

ANGEL M.^a ROJAS, S.J.

tesis
9
J.R.C.

espiritualidad del estudiante

A este libro le siguen en la misma colección:

- 10-11. JOSÉ A. SAYÉS, **Jesucristo
Nuestro Señor** (2.^a edición).
- 12. CÁNDIDO POZO, **La fe**.
- 13. JOSÉ A. SAYÉS, **El pecado ori-
ginal**.

En preparación:

- 14. **La gracia. Vivir en Cristo.**

El primer Papa decía a sus cristianos que estuvieran preparados para dar una explicación a todo el que les pidiera razón de su esperanza, de la base que tenían para vivir en esperanza (1 Pe 3,15).

Veinte siglos después Juan Pablo II dice a los jóvenes cristianos de hoy:

«En nombre de Jesús conjuro a los jóvenes, a sus responsables y a los sacerdotes que les consagran lo mejor de su ministerio: no permitáis, por nada del mundo, que en los grupos juveniles falte un estudio serio de la doctrina cristiana. Se expondrían —y el peligro, por desgracia, se ha verificado ya muchas veces— a decepcionar a sus miembros y a la Iglesia misma» (Catechesi tradendae 47).

Esas frases formulan el enfoque y el deseo de la colección TESIS: proporcionar a los jóvenes de J.R.C. textos básicos, redactados con claridad y seriedad, útiles para cursillos, círculos de estudio, etc.

Para que nuestros jóvenes no ignoren los fundamentos de nuestra fe, y puedan darla a conocer; a la vez que se preparan para estudios más definitivos cuando éstos les sean posibles.

Para que puedan «dar razón de nuestra esperanza».



225

ANGEL M.^a ROJAS, S.J.

ESPIRITUALIDAD DEL ESTUDIANTE

Con técnicas de estudio

2.^a edición, corregida

1990
EDITORIAL EDAPOR
MADRID

tesis 9 J.R.C.

Con las debidas licencias

PROLOGO A LA 2.^a EDICION

LLEVO bastantes años tratando con jóvenes. He comprobado que uno de sus principales caballos de batalla es el estudio. Generalmente estudian de forma desorganizada, pierden el tiempo, se angustian ante los exámenes, desaprovechan muchas energías. Y, lo que es peor, no saben encajar su estudio o trabajo en el conjunto de su vida.

Se hallan en la edad de construir su personalidad. Pero están perdidos en medio de una auténtica selva de problemas de afectividad, carácter, trato social, preocupación por el futuro... Están desarmados ante la vida. No tienen recursos, tácticas, objetivos, metas. Por eso pasan con excesiva facilidad de la ilusión utópica a la depresión, apatía y desánimo.

Sin embargo, es la edad decisiva. El momento de poner los cimientos para su futuro. Como en la primavera se juega la cosecha del año, en la juventud se decide el enfoque de toda una vida. Por eso la juventud necesita una atención, cariño y cuidado especiales.

Son éstos algunos de los motivos que me han impulsado a trabajar con jóvenes. Y, en concreto, a dirigir varios cursillos sobre Técnicas de trabajo intelectual.

En ellos he pretendido ayudarles a estudiar con método y eficacia, pero también a integrar su estudio en el conjunto de un carácter equilibrado y armónico, en el que encuentren su debido puesto y desarrollo todos los valores de una personalidad sana: espirituales, intelectuales, físicos, culturales, sociales, etcétera.

Los resultados han sido satisfactorios, pues afirman que no sólo ha mejorado sensiblemente el promedio de sus calificaciones académicas, sino que les ha ayudado a centrarse más en sus dimensiones espirituales y humanas.

© Editorial EDAPOR

Núñez de Balboa, 115 - 1.º E - 28006 MADRID

ISBN: 84-85662-33-4

Depósito legal: M. 35.190-1984

Printed in Spain - Impreso en España

Imprime: Gráficas Don Bosco

Arganda del Rey (Madrid)

Cuando me pidieron que publicara estas páginas dudé, pues hay buenos libros sobre técnicas de estudio. Pero me decidí al comprobar que hay muy poco escrito sobre el estudio dentro de la formación integral de la personalidad, y menos aún sobre su dimensión cristiana.

No he querido hacer un trabajo teórico. Pretendo algo más práctico: un rendimiento más eficaz en el estudio y, sobre todo, ayudar al desarrollo integral de la personalidad humana desde el prisma de la madurez cristiana.

La experiencia de la 1.ª edición enseña que lo mejor no es leerlo de un tirón, sino hacer lo siguiente:

1.º) leerlo despacio, por capítulos, reflexionando, asimilando. Algunos lectores, tras la asimilación personal, lo ponen en común, en grupo, con otros compañeros, para sacar más provecho. Algunos padres lo estudian juntamente con sus hijos;

2.º) ponerlo en práctica;

3.º) no dejar que se empolva en una estantería, tras haberlo leído la primera vez, sino repasarlo de vez en cuando, confrontando metas conseguidas y objetivos por alcanzar.

Haciéndolo así se logrará, como otros lo han conseguido, mejorar el rendimiento en los estudios y, sobre todo, desarrollar la personalidad en sus dimensiones espirituales y humanas.

Consagramos a la Virgen esta nueva edición. Ella colaboró con Dios para realizar la obra más grande de la historia: la encarnación y la redención.

En María, Madre de la eterna Sabiduría, encontramos al que es Verdad, Luz, Vida y Meta de todos nuestros estudios y afanes. Fuera de El sólo hallaremos verdades parciales.

Por medio de la Virgen, «Sede de la Sabiduría» y «Madre del Buen Consejo», alcanzaremos la plenitud total en Cristo.

ANGEL M.ª ROJAS, S.J.

