de risa en YouTube o tiktok, o ver series de entretenimiento o a pasearse por las redes sociales y que cuando hablan sólo lo hacen sobre esas actividades, o de chicos o chicas, de fútbol o de moda. Nada de esto está mal pero hay que procurar realizar alguna actividad o tener, al menos de vez en cuando, otras actividades y otros temas de conversación más “elevados”. Al principio quizás hay que forzar un poquito pero luego se descubre que son muy interesantes, quizás no para todos los días o todos los momentos, pero sí de vez en cuando. Es importante ampliar horizontes y despertar inquietudes más elevadas.



Preguntas de reflexión

En este caso, hemos usado dos sujetos en cada frase: tú y tus amigos. De esta manera, cuando se haga la puesta en común el alumno puede exponer lo que te parece que hacen tus amigos y cuando vaya a preparar la hoja MEJORA para la conversación de mentoría trabajará sobre lo que él piensa.

Desarrollo del Workshop

El moderador de la actividad tiene que pensar bien su plan de trabajo. Puede usar la 2 ó la 3 y la 4, dejando para casa la actividad 1 y la hoja MEJORA, si ve que el grupo es capaz. También puede elegir la 1 y otra de ellas y luego rematar con la hoja MEJORA que puede ser lo más normal.

Actividad 1

Test de autoconocimiento en relación al pensamiento profundo. Muy interesante y útil para preparar la conversación con el mentor. En ocho minutos puede estar hecha.

Actividad 2

Mejora tu capacidad de pensar. En esta actividad se comienza analizando si piensas cuando ves una película o una serie, pensando posteriormente si te das cuenta que los diversos medios dan una imagen del hombre y de la sociedad, hasta desarrollar -en la tercera parte- una propuesta para “ponerse a pensar” (cine-forum, libro-forum).

Es una actividad para hacer personalmente, y que puede acabar con una puesta en común. Puede llevar unos 20 minutos.

Actividad 3

Manifiesto para pensar por uno mismo. Actividad sencilla de realizar y que ayuda a los participantes. Se puede hacer una puesta en común final. Puede llevar unos 20 minutos.

Actividad 4

Aprende el arte de la conversación. Después de leer el texto, y ver el video TED (13 minutos, en inglés con traducción y muy ameno) se puede trabajar con los participantes hasta sacar la idea que les ha parecido más interesante. Pueden ser 25-30 minutos.

Esta actividad puede combinarse con la Actividad 2 o con la 3, dejando para casa la actividad uno.

Actividad 5

Fortalecimiento de la atención. Aporta algunos consejos para mejorar la atención.

Como siempre, es conveniente dejar unos minutos para preparar la hoja MEJORA y la conversación de *mentoring*.

II. *Seminar Ilustrado*

THE MARK

PROGRAM



SESIÓN 3

Reflexiona para vivir en profundidad

Regla de oro

“ El pensamiento profundo requiere de una mente concentrada. Cuanto más distraídos estamos, más superficiales son nuestras reflexiones, y cuanto más breves éstas, más triviales nuestras conclusiones ”

Daniel Goleman

Objetivos de la sesión

1. Aprender a informarse
2. Aprender a reflexionar y a juzgar por uno mismo
3. Aprender a cuestionarse a uno mismo
4. Aprender a escuchar y dialogar



Ideas Clave

Antes de 1. ¿Se os ocurre algún ejemplo de pensamiento o actuación superficial?

1. ¿Qué es la superficialidad?

La **superficialidad** es quedarse en una visión muy simple de las cosas, que desconoce matices, dificultades u otros modos de verlas. Es **creer que la realidad se agota a simple vista, que es suficiente verla por encima, quedarse en la apariencia**. Es suponer que nos basta un poco de información, que no pasa nada por ir mariposeando rápidamente de una cosa a otra sin detenerse y quedándose sólo con lo que se nos ofrece de manera inmediata, sin esfuerzo. Contentarnos con lo fácil, cómodo e inmediato es el camino más corto y directo hacia la superficialidad.



Esta actitud superficial lleva al apresuramiento: juzgar enseguida con contundencia y seguridad. De esta manera acabamos repitiendo ciegamente los juicios y opiniones que hemos escuchado de otros, que a menudo no son ni los más informados ni los más matizados, sino los primeros que nos llegan a través de las redes sociales. Nos acabamos creyendo los tópicos más repetidos como si fueran la realidad misma y somos fácilmente manipulados sin darnos cuenta. Y lo peor de todo: podemos juzgar y opinar con frivolidad e irresponsabilidad, no sólo con falta de preocupación sobre si lo que decimos se ajusta a la realidad, sino sin tener en cuenta los efectos negativos que nuestras afirmaciones pueden tener sobre otras personas de manera totalmente injusta.

En verano de 2016 una persona publicó en Twitter unos breves fragmentos, sacados de contexto, de un libro de María Frisa y la acusaba de incitar al bullying y al acoso escolar. En pocas horas miles de personas se sumaron indignadas a esta acusación, convirtiéndola en *trending topic*. Esta marea de indignación pública siguió en aumento y apareció en los principales medios de comunicación, que se sumaron a las agresivas denuncias contra la autora. Una iniciativa en change.org para retirar el libro, publicado en 2012, reunió más de 30.000 firmas. Era evidente que ninguna de estas personas había leído el libro, porque si lo hubieran hecho sabrían que justamente sostenía lo contrario de lo que la acusaban. Pocos meses después, al ser preguntados al respecto, muchos de los firmantes de la petición ni siquiera recordaban en un primer momento de qué se trataba. Muchas veces repetimos juicios o condenas sin habernos informado lo suficiente y sin pensar dos veces lo que estamos diciendo.

Podemos abrir un diálogo para introducir lo que sigue.

1. ¿Tú crees que es frecuente decir cosas de compañeros sin saber si es verdad? Abrir diálogo.
2. ¿Alguna vez has oído decir y repetir cosas de un compañero que dudas que estén comprobadas y que son serias? Abrir diálogo.

Hoy en día no es raro encontrar jóvenes que reconocen sin reparo no haber leído el que ellos consideran su libro favorito, sino que simplemente han oído hablar de él o han visto en youtube un breve vídeo en el que se resume. Esto no ha despertado en ellos el deseo de leerlo, sino la opinión de que ya no hace falta hacerlo ¿Qué actitud crees que se muestra en estos casos?

¿Moto acuática o buceo? Una moto acuática se mueve con mucha rapidez por la superficie del agua; nos ofrece emociones fuertes, adrenalina, diversión, nos hace creernos los dueños del mar. Cuando buceamos nos adentramos en las profundidades del océano, descubrimos la belleza y riqueza impresionantes de una realidad que no se podía sospechar desde la superficie; el que bucea se mueve con lentitud y calma, se siente pequeño y frágil ante la inmensidad de un mar incontrolable. Ante la realidad y en nuestra vida podemos decidir si queremos ir en moto acuática o nos atrevemos a bucear.



Antes de 2. Mirad en la RAE “Maniqueísmo”. ¿Podrías poner algún ejemplo de planteamiento maniqueo actual?

2. Un peligro frecuente: el maniqueísmo

El maniqueísmo, como actitud vital e intelectual, consiste en dividir la realidad en buenos y malos, sensatos y estúpidos: los que piensan como yo y los que piensan distinto. Sin diálogo posible, sin pensar en ningún momento que los demás pueden tener razón o decir cosas tan razonables como nosotros: al que piensa distinto hay que combatirlo o despreciarlo, pero nunca escucharlo ni aprender de él.

El maniqueísmo es un problema cada vez más frecuente y **lleva a simplificaciones, dogmatismos y polarizaciones; convierte la discusión en una pelea estéril y dificulta la tarea honesta y compartida de buscar la verdad.**

Antes de 3. ¿Podéis diferenciar “información y saber”? ¿Puede la info no ser auténtico saber? Explícalo.

3. Clave: de la información al saber

Estamos muy conectados y recibimos mucha información por diversas fuentes: redes sociales, *influencers*, amigos, etc. Es un bombardeo que no es fácil asimilar, comprender, valorar, incluso darle coherencia.

Por eso es importante no ser meros receptores de información, muchas veces parcial o interesada, sino que la información nos ayude a conocer más y mejor, a procurar una visión más rica, coherente y ajustada a la realidad; y que esto a su vez nos lleve a saber, a ganar en visión reflexiva, abierta y de mayor alcance.

Las frases en negrita de los cuatro apartados nos dan la clave de la explicación.

Para llegar de la información al saber es importante tener en cuenta lo siguiente:

1. Tenemos un acceso muy rápido e inmediato a fuentes de información, a menudo a través de redes sociales o diversas plataformas *on-line*. Además, estas redes sociales y plataformas establecen con mucha precisión nuestro perfil para ofrecernos lo que va a ser más atractivo para nosotros y vamos a estar más inclinados a aceptar.