Burgos, 25 de marzo de 1990,

Fiesta de la Anunciación de Nuestra Señora

PARTE I.ª

FORMACION DE LA PERSONALIDAD

CAPITULO PRIMERO

EL ESTUDIO EN LA FORMACION DE LA PERSONALIDAD

Dos graves errores

1.º: «Uno de los más graves errores de nuestra época» es «el divorcio entre la fe y la vida diaria», dice el Concilio Vaticano II (GS 43). Poner por un lado la vida de piedad (Misa, oración, Ejercicios espirituales...), y por otro la vida «profana» (estudio, descanso, etc.), tiene repercusiones espirituales y psicológicas.

En la vida diaria de muchos estudiantes ocurre una disociación más grave aún, pues la dividen en múltiples compartimentos estancos: «estudio» - «familia» - «Religión» - «deporte» - «diversiones», etc. Su atención se desperdiga desorganizadamente, atendiendo mal a cada una de estas facetas, disminuyendo su rendimiento, aumentando su tensión interna y rompiendo la unidad de la persona.

2.º: Son muchos —demasiados— los que caen en la tentación o trampa de tener como meta suprema el éxito en el terreno académico. «Lo más importante son los estudios», dicen. Y no pueden hacer oración, deporte, etc., porque «tienen que estudiar». Orientan sus fuerzas a la acumulación memorística de datos, a un pasar exámenes más o menos brillantemente y coleccionar títulos o diplomas.

Ambos son errores gravísimos, y de consecuencias in-

calculables: el joven es mucho más que una máquina de pensar, que un almacén de conocimientos o que una computadora electrónica. Es una persona, única, irrepetible, de valor transcendente, con un alma inmortal y con múltiples facetas —tanto o más importantes que el estudio— a las que hay que atender.

Formación integral de la personalidad

No basta con *informarse*, mediante el acopio de datos intelectuales: se trata de *formarse* íntegramente, como persona. Todos los seres del universo se limitan a recibir el ser; el hombre es el único que, tras esto, se forma y modela a sí mismo. Evidentemente, hay Asignaturas muy interesantes y útiles, como la Física (aunque pronto se queda superada por nuevos descubrimientos), Lenguas (aunque quedan cientos por aprender), etc., etc. Pero la formación no consiste en conseguir cabezas muy llenas, sino bien hechas. No es culto ni se considera formado quien ha almacenado muchos datos, sino «quien posee una estructura personal, un conjunto de esquemas ideales movibles que, apoyados unos en otros, construyen la unidad de un estilo y sirven para la intuición, el pensamiento, la concepción, la valoración y el tratamiento del mundo y de cualesquiera cosas contingentes; esos esquemas anteceden a todas las experiencias contingentes, las elaboran en unidad y las articulan en todo el mundo personal» (MAX SHELER: *El saber y la cultura*).

Es claro que hay que cultivar la inteligencia, pero faltan en nuestros Programas de Estudios «asignaturas» mucho más importantes, como: desarrollo de la responsabilidad, fuerza de voluntad, formación de la conciencia moral, afectividad, carácter, sensibilidad artística, libertad, estética, constancia, compañerismo, lealtad, nobleza, aprender a pensar, sentir, dominarse, tener ideales,

superarse, amar y —evidentemente— vida sobrenatural. Para ser «hombre» hay que atender a todas estas facetas y a cada una de ellas, de manera que alcancen equilibrio y plenitud en el centro unificador de la persona.

Formación no consiste sólo en buscar y almacenar «verdades», generalmente sueltas e inconexas. Formación es aspirar a «la Verdad», que forma unidad con la Belleza y el Bien. Y no sólo conocerla con el pensamiento, sino gustarla, asimilarla y hacerla vida.

«Cada hombre debe procurar la cultura integral, que tienda al desarrollo completo de la personalidad humana, en la que destaquen los valores de la inteligencia, voluntad, conciencia y fraternidad, todos los cuales se basan en Dios Creador, y han sido sanados y maravillosamente elevados en Cristo» (GS 61).

En un cuerpo sano existen diversos sistemas: circulatorio, nervioso, respiratorio, muscular, digestivo, óseo, etc. Todos y cada uno deben funcionar de manera conjunta y armónica, bajo peligro de enfermedad y aun de muerte. De igual modo es necesario atender a la formación del hombre en *todos* los aspectos anteriormente indicados, con una correcta jerarquía de valores. Entonces se conseguirá la formación de una personalidad equilibrada, de sano humanismo y de plenitud cristiana.

Además, todos estos valores se relacionan estrechamente entre sí, de modo que el avance en uno de ellos repercute positivamente en todo el conjunto, y viceversa.

Por ejemplo, un carácter alegre y optimista influye en un mayor rendimiento intelectual, en tener más y mejores amistades, en la buena marcha espiritual (santa Teresa decía que «un santo triste es un triste santo», y san Francisco de Asís que la tristeza es la peor tentación para el alma), y hasta —está demostrado estadísticamente— en una mejor salud. Quien lleva una vida espiritual pujante y sana estudia más, es más alegre, obedece mejor, domi-

na sus pasiones, tiene mayores ideales, sabe superarse, está abierto a la comprensión y amistad..., ¡y cuenta con la ayuda de Dios!: «Buscad primero el Reino de Dios y la santidad, y todo lo demás se os dará por añadidura» (Mt 6,33).

En cambio, si estos valores no están suficientemente desarrollados o integrados se produce una «*Patología de la Personalidad*». Es una enfermedad grave, que muchos se esfuerzan por conseguir. ¿En qué consiste? En terreno médico, es un caso patológico tener unos pulmones muy grandes, pero un corazón diminuto; o unos pies enormes con una cabeza enana, pues el desarrollo físico deber ser uniforme y orgánico. En la personalidad humana hay deformidad y atrofia, de muy graves consecuencias, cuando se desarrolla mucho un valor, olvidando otros.

Parafraseando el texto de Jesús: «¿De qué le sirve al hombre ganar todo el mundo, si pierde su alma?» (Mt 16,26), podríamos decir: ¿De qué sirve tener muchos conocimientos intelectuales y muchas carreras, si es a costa de la salud física (por lo que no se podrán ejercer ni gozar debidamente); si es a costa de falta de carácter; si es a costa de tener pocos o malos amigos; si es a costa de la conciencia moral, de otros ideales más altos y, sobre todo, si es a costa de haber relegado a Dios? ¿Desde cuándo saber la lista de los reyes godos o el álgebra garantizan la felicidad en esta vida o en la otra?

Es endémica la cerril obstinación de tantos estudiantes (y la miopía de sus familiares) que se reducen a buscar conocimientos intelectuales, con atrofia de las restantes dimensiones humanas. Buscan «*tener* conocimientos», olvidando que primero deben «*ser* personas». Ya hace más de veinte siglos, Epicteto escribía: «No digas que eres superior a mí, porque tienes más dinero que yo. ¿Acaso eres tú tu riqueza?». Un sano humanismo cristiano renuncia a un programa de vida centrado en el «*tener*» (conocimien-

tos, dinero, diversiones, etc.), para aceptar un programa centrado en el valor de la persona: en el «*ser*» hombre y cristiano, con toda la transcendencia que esto encierra.

CAPITULO SEGUNDO

DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD

La plena personalidad humana no se posee por nacimiento: hay que hacerla. Consiste en la consecución y armónica integración, en equilibrada jerarquía de valores, de cinco dimensiones:

- A) Espiritual
- B) Laboral
- C) Psicológica
- D) Física
- E) Ambiental

En la medida en que se consigue, dada la mutua interrelación de estos valores, influirán más y mejor en que el mismo rendimiento del estudio sea mayor. Pensamos con toda nuestra persona, y no sólo con el entendimiento. El estudiante no es una máquina, sino un «hombre». Más que la mera acumulación de conocimientos, debe buscar «hacerse» como hombre.

A) *ESPIRITU:*

Sentido de la existencia humana

La razón y la Revelación nos dicen que hemos sido hechos por Dios y para Dios. La vida en la Tierra no es un valor absoluto y definitivo, sino relativo y pasajero. La única vida auténtica y eterna es la que comienza al terminarse ésta. En este planeta estamos sólo para preparar la vida futura y definitiva: Cielo o Infierno.

Meditemos lo que dicen sobre esto tres testimonios autorizados:

1) En primer lugar la Palabra de Dios: «Dios nos ha elegido en Cristo antes de la creación del mundo, para ser santos e inmaculados en su presencia, en el amor; eligiéndonos de antemano para ser sus hijos adoptivos por medio de Jesucristo» (Ef 1,14).

2) San Ignacio de Loyola, en el comienzo de los Ejercicios Espirituales: «El hombre es creado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios Nuestro Señor; y mediante esto salvar su alma. Y las otras cosas sobre la faz de la tierra son creadas para el hombre, y para que le ayuden a conseguir el fin para el que es creado. De donde se sigue que el hombre tanto ha de usar de ellas cuanto le ayuden para su fin, y tanto debe privarse de ellas cuanto para ello le impidan» (*Ejercicios Espirituales*, 23).

3) Juan Pablo II, dirigiéndose a universitarios (5-IV-1979):

«A la luz del Evangelio nuestra vida adquiere una dimensión nueva. Adquiere su sentido definitivo. Por eso la vida misma se manifiesta como un tránsito. Esta vida no es un todo que se cierre de modo definitivo entre la fecha del nacimiento y la de la muerte. Está abierta hacia su último acabamiento en Dios. Cristo es quien ha realizado una inversión fundamental en el modo de entender la vida. Ha mostrado que la vida es un tránsito no sólo hacia la muerte, sino hacia una nueva vida.

Una cosa es segura: esa concepción de la vida no permite encerrar al hombre en las cosas temporales, no permite subordinarlo completamente a ellas. La vida es una prueba. El hombre ha sido creado para la prueba, y llamado a ella desde el principio. Es ésta la prueba del pensamiento, del «corazón» y de la voluntad, la prueba de la verdad y del amor.

Cristo confirma este significado de la vida. Se trata de la gran prueba del hombre. Precisamente por esto tiene sentido para el hombre. No tiene sentido si se dice que el hombre en la vida debe únicamente aprovecharse, usar, tomar... Cristo es el mayor realista de la historia del hombre. Y nos enseña que la vida humana tiene sentido en cuanto testimonio de la verdad y del amor».

Con otras palabras, la estancia en la Tierra es una oferta:

«¿Quieres ser hijo de Dios y gozar de El toda la eternidad? ¿Quieres alcanzar la plenitud definitiva y total de tus anhelos de verdad, de luz, de felicidad, de amor,... de Dios?».

A esta oferta respondemos, no tanto con palabras vacías, sino con las obras, con toda nuestra vida. Para eso es nuestra existencia en la Tierra. Sólo para eso: para comenzar a amar a Dios con toda el alma, con todo el ser, con todas las fuerzas (Deut 6,5).

Quienes sólo aspiran a estudiar, a conseguir dinero o a divertirse y gozar de la vida, han equivocado radicalmente su existencia. Caen en una forma de idolatría: adoran en la práctica al estudio, dinero, placer..., convirtiendo en fin lo que es medio. Los capítulos 2-5 del Libro bíblico de la Sabiduría lo exponen con claridad.

También es clara y realista la poesía popular:

«La ciencia más consumada
es que el hombre bien acabe,
porque, al fin de la jornada,
aquel que se salva, sabe,
y el que no, no sabe nada».

La fe, al descubrir el sentido de la existencia, manifiesta también la auténtica dignidad del hombre, su proyección trascendente: «El misterio del hombre sólo se esclarece en el misterio del Verbo encarnado. La vocación

suprema del hombre es una sola: la divina. Este es el gran misterio del hombre, que la Revelación cristiana ilumina a los fieles» (GS 22).