Por eso, **la mayor parte de la información que consumimos no la buscamos nosotros, sino que nos llega:** publicaciones de otras personas o contenidos ofrecidos en función de nuestro perfil y gustos; publicaciones y contenidos que, por la naturaleza de los medios *on-line*, suelen ser muy breves, poco desarrollados y superficiales. Si nos quedamos ahí, nuestra visión del mundo se estrecha mucho y nos sentimos inclinados a creer lo que vemos como si fuera la realidad misma o como si todo el mundo pensara así.

Para contrarrestar esta tendencia es muy útil contrastar la información que nos llega con fuentes variadas, a ser posible serias (medios de información de prestigio o personas expertas en el tema) y de primera mano. **Informarse bien, no creerse lo primero que nos llega.**

2. Vivimos en un mundo complejo y plural donde se plantean continuamente cuestiones que nos afectan en temas muy variados y en las que se ofrecen diferentes posturas o perspectivas.

Un error frecuente es pensar que una de las opiniones es evidente y no vale la pena pensar más ni dudar de ella; más aún, a menudo ni siquiera nos llegamos a plantear seriamente la posibilidad de otras maneras de enfocar la cuestión y nos contentamos con la primera opinión que nos llega a través de un *influencer*.

Para paliar este problema, es conveniente aprender a distanciarnos de las diversas opiniones, valorar sus argumentos y sus pros y contras y reflexionar sobre la cuestión por nosotros mismos.

Con este fin tenemos que darnos cuenta de que la realidad es más compleja de lo que parece a simple vista y debemos dedicar tiempo a informarnos, aprender, reflexionar, hablar de esta cuestión sin prisas sin pretender encontrar una solución simple y rápida. Esta actitud reflexiva también nos ayuda a pensar sobre los mensajes implícitos que se nos transmiten a través de vídeos, películas, series, canciones, etc., para poder juzgarlos críticamente y estar menos expuestos a la manipulación. Hemos de desarrollar **un pensamiento crítico para poder juzgar por nosotros mismos.**

No queremos dejar de mencionar los “infocotilleos”, que transmiten en cadena rumores sin fundamento, que se expanden ajenos a cualquier comprobación y que tan frecuentes son en nuestra sociedad de hoy.



3. Todos tenemos nuestras opiniones y modos de pensar, y a veces nos aferramos tanto a ellos que nos sentimos amenazados si otra persona los pone en cuestión y no estamos dispuestos a pensar seriamente sobre ellos o a justificarlos y dar razones.

Pero no podemos olvidar que somos limitados y nos podemos equivocar. Reflexionar sobre nuestras ideas nos ayuda a querer aprender y ampliar nuestra perspectiva, incluso a darnos cuenta de nuestros errores. Poner nuestras ideas en cuestión no significa necesariamente rechazarlas, sino pensarlas, no asumirlas ciegamente y defenderlas contra viento y marea aunque no podamos argumentarlas.

Esta actitud también es importante para actuar: reflexionar sobre nuestras acciones y motivaciones, hacernos cargo de las implicaciones y consecuencias, pensar antes de actuar y no hacerlo irresponsablemente. **El pensamiento crítico es siempre en primer lugar autocrítico.**

4. El diálogo con los demás, especialmente con los que piensan diferente, nos ayuda a darnos cuenta de que hay perspectivas diversas, a ampliar la mirada y juzgar mejor nuestras ideas y las ideas diferentes, sin dar nada por evidente ni quedarnos en imágenes superficiales.

El diálogo es una de las más profundas y enriquecedoras experiencias de la pluralidad. Como vimos en la primera sesión, no nos podemos sentir incómodos ante la pluralidad, consecuencia lógica de la riqueza y complejidad de la realidad, sino valorarla como un factor de contraste necesario para ponernos en cuestión, para no descansar perezosamente en nuestras seguridades cómodas y para tomar conciencia de que podemos estar equivocados.

Asumir la pluralidad de opiniones y modos de ver las cosas no implica caer en el relativismo, solución fácil para no tener que seguir pensando ni cuestionando las cosas, sino que es precisamente el acicate para reflexionar y profundizar en la tarea de seguir buscando la verdad. No hay que olvidar que históricamente el nacimiento de la filosofía tuvo que ver con la experiencia de la pluralidad de opiniones y modos de vida, que obligó a no contentarse con las creencias heredadas y ciegamente asumidas y a buscar un conocimiento más profundo, reflexivo y ajustado a la realidad. **El diálogo y el pensamiento son inseparables.** Como ves, disfrutar de la pluralidad ayuda a vivir en profundidad.