La fe origina un «Humanismo Cristiano» en el que el hombre queda elevado a una dignidad que ningún filósofo ni pensador hayan podido imaginar. ¡Sólo un Dios-Amor ha podido destinarnos al gozo eterno, a participar en su misma Vida divina, a ser hijos adoptivos del Padre, hermanos de Jesucristo! El hombre queda invitado a participar de la sobre-naturaleza divina que, no sólo supera infinitamente a toda la creación material, sino que la corona y da sentido.

Aplicaciones prácticas

1.^a: *Primacía de lo espiritual*

Desde la fe se capta la preferencia de los valores del espíritu, la prioridad de la ética sobre la técnica, de la persona sobre las cosas, del espíritu sobre la materia. (Cfr. JUAN PABLO II: *Discurso en la UNESCO*, París, 2-VI-1980). El auténtico avance no es el meramente técnico o económico, sino el espiritual y moral. Un humanismo que prescindiera de esta fe sería «un humanismo inhumano» (J. MARITAIN: *L'Humanisme intégral*). El hombre que no la viva, aunque tenga títulos universitarios, dinero, cultura, etc., es un subdesarrollado.

Considerando que la vida espiritual es el único valor absoluto, que no desaparece tras la muerte (Cfr. Mt 6, 19-21; Lc 12, 15-21), sino que permanece para siempre, se deduce la importancia prioritaria de las actividades específicamente espirituales: Confesión, Eucaristía, Ejercicios Espirituales, oración, lectura espiritual, etc. La atención a nuestra vida espiritual es nuestro primer y principal deber, pedido por el Primer Mandamiento de la Ley de Dios. Sin excepciones.

Aunque lo trataremos más adelante, quiero adelantar que dar la primacía a la vida espiritual no rebaja la eficacia del estudio, sino que, todo lo contrario, influye positivamente en él.

2.^a: Limpieza de corazón

El estudiante que tiene el alma en gracia posee más luz para ver, intuir, comprender: «Los limpios de corazón verán a Dios» (Mt 5,8). Hay connaturalidad entre la limpieza del alma y la comprensión de la verdad. «Pensamos con toda nuestra alma», decía Platón. Y es Juan, el llamado «discípulo virgen», el primero en «intuir» la realidad de la Resurrección ante el lenguaje mudo del sepulcro vacío; el primero en reconocer a Jesús resucitado en el Lago de Galilea.

Sin limpieza interior no hay auténtica sabiduría: más bien hueca erudición o mero acopio de datos. Un corazón sucio por los vicios, enfermo de pasiones, no puede pensar serenamente ni llegar a la Suma Verdad. Por eso la mejor preparación para un buscador de la Verdad es limpiar y purificar su alma, anulando a los principales enemigos del saber: sensualidad, pereza, orgullo, envidia, irritación, soberbia...

Una mente clara requiere pureza interior, entendiendo por «pureza» no sólo el ámbito de la castidad, sino pureza de mente, obras, corazón, de toda la existencia. «Amad la ciencia y amad la pureza, porque de todas las ciencias puede decirse en algún sentido lo que el Espíritu del Señor afirma de la Sabiduría: "No habitará en un cuerpo sometido al pecado" (Sab 1,4). La pureza es el secreto para llegar con más rapidez a la verdad, la luz que aclara los horizontes de la ciencia, la que hace desaparecer las tinieblas de muchos errores» (Pío XI, en 1923).

Un claro ejemplo es la Virgen. Ella, la Inmaculada, la Purísima, recibe en su Corazón y en su seno al que es la Verdad, la Luz, la Vida. No sabía los nombres de los re-

yes sumerios, pero encarnó al Rey de Reyes. No estudió Filosofía, pero fue Madre de la Sabiduría. No conocía la fuerza del átomo ni la electricidad, pero tuvo en su seno a su Creador. Su Corazón limpio, inmaculado, se convirtió en «Sede de la Sabiduría».

3.^a Oración

A través del estudio buscamos verdades. Cada verdad es como un fragmento. Pero la Verdad absoluta y total es una: Dios. Las demás son como huellas, que nos hablan de El:

«Y todos cuantos vagan,
me van de Ti mil gracias refiriendo...»
(S. JUAN DE LA CRUZ, *Cántico*, 7).

Limitarse a verdades parciales, olvidando su centro unificador y último, que es la Verdad Suprema, sería perderse en detalles superficiales, anecdóticos, perdiendo lo esencial. Sólo en Dios está la Verdad; sólo El es la Verdad completa. Albert Einstein escribía: «Deseo saber cómo ha creado Dios el mundo. Yo no estoy interesado en éste u otro fenómeno, ni en el espectro de un elemento químico. Yo quiero conocer el pensamiento de Dios; lo demás son detalles».

Todo estudio debe tender, en último término, a la búsqueda de Dios, a través de sus criaturas, yendo «por lo visible, a lo invisible» (Prefacio de Navidad). Así lo convertimos en plegaria a la verdad, en peregrinación a la Sabiduría, en búsqueda del Amor:

«Buscando mis amores
iré por esos montes y riberas;
ni cogeré las flores,
ni temeré las fieras,
y pasaré los fuertes y fronteras».
(S. JUAN DE LA CRUZ, *Cántico*, 3).

Aunque todo estudio correcto sea búsqueda de Dios, en su momento debe hacer sitio a la relación directa e inmediata con El. De otro modo, las huellas de Dios servirían para alejarnos de El y, limitándonos a ellas, caeríamos en la idolatría que describen el Libro de la Sabiduría (13,1-9) y la Carta a los Romanos (1,18ss).