4. ¿Qué hacer para no ser superficiales?

1. Proteger nuestro espacio interior

Después de enunciar el título del Apartado 1. ¿Sueles estar “solo contigo” pensando en “cosas”? ¿Te acuerdas de algún momento en que has estado así?

Aprender a estar solos, a darnos espacio. No se trata de aislarse o no relacionarse con los demás, sino de buscar momentos y lugares que nos permitan el sosiego y recogimiento necesario para reflexionar y pensar. Tampoco se trata de quedarse quietos mirando una pared; podemos hacer esto leyendo, dibujando, paseando, escribiendo, contemplando un paisaje. ¿Qué tenemos que combatir? El “ruido” constante. Evita estar siempre distraído o buscando estímulos externos (móviles, rrss, música, entretenimiento): protege espacios para el cultivo de nuestra interioridad.

2. Atreverse a pensar

Después de enunciar el título del Apartado 2. ¿Sabes la diferencia entre pensar y repetir como un loro pensamientos de otro u otros o lo primero que se te ha venido a la cabeza? ¿Cómo notas que alguien está “diciendo” pero no pensando?

No es algo sólo para los que quieren estudiar filosofía o para los más intelectuales. Es ir aprendiendo a cuestionar las cosas que uno lee, ve, escucha; es ir aprendiendo a pensar por qué hacemos lo que hacemos, a preguntarse un poco más por el fondo de las cosas. ¿Qué tenemos que combatir?: creer ciegamente. Evitar repetir acríticamente opiniones que uno escucha, ser excesivamente tajante y dogmático en nuestras afirmaciones, buscar siempre lo cómodo, fácil e inmediato, tener aspiraciones vitales demasiado limitadas y egoístas: hay que despertar inquietudes.

El enriquecimiento y ampliación de la memoria a largo plazo necesita un proceso de consolidación. Este proceso se realiza mediante la concentración durante cierto tiempo. Las frecuentes interrupciones y distracciones obstaculizan los procesos de consolidación, por lo que la memoria a largo plazo se empobrece y nuestras reflexiones y pensamientos son mucho más pobres y superficiales. Por eso es muy importante adiestrar nuestra atención para ir fortaleciendo nuestra capacidad de concentración.

3. Aprender a escuchar

Después de enunciar el título del Apartado 3. Decidme cinco características de “escuchar”.

Escuchar no es guardar un poco de silencio antes de hablar, ni es algo que hay que hacer para rebatir lo que el otro ha dicho. Escuchar es mostrar interés por lo que los demás dicen, procurar entenderlo, continuar la conversación de modo enriquecedor para todos los que forman parte de ella. ¿Qué tenemos que combatir?: la distracción y el no prestar atención a los demás. Al hablar con otros, debemos evitar estar distraídos mirando el móvil, cambiar habitualmente de tema sin preocuparme por aquello de lo que los demás están hablando y en lo que muestran interés, interrumpir, dar prioridad a lo que yo quiero decir sin prestar atención a lo que dicen los demás: dirigir nuestro foco a los demás y estar dispuestos a aprender de ellos.



4. Cuidar la concentración

Después de enunciar el título del Apartado 4. Decidme tres enemigos de “la concentración”, que es tan necesaria para pensar.

Uno de los principales obstáculos para adquirir una mirada profunda y reflexiva y para descubrir las cosas que valen la pena es el mariposeo, el ir volando de flor en flor según el olor y la apariencia, sin detenernos en nada ni dedicar tiempo de calidad, con toda nuestra atención, a ninguna actividad. ¿Qué tenemos que combatir?: la dispersión. Debemos evitar que el uso excesivo y desordenado de las rrss nos hagan incapaces de concentrarnos en actividades que requieren esfuerzo y concentración pero que valen más la pena; evitar que lo único que nos mueva o nos apetezca sea entretenernos y pasar el tiempo con distracciones cómodas, fáciles e inmediatas: tenemos que concentrar toda nuestra atención, cuando las realicemos, en las actividades a las que queramos dedicar tiempo de calidad.

Antes de 5. Pensad en vuestra experiencia. ¿Qué crees que queda en la memoria a largo plazo, lo que aprendes en un periodo de concentración porque has mantenido la atención un buen rato o lo que has ido aprendiendo a saltos con continuas interrupciones?