«No dejes de dedicarte a la oración», decía santo Tomás, pues es abuso e insensatez estudiar sin orar, sin leer la Biblia u otra lectura espiritual, centrándose sólo con miopía en el estudio, perdiendo la perspectiva transcendente. «Pensar que así podrá progresarse, o que de esta forma podrá producirse más, equivaldría a decir que el riachuelo va a fluir más secando la fuente» (SERTILLANGES, *La Vida Intelectual*).

El padre Baltasar Alvarez, confesor de santa Teresa, decía que a los estudiantes había que «persuadirles el ejercicio de la oración como medio para la ciencia, diciendo que no se sabe menos orando que estudiando». Y les pedía que dieran a las cosas espirituales «el mejor lugar, pues las letras sin ellas más impiden que aprovechan. Y de aquí se seguirá que den el mejor tiempo a las cosas espirituales, y las hagan con mucha perfección, y sean las primeras, persuadiéndose que por esto no perderán el acrecentamiento de las letras». Y ciertamente no creo que su dirigida, Doctora de la Iglesia Universal, quedara menguada en sus facultades mentales por seguir sus consejos...

Añadamos que la oración contribuye también al completo progreso personal, al hacernos avanzar en la perfección espiritual y humana: «Más vale un día en tus atrios, Señor, que mil entre pecadores» (Sal 84,11).

Recordemos también la promesa de Jesús: «Pedid y recibiréis» (Mt 7,7ss). Está sobradamente demostrado que Dios ayuda al que ora. «Haz lo que puedas y pide lo que no puedas», decía san Agustín. Son los dos pilares de un

estudio eficaz: poner todo de nuestra parte —sólo entonces la petición de ayuda a Dios tiene garantía— y recurrir a Dios. Ya lo dice el refrán: «A Dios rogando, y con el mazo dando».

Debemos pedir siempre a Dios la luz, sabiduría y ciencia que necesitamos. Salomón le pidió al Señor espíritu de sabiduría y de inteligencia, y esta petición le agradó mucho a Dios (I Re 3,6-9; 2 Cro 1,8-10), que le concedió más cosas. En el capítulo 9 del Libro de la Sabiduría tenemos un texto, inspirado por Dios, para hacer esta petición.

Si la oración debe preceder y acompañar todos nuestros trabajos, es lógico que también al estudio. Santo Tomás y muchos santos e intelectuales oraban antes de estudiar, pidiendo luz a Dios y ofreciéndole el trabajo. De esta forma, además de conseguir la ayuda divina, se da un sentido sobrenatural al estudio, se le confiere un enfoque transcendente, se le pone «corazón». El padre Baltasar Alvarez lo recomendaba: «Les ayudará mucho ofrecer muy a menudo su estudio a nuestro Señor, y nunca comenzararlo sin una oración, hincadas las rodillas».

Una oración, aprobada e indulgenciada por la Iglesia, es la siguiente: «Te rogamos, Señor, que inspires nuestras acciones, y las continúes con tu ayuda, para que todas nuestras oraciones y obras procedan siempre de Ti como de su fuente, y tiendan a Ti como a su fin. Por Cristo nuestro Señor. Amén».

4.^a Ejercicio de virtudes

Escribía un sabio y santo como Tomás de Aquino: «El ejercicio de las virtudes morales, mediante las cuales se dominan las pasiones, influye poderosamente en la adquisición de la ciencia» (*Physic.*, lib. VI).

En efecto, las pasiones son los principales enemigos del saber: la sensualidad debilita y embrutece; el orgullo rechaza la claridad que no sea la mía; la envidia ofusca, de-

senfoca; el enfado se cierra a toda crítica y se afirma en el error; etc.

Las virtudes aclaran la inteligencia, pues —como decía Sertillanges— «los grandes pensamientos salen del corazón», y nos acercamos a la Sabiduría infinita de Dios, donde Verdad y Bondad no sólo están unidas, sino que se identifican.

Algunas virtudes influyen directamente en la eficacia del estudio, como la fortaleza, paciencia, constancia, etc., pero todas tienden a formar un corazón cristiano, que debe ser el principal estudio y meta de toda nuestra vida.

5.ª Síntesis Fe-Ciencia

Se oye a veces que la Ciencia quita la Fe, o que ésta impide el avance científico. Es una opinión totalmente errónea, tanto teórica como experimentalmente.

La inmensa mayoría de los grandes científicos han sido creyentes: Copérnico, Kepler, Newton, Galvani, Ampère, Volta, Herschel, Leverrier, Fraunhofer, Lemaitre, Becquerel, Cauchy, Maxwell, Duhem, etc., etc. Un destacado historiador —Dennert— tan sólo ha hallado en el campo de las Ciencias Naturales un 2% de científicos de fama que se declararan materialistas o ateos. Entre los 8.847 nombres de sabios citados por Poggendorf en su *Dictionnaire des Sciences Exactes*, la inmensa mayoría son creyentes, e incluso un 10% son sacerdotes o religiosos. Einstein lo explicaba en 1936: «Todo hombre que participe con seriedad en la búsqueda del conocimiento científico acaba convencido de que hay un espíritu manifiesto en las leyes del universo: un espíritu que es muy superior al nuestro, y ante el cual nosotros, con nuestras pobres facultades, debemos sentirnos humildes».

Un autor tan poco sospechoso de sentimentalismo religioso, como Robert Jastrow, Catedrático de Astronomía en la Universidad de Columbia-New York, escribe:

«Aunque a muchos astrónomos no les gusta utilizar esa palabra, hoy no se puede evitar el hablar de Creación, al hablar del universo. Todo esfuerzo para hablar de un universo con materia eterna se estrella contra los datos científicos. Estaba de moda a principios de siglo hablar de universo eterno, y decir que la fe cristiana no estaba de acuerdo con la ciencia... Pero la ciencia ha tenido que dar la vuelta y admitir un comienzo... Para el científico que vive siempre con su fe en el poder de la razón, esta investigación termina como una pesadilla: ha estado subiendo las montañas de la ignorancia, está a punto de conseguir llegar a la cima más alta, y, cuando termina levantándose sobre la roca última, le saluda un grupo de teólogos que han estado allí durante siglos».