5. Importancia de la atención

En el ser humano hay dos tipos de memoria, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. La memoria a corto plazo es la que nos permite retener brevemente la información que recibimos en el momento, muchas veces de manera fragmentaria y superficial. La memoria a largo plazo es la que permite ir sedimentando y asimilando la información para convertirla en conocimiento y saber. Es la que establece conexiones, relaciona e integra unos conocimientos con otros, hace juicios, valoraciones, establece rangos de importancia: es la base de nuestro pensamiento.

Nuestro conocimiento y saber y nuestra capacidad reflexiva descansan básicamente sobre la memoria a largo plazo. La memoria a largo plazo tiene una capacidad de almacenamiento mucho mayor que la de corto plazo, pero la entrada a ella pasa por un cuello de botella, un espacio relativamente estrecho y cuyo paso desde la memoria a corto plazo requiere tiempo.

El enriquecimiento y ampliación de la memoria a largo plazo necesita un proceso de consolidación. Este proceso se realiza mediante la concentración durante cierto tiempo. Las frecuentes interrupciones y distracciones obstaculizan los procesos de consolidación, por lo que la memoria a largo plazo se empobrece y nuestras reflexiones y pensamientos son mucho más pobres y superficiales. Por eso es muy importante adiestrar nuestra atención para ir fortaleciendo nuestra capacidad de concentración.

Algunas personas han defendido el *multitasking*, realizar varias tareas a la vez, como una manera de ser más eficaces y productivos. Pero cuando realizamos varias tareas a la vez nuestra atención sufre mucho: la mente gasta mucha energía en cada cambio de atención al ir cambiando de actividad, una energía que se pierde inútilmente.

Adiestrar la atención significa, en primer lugar, aprender a concentrar nuestra atención en lo que en cada momento estamos haciendo; si queremos hacer varias cosas debemos hacer una después de otra, prestando a cada una de ellas toda nuestra atención concentrada.

Antes de 6. ¿Qué puede significar que hay que saber ver lo profundo que se oculta ante nosotros?

6. Fomentar el asombro. Educar la sensibilidad

El mejor remedio contra la superficialidad es educar la mirada, entendiéndola en sentido amplio: aprender a mirar con atención, amplitud, respeto y reflexivamente. Mirar significa abrirse a lo que tenemos delante; por eso lo que miramos nos afecta e influye, y también nos puede enriquecer y elevar.

Descubrir y dirigir nuestra mirada a cosas elevadas, bellas y admirables nos puede aportar mucho y es un ejercicio que, aunque a veces cuesta, vale la pena fomentar. Facilitar el contacto con la naturaleza o el arte, situarnos ante ejemplos de vida que muestren la belleza de las cosas que valen la pena, son medios muy eficaces para educar el asombro o la sensibilidad.

Es muy posible que estas experiencias de entrada no parezcan atractivas a muchos porque requieren una sensibilidad que no es del todo frecuente. **Por eso uno de los retos educativos actuales es despertar y educar la sensibilidad**, lo que implica animar a experiencias un poco exigentes, pero que bien programadas y acompañadas de adecuadas explicaciones pueden ser muy gratificantes.

Fomentar la lectura es otro de los medios más importantes para aumentar la riqueza interior. Leer buenos libros, adecuados según edad y formación, es una de las mejores inversiones que podemos hacer con nuestro tiempo. También leerlos con atención, no sólo recorrer la mirada por sus letras: a leer bien y con profundidad también hay que aprender y por tanto es algo que se debe enseñar: “Quien lee profundamente piensa profundamente”.Nicholas Carr.





Antes de 7. ¿Habéis realizado alguna vez actividades distintas a jugar a videojuegos, ver vídeos de risa en *YouTube* o *tiktok*, o ver series de entretenimiento y/o hablar de estas actividades, o de chicos o chicas, de fútbol o de moda y que os haya parecido interesante? Contad unas cuantas.

7. Decidir qué hacer con tu tiempo libre

Hay personas a las que les gusta mucho leer y plantearse cuestiones elevadas y otras a las que no les gusta. Hay personas apasionadas por la ciencia, la historia, el arte y personas a las que nada de esto les atrae demasiado. Hay personas más reflexivas e intelectualmente inquietas y otras menos.

Pero todos pueden con su estilo propio dejar a ratos la moto acuática y tomar las gafas de buceo: **no se trata de que a todos les interesen las mismas cosas y de la misma manera o que todos tengan las mismas aficiones, sino que todos vayan aprendiendo poco a poco a prestar una atención más profunda, pausada y reflexiva a lo que les pasa y a lo que les rodea**, a hacer el esfuerzo de cuestionarse las cosas, a ampliar su horizonte vital e intelectual.