El gran astrónomo británico sir Fred Hoyle, hijo de padres ateos, y en cuya vida tampoco había sitio para Dios, nos acaba de sorprender publicando en 1983 un libro sensacional: *El Universo Inteligente* (Londres, Michael Joseph, 1983). El *Times*, lo anunciaba con este título: «El astrónomo que ha visto la Luz». Y LUZ con mayúsculas, ya que este gran físico, ateo de nacimiento, confiesa que, a través de la ciencia, ha encontrado a Dios.

Fe y Cultura no se oponen: se complementan y ayudan mutuamente. No puede haber ningún conflicto serio entre la razón, que por su propia naturaleza está orientada a la verdad, y la fe, que tiene como origen a Dios, fuente de toda verdad (Juan Pablo II, 15-XI-80). Galileo, uno de los fundadores de la ciencia moderna, escribía: «Tanto la Sagrada Escritura como la naturaleza proceden de la Palabra divina: la primera ha sido inspirada por el Espíritu Santo, y la otra ejecuta fielmente las leyes establecidas por el Creador».

Ambas se complementan: «La ciencia sin religión está coja, y la religión sin la ciencia es ciega», decía Einstein.

A veces pensamos que la fe implica renuncia a la liber-

tad intelectual, o quita tiempo para conocer la verdad. No hay acusación más injusta. El misterio no es como un velo que oculta: más bien es una ventana luminosa a la que nuestra pupila no podría llegar por sí sola. ¿Quién ve y abarca más: el que se encierra entre las cuatro paredes de una prisión, o el que puede andar libremente por el campo? La fe no limita: abre el entendimiento a realidades que éste no podría captar por sí solo; aclara y potencia la razón; la abre a dimensiones insospechadas. Como el telescopio potencia la vista humana, la fe potencia la razón.

Claramente lo expone el papa Juan Pablo II en un discurso a la European Physical Society: «Existe un vínculo entre la fe y la ciencia. El Magisterio de la Iglesia lo ha afirmado siempre... Si la investigación científica procede de acuerdo con métodos de rigor absoluto y permanece fiel a su objeto propio, y si la Escritura se lee según las sabias directrices de la Iglesia, no puede haber oposición entre la fe y la ciencia. Cuando los científicos avanzan con humildad en la búsqueda de los secretos de la naturaleza, la mano de Dios los conduce hacia las cumbres del espíritu, como lo advertía mi predecesor el papa Pío XI, en el Motu Proprio con el que instituía la Academia Pontificia de las Ciencias: los científicos llamados a integrarla "no dudaron en declarar, y con razón, que la ciencia —en la rama que sea— abre y consolida la vía que conduce a la fe cristiana"» (30-III-1979).

Dando un paso más, la ciencia encuentra su plenitud en la contemplación de la verdad divina (Juan Pablo II en la Universidad de Colonia: 15-XI-1980). Goethe escribía: «Por mucho que progrese la cultura espiritual, por mucho que crezcan las ciencias naturales en extensión y profundidad, por mucho que se desarrolle el espíritu humano, jamás podrá superar la sublimidad del cristianismo y la cultura moral cristiana, tal como brillan en los Evangelios» (*Gespräche mit Eckermann*).

La ciencia auténtica lleva a Dios, y encuentra en Él su meta última, su sentido y plenitud.

Por lo tanto, «un empeño digno de entusiasmar a cualquier universitario es unir la dedicación a la investigación científica rigurosa y el testimonio de una vida cristiana auténtica» (Juan Pablo II: 5-IV-1979), completando la formación científica con una profunda formación moral y vivencia cristiana, realizando una síntesis armónica y vida entre Fe y Cultura.

B) TRABAJO:

Vocación al trabajo

Según el humanismo cristiano el trabajo no es una carga o algo accidental al hombre, sino una dimensión fundamental de la existencia humana.

Es grave error pensar que se pueden descuidar las cosas temporales por no tener aquí morada definitiva, pues buscamos la futura (Heb 13,14).

Dios nos ha hecho de espíritu y materia, nos ha puesto en este mundo, en esta sociedad, y quiere también nuestra actividad humana, temporal, tanto en el nivel individual como colectivo.

La fe cristiana no puede apartar a los hombres de la edificación del mundo temporal, ni los aísla o aliena, sino que, todo lo contrario, les pone como deber un más perfecto cumplimiento de sus obligaciones en este mundo (GS 34).

Tanto las Ciencias humanas (Antropología, Historia, Sociología, Psicología, etc.) como la Palabra de Dios nos indican que el trabajo es una dimensión fundamental del ser humano. El hombre, por serlo y para llegar a su plenitud, está llamado al trabajo (Cff. JUAN PABLO II: *Labo-*

rem Exercens, Introd.; y discurso en Barcelona: 7-XI-1982). Es el trabajo racional el que le distingue del resto de las criaturas de este universo, cuya actividad no puede llamarse trabajo, y el que, respondiendo al designio de Dios, le realiza como persona humana y como cristiano.

«Espiritualidad del trabajo»

El Concilio Vaticano II (GS 34; 35; 43) y el papa Juan Pablo II (Encíclica *Laborem Exercens*, del 14-IX-1981, y en casi todos sus discursos a trabajadores) promueven y fundamentan una «Espiritualidad del Trabajo»: «La Iglesia ve un deber suyo particular la formación de una “Espiritualidad del Trabajo”, que ayude a todos los hombres a acercarse a Dios a través de él» (LE 24). «Hace falta que esta Espiritualidad cristiana del trabajo llegue a ser patrimonio común de todos» (LE 25).

Esta Espiritualidad sale al paso del grave error actual de vivir por una parte los asuntos temporales, y por otra, totalmente ajena, la Religión, pensando que ésta se reduce meramente a ciertos actos de culto y cumplimiento de determinadas obligaciones morales (Cfr. GS 43). Esta dicotomía, auténtico divorcio existencial, es tremendamente negativa tanto para la vida espiritual como para la psicológica y laboral.

La Espiritualidad del Trabajo nos hace ver que no hay que buscar la santidad al margen del trabajo, y ni siquiera hay que santificar la profesión como desde fuera, sino que la misma profesión, el mismo trabajo, se deben convertir en santidad. Debemos unir ambas vertientes —religiosa y laboral— porque originalmente están unidas en el pensamiento eterno de Dios: el camino de la fe pasa a través del trabajo, y el camino del trabajo a través de la fe (Cfr. Juan Pablo II: 18-III-1984).

Puede ser útil distinguir las dos dimensiones del trabajo, histórica y filosóficamente considerado:

a) En la Antigüedad se consideraba el trabajo sólo en su DIMENSION OBJETIVA valorándolo por lo que produce, de modo que, cuanto más categoría tenga lo producido, tanto más importante es el trabajo.

Basándose en esta concepción Grecia y Roma despreciaron el trabajo manual como cosa de esclavos. Cicerón escribía: «Son indignas de un hombre libre las ganancias de los mercenarios, puesto que en el taller no puede haber nada noble» (*De Officiis*, I, 42).

b) El Cristianismo ha dado un giro copernicano a la concepción del trabajo, al considerar la DIMENSION SUBJETIVA. Es la mayor revolución laboral. Esta concepción no valora tanto el trabajo realizado en sí, sino en cuanto que procede del hombre y sirve para la realización de su personalidad, siendo un bien del hombre y para el hombre. Es decir, no valora lo producido, sino a la persona que lo realiza.

Esta nueva concepción cristiana proclama que no es el hombre para el trabajo, sino el trabajo para el hombre (Cfr. JUAN PABLO II en Barcelona: 7-XI-1982), pues éste es «fundamento y fin del trabajo» (JUAN PABLO II, 1-V-1983).

De esta manera desaparece la división del hombre en clases sociales, según el tipo de trabajo que realice. Desaparece también la distinción entre trabajo servil o noble.

Desde que Jesús trabajó tantos años como artesano en Nazaret, la auténtica valoración del trabajo hay que buscarla en la persona que lo realiza, en su dignidad e intencionalidad. El hombre comunica al trabajo su propio sello, dándole su mismo corazón. Conforme a esto, si la intención del hombre está en Dios, el trabajo se transfigura y adquiere un valor sobrenatural.

De ahí la importancia de hacer siempre lo que Dios

quiere, como El lo quiere y ofreciéndoselo, como exhorta san Pablo: «Todo cuanto hagáis, hacedlo de corazón, como obedeciendo al Señor, y no a los hombres, teniendo en cuenta que del Señor recibiréis por recompensa la herencia» (Col 3,23s); y «ya comáis, ya bebáis, ya hagáis cualquier cosa, hacedlo a gloria de Dios» (I Cor 10,31). De este modo todas las obras del cristiano (su oración, apostolado, vida familiar, estudio, descanso, etc.), se convierten en oblación agradable a Dios (Cfr. Rom 12,1; LG 34).

La pureza de corazón y de intención no sólo hará que nuestro trabajo sea bueno (Mt 7,17s), sino que le dará sentido y, más aún, lo transformará en vida espiritual.

A veces se ha afirmado —como decían antiguamente los seguidores de Epicuro, y hoy los de Marx— que la Religión saca al hombre de la realidad temporal. ¡Es exactamente lo contrario! Sólo esta concepción de la vida concede su plena importancia a los problemas de la realidad temporal y posibilita que se planteen y resuelvan correctamente en una perspectiva transcendente. La vida espiritual no sólo no aliena o desvía del trabajo, sino que da plena luz y revela en toda su profundidad su sentido y valor verdadero. «Es el Evangelio del trabajo el que devuelve plenamente el trabajo al hombre» (Juan Pablo II: 18-III-1984).

Disociándolos, queda la fe como una entelequia abstracta, desencarnada, y el trabajo se degrada hasta perder su sentido y llevar a un fatalismo sin salida.

El cristiano debe hacer una *síntesis vital* de sus deberes religiosos y de sus actividades profesionales, familiares, recreativas, etc., integrándolo en una sana jerarquía de valores, unificadora y de plenitud espiritual y humana.

Esta concepción da unidad a la vida, saca de la rutina el estudio o el trabajo, le da corazón, lo transfigura, lo

eleva a una dimensión transcendente y lo abre a nuevos horizontes de santidad.

Con frecuencia se oye decir: «Antes es la obligación que la devoción». Con esto suelen querer expresar que tiene preferencia el estudio o trabajo sobre las actividades espirituales (Misa, oración...). De esta forma, interpretando «obligación» por estudio y «devoción» por Religión, caemos en el grave error de divorciar la fe y el trabajo y en el no menos grave de anteponer éste a las obligaciones religiosas. Así se deforma una expresión que en sí es correcta.

La principal «obligación» del hombre es buscar y amar a Dios sobre todas las cosas. Es el único valor absoluto y definitivo. Y Dios no admite otros ídolos (estudio, dinero...) en competencia con El, y menos un segundo puesto en la vida. La auténtica vida espiritual consiste en vivir totalmente para Dios, amándole las 24 horas del día. Ahora bien, este amor debe tener en cada momento una expresión o manifestación diferente: orar, estudiar, descansar... Esta es la «obligación»: hacer cada cosa por Dios, a su hora y bien hecha. Lo demás será «devoción»: lo que podemos hacer una vez cumplido nuestro deber principal, por ejemplo coleccionar sellos, pescar... Demos a Dios lo que es Dios, sin relegarle a un segundo plano o regatearle tiempo: «Buscad primero el Reino de Dios y su justicia, y lo demás se os dará por añadidura» (Mt 6,33).