¿A qué dedicamos nuestro tiempo libre o qué temas son los que tenemos de modo habitual en nuestro pensamiento y conversaciones? Una persona que en el tiempo libre se dedica básicamente a jugar a videojuegos y ver vídeos de risa en *youtube* o *tiktok*, y que en las conversaciones con amigos sólo habla de fútbol o de moda, de chicos o de chicas, de videojuegos e *influencers* es muy difícil que valore y se sienta atraído por adquirir una mirada más atenta y reflexiva.

No es que sean cosas en sí mismo malas, pero fomentan un planteamiento vital muy superficial: temas pobres que dificultan elevar la mirada a otros temas más enriquecedores y estimulantes; una perspectiva que no anima a profundizar en las cosas o pararse a reflexionar; y un horizonte de aspiraciones vitales muy limitadas que difícilmente se mueve más allá de las satisfacciones inmediatas, materiales y egoístas.

El objetivo no es que a todos nos gusten las mismas cosas; se trata sobre todo de fomentar una actitud, no sólo intelectual, sino vital. Con este objetivo es importante ampliar horizontes y despertar inquietudes más elevadas.

Preguntas para la reflexión

Vas a ver que en las preguntas de reflexión hemos usado dos sujetos en cada frase: tus amigos y tú. De esta manera, cuando se haga la puesta en común puedes exponer lo que te parece que hacen tus amigos y cuando vayas a preparar la hoja MEJORA para la conversación de mentoría te referirás a lo que piensas tú.

1. Cuando das/dan tu/su opinión en temas de actualidad (políticos, deportivos, sociales...), ¿tú/ tus amigos sueles/suelen repetir opiniones que has/han escuchado o que has/han leído en redes sociales o sueles/suelen formarte/formarse tu/su propia opinión críticamente?
2. ¿Tú/ tus amigos sueles/suelen leer artículos de fondo o de opinión en relación con temas de actualidad que te/les interesan?
3. ¿Tú/ tus amigos sueles/suelen leer o escuchar opiniones opuestas a las tuyas/suyas esforzándote/esforzándose en entenderlas y pensar sus argumentos? ¿Te enfadas/se enfadan ante opiniones diferentes a las tuyas?
4. ¿Crees que los argumentos y opiniones que sueles/suelen dar tienden a simplificar excesivamente la realidad poniendo todo en blanco y negro, buenos y malos, o intentas/intentan captar y entender los matices y complejidad de la realidad?
5. Para informarte de temas que consideras/consideran importantes, ¿sueles/suelen acudir a una única fuente o te/les gusta contrastar fuentes diferentes?
6. Cuando lees/leen o escuchas/escuchan la opinión de alguien, ¿sueles/suelen fijarte/fijarse y pensar en los argumentos o datos que da? ¿Tiendes/tienden a aceptarla o rechazarla inmediatamente o dedicas/dedican tiempo y atención para valorarla?
7. ¿Cuestionas/cuestionan tus/sus propias opiniones, eres/son consciente/conscientes de que puedes/pueden estar equivocado/equivocados y de que la realidad es más compleja de lo que crees/creen?
8. ¿Te cuesta/les cuesta reconocer que tus/sus argumentos no son sólidos o bien fundamentados?

THE MARK

PROGRAM



Sesión 3 Actividades

Reflexiona para vivir con profundidad

Esta página corresponde a la número **48** en el **Libro del Alumno**.

Actividad 1:

Test de autoconocimiento

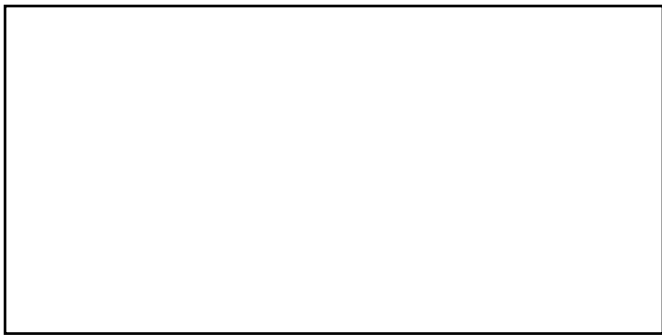
Aquí tienes unas cuantas preguntas que te pueden ayudar a saber si tiendes a ir en moto acuática o estás acostumbrado a las gafas de buceo. No olvides comentar el resultado con tu mentor.

Preguntas	SÍ	NO
Después de ver una serie o película, ¿te gusta pensar y hablar del sentido de ella y de los problemas que plantea?		
¿Sueles fijarte en la letra de las canciones que escuchas y pensar en su sentido?		
Cuando entras en Youtube, redes sociales, Netflix, etc. para ver o mirar algo concreto, ¿acabas viendo contenido que no te habías propuesto y que ese medio te ha ofrecido?		
Si te encuentras con algo que no entiendes, ¿lo analizas con calma, vuelves a leerlo (en caso de haberlo leído), preguntas o procuras informarte mejor, o simplemente lo dejas de lado y no te ocupas más de ello?		
¿Has leído con atención algún libro recientemente?		
¿Disfrutas con actividades reflexivas o contemplativas, o te aburren y agobian?		
¿Te gusta contemplar con calma un paisaje o una obra de arte?		
¿Te aburres con frecuencia?		
Cuando estás solo sin algo concreto que hacer (por ejemplo en el tiempo libre, en esperas, en viajes o yendo por la calle), ¿necesitas ponerte música, navegar por las rrss o internet, jugar a videojuegos o estar con el móvil, y si no te agobias?		
¿Con frecuencia no encuentras palabras precisas para expresar y dar a entender adecuadamente tus ideas o lo que quieres decir?		
¿Te gusta hablar con tus amigos sobre temas que aporten o hagan pensar?		
¿Crees que las conversaciones con tus amigos son superficiales y poco interesantes?		
¿Estás abierto a aprender de los demás, incluso de las opiniones y argumentos opuestos a los tuyos?		
¿Sueles usar o mirar el móvil cuando estás con otras personas? ¿Les prestas más atención a ellas o al móvil?		
¿Recuerdas lo que te han dicho las últimas personas con las que has hablado?		
¿Eres capaz de concentrarte en una tarea prestando atención o tiendes habitualmente a hacer varias cosas a la vez?		
¿Te cuesta concentrarte cuando lees o escuchas algo un poco exigente desde el punto de vista intelectual?		

Actividad 2:

Mejora tu capacidad de pensar

Piensa en el último libro que has leído o en la última película o serie que has visto. Al terminar, ¿reflexionaste en algún momento sobre el sentido de la historia? ¿Te preguntaste por los problemas humanos que allí aparecían? ¿Hablaste de esto con algún amigo? Responde brevemente



Aunque quizás no te des cuenta, las canciones que escuchas y los *youtubers* que sigues también transmiten mensajes y modos de ver la vida que te influyen mucho en cómo piensas. ¿Te has preguntado alguna vez qué idea del amor y de la felicidad promueven las canciones que escuchas? ¿O qué ideales, valores y visión de la vida muestran los *youtubers* que más sigues? ¿Estás de acuerdo con ellos, te parecen sus ideas adecuadas y razonables? Responde brevemente.



Los buenos libros, películas y series nos ayudan a pensar sobre lo que nos pasa y nos rodea, y pueden ser un buen punto de partida para adquirir una mirada más reflexiva, para empezar a pensar. También nos ayudan a fijarnos en los mensajes que nos llegan para poder ser más conscientes y críticos.

Un ejercicio que te puede servir es quedar con algunos amigos para ver una película y al terminar hablar entre todos sobre lo siguiente: ¿qué conflictos y temas humanos se tratan en ella? ¿Qué motiva a los diversos personajes y qué relaciones se establecen entre ellos? ¿Qué quiere transmitir la película? ¿Estás de acuerdo con cómo lo plantea? ¿Veis a vuestro alrededor problemas semejantes? No hace falta que la película sea aburrida o “sólo para frikis”, en toda película mínimamente buena estas preguntas dan para bastante.

Ejercicios semejantes los puedes hacer con libros, canciones o vídeos de *youtube*. Discutir sobre ellos con otras personas suele ser muy útil: el diálogo es el mejor estímulo para la reflexión.

Actividad 3:

Manifiesto para pensar por uno mismo

Varios alumnos y profesores de las universidades de Princeton, Yale y Harvard publicaron hace poco el manifiesto “*Think for Yourself*”

<https://jmp.princeton.edu/announcements/some-thoughts-and-advice-our-students-and-all-students>

Puedes leer y comentar este texto en grupo. ¿Qué ideas te parecen las más interesantes?

También podéis realizar la actividad de forma más pausada. Lee personalmente el manifiesto y subraya las tres ideas que más te llamen la atención. Haz la siguiente reflexión: ¿Crees que hoy en día es difícil encontrar esa libertad de pensamiento?

¿Qué dificultades puedes encontrar para ello?

¿Cómo puedes contribuir a fomentarlo en ti mismo y a tu alrededor?

Ahora, en grupos de tres o cuatro participantes, poned en común vuestras reflexiones y anotad dos o tres ideas que contribuyan a fomentar en ti o en los que te rodean la libertad de pensamiento. Se puede acabar con una puesta en común general

Actividad 4:

Aprende el arte de la conversación

Dedicar tiempo a buenas conversaciones es una de los mejores medios para la maduración intelectual y personal y para evitar la superficialidad. En el diálogo nos abrimos a lo diferente, experimentamos la pluralidad de perspectivas, hacemos el esfuerzo de escuchar y entender, ampliamos nuestra visión del mundo, nos sentimos cuestionados e interpelados y nos conocemos mejor a nosotros mismos, además de la importancia para cultivar la amistad.

Para Platón pensar es dialogar con uno mismo: incorporar en sí mismo la pluralidad de perspectivas y opiniones, cuestionar honradamente la propia posición y no detenerse en la exigente tarea de buscar la verdad. Pero dialogar de verdad no es algo fácil y, como todo, requiere aprendizaje y ejercicio.

En una charla Tedx, la periodista Celeste Headlee da algunas claves básicas sobre el arte de las buenas conversaciones, y propone 10 consejos para mejorarlas y hacer de ellas verdaderos diálogos. La clave fundamental es que haya un equilibrio entre hablar y escuchar y su consejo más importante es éste: escuchar, escuchar de verdad prestando atención y con la intención de entender lo que el otro quiere decir. De lo que se trata en el fondo es de estar interesado en los demás. El resto de consejos que da también te pueden ayudar.

<https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4>

“La mayoría de nosotros no escuchamos con la intención de entender. Escuchamos con la intención de rebatir”, Stephen Covey. Un último consejo: piensa en buenos temas para hablar con tus amigos, temas que creas que pueden aportar riqueza, variedad e interés a vuestras conversaciones. Hablar sobre un tema interesante es la mejor manera de empezar a tener conversaciones más interesantes y de disfrutar cada vez más hablando con tus amigos. Temas pobres, superficiales o repetitivos suelen tener como consecuencia conversaciones pobres, superficiales o repetitivas.



Actividad 5:

Fortalecimiento de la atención

La atención es como un músculo, se desarrolla y fortalece cuando se ejercita con constancia y concentración. Las distracciones y dispersión frecuentes la debilitan y dificultan. Las nuevas tecnologías con su inmediatez y bombardeo son causa habitual de dispersión y un obstáculo para concentrarte.

Algunos consejos que te pueden servir para poner tu capacidad de atención en forma:

- 1.** Blinda los momentos en los que quieras estar concentrado (cuando estudias, rezas, lees, tienes una conversación un poco profunda con un amigo) de las distracciones que puedan interrumpir y perjudicar tu atención: pon el móvil lejos y apagado, quita la música y la radio, busca un lugar tranquilo, etc.
- 2.** Justo antes de ponerte con actividades en las que quieras estar concentrado (estudio, lectura, un ejercicio deportivo de alto nivel) no te dediques a actividades que te generen dispersión (consultar rrss, ver vídeos en youtube, etc).

- 3.** Hay algunos ejercicios sencillos que realizados con frecuencia ayudan a aumentar y fortalecer la capacidad de atención y concentración. Por ejemplo, dedicar 10-15 minutos a estar cómodo e inmóvil concentrando la atención en tu respiración o en algún otro objeto dejando de lado todo lo que pase por la cabeza. Realizar este ejercicio diariamente, sobre todo antes de hacer algo para lo que quieras estar bien concentrado, te puede ayudar mucho.



Material de apoyo para el conjunto del Workshop

- Nicholas Carr sobre cómo internet y la tecnología actual y el multitasking nos alejan del pensamiento profundo y la reflexión:
<https://www.youtube.com/watch?v=PF1JgIWbSlQ>
- Celeste Headlee sobre cómo mantener buenas conversaciones (10 consejos):
<https://www.youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4>
- Sherry Turkle sobre Alone together (escuchar, conversación, soledad para no perdernos a nosotros, problemas con la tecnología):
<https://www.youtube.com/watch?v=t7Xr3AsBEK4>
- “This is water”, David Foster Wallace:
https://www.youtube.com/watch?v=PhhC_N6Bm_s
- Manifiesto “Think for Yourself”:
<https://jmp.princeton.edu/announcements/some-thoughts-and-advice-our-students-and-all-students>