En lengua vietnamita, el vocablo «sre» significa lo que en castellano expresamos con tres palabras: «religión», «trabajo», «arte». ¡Bella manera de indicar que el trabajo debe convertirse en arte, realizado con dedicación y esmero, porque tiene dimensión intrínsecamente religiosa!

El cristiano busca empapar el trabajo de una vida nueva, convirtiéndolo en medio de santificación. Por la

«mística pascual del trabajo» éste se convierte, junto con la oración, en camino de santificación. (Cfr. Juan Pablo II: 13-IX-1981).

Concretamente el seglar debe encontrar en el trabajo su forma específica de santificarse y cristianizar las estructuras del mundo. De manera clara lo ha explicado el Concilio: «A los seglares corresponde, por propia vocación, tratar de obtener el Reino de Dios gestionando los asuntos temporales y ordenándolos según Dios. Viven en el siglo (de ahí la palabra «seglar»), es decir, en todos y cada uno de los deberes y ocupaciones del mundo, y en las condiciones ordinarias de la vida familiar y social, con las que su existencia está como entretejida. Allí están llamados por Dios para que, desempeñando su propia profesión guiados por el espíritu evangélico, contribuyan a la santificación del mundo como desde dentro, a modo de fermento, y así hagan manifiesto a Cristo ante los demás, primordialmente mediante el testimonio de su vida, por la irradiación de la fe, esperanza y la caridad. Por tanto, de manera especial, a ellos corresponde iluminar y ordenar las realidades temporales a las que están estrechamente vinculados, de tal modo que sin cesar se realicen y progresen conforme a Cristo y sean para la gloria del Creador y del Redentor» (LG 31).

Toda la Constitución conciliar sobre la Iglesia en el mundo actual, *Gaudium et Spes*, abunda en este enfoque tan enriquecedor y positivo.

Es en el trabajo del estudio y de la profesión, junto con la oración, donde podemos y debemos realizarnos como hombres, como cristianos y como santos, implantando el Reino de Cristo.

Juan Pablo II lo explicó a 5.000 estudiantes con palabras dignas de ser meditadas: «El significado del trabajo recibe luz del sentido cristiano de la vida; la comprensión

de la fatiga humana depende de la comprensión de la vocación con que Dios llama al hombre a ponerse totalmente al servicio del bien en todas sus acciones. El hombre es el fin del trabajo, pero el fin del hombre es Dios: por tanto, el significado del trabajo supera el mismo trabajo y lo libera. Ahora ya podemos captar cuál es el significado más profundo del estudio y del trabajo al mismo tiempo: la búsqueda de la santidad. La tarea que se abre ante nosotros puede encerrarse en una palabra llena de contenido: santidad. Santidad en el estudio y por medio del estudio. El mundo del trabajo tiene necesidad de vuestra vida santa. Y esta vida santa consta de doctrina y oración, intimidad con Cristo y trabajo: está hecha de amor. La santidad cristiana no es impecabilidad, sino lucha por no caer, y por volverse a levantar siempre después de cada caída. No depende tanto de la fuerza de voluntad del hombre, sino más bien del esfuerzo por no obstaculizar jamás la acción de la gracia en el alma y ser, por el contrario, sus “colaboradores” humildes: pues bien, éste es el “estudio”, el “trabajo” más importante» (29-III-1983).

Con parecidas palabras lo expresaba el cardenal Albino Luciani, pocos meses antes de ser elegido Papa: «En medio de la calle, en la oficina, en la fábrica, nos hacemos santos, a condición de que se cumpla el propio deber con competencia, por amor de Dios y alegremente; de manera que el trabajo cotidiano venga a ser, no la tragedia cotidiana, sino la sonrisa cotidiana» (citado por Juan Pablo II el 10-IV-1979).

De esta manera la fe unifica la vida en síntesis santificadora: trabajo-oración. Debemos convertir nuestra habitación en un Templo y nuestra mesa de trabajo en un Altar, donde, al mismo tiempo que nos hacemos plenamente hombres, alcanzamos la santidad y consagramos el mundo a Dios (LG 34), conforme a la fórmula paulina: «todas las cosas son vuestras, pero vosotros sois de Cristo, y Cristo de Dios» (I Cor 3,23).

Concepción cristiana del Trabajo

La Espiritualidad del Trabajo encuentra sus fundamentos en la razón y, sobre todo, en la Sagrada Escritura. Apoyándose en la Palabra revelada de Dios, la Iglesia proclama el «*Evangelio del Trabajo*». Es como la carta magna del trabajo, el motivo de su dignidad, lo que le saca de una miope visión materialista y le abre a horizontes de infinito.

Podemos distinguir cinco fases:

1.^a: *El trabajo: imagen y participación de Dios Creador*

El «Protoevangelio del Trabajo» comienza al presentarnos el Génesis la Creación como un «trabajo» hecho por Dios (Gn 2,2; Ex 20,8.11; Dt 5,12ss). Dios sigue hoy trabajando con su fuerza creadora, al sostener el universo en la existencia, y con su fuerza salvífica, en los corazones de los hombres (Jn 5,17).

Pero Dios no quiso hacer El sólo un universo enteramente acabado: nos invita a trabajar con El y ser sus colaboradores: «Someted y dominad la tierra» (Gn 1,28). El trabajo no es un castigo por el pecado: ya antes de la caída «tomó Yahveh al hombre y lo estableció en el Edén, para que lo cultivara y lo guardara» (Gn 2,15). Así podemos ser «imagen de Dios», al asemejarnos de alguna manera a El en su acción de Creador del Universo y colaborando con El en su perfeccionamiento.

«Hay algo —decía Maraón— que es esencial al trabajo, que lo define y distingue, y es la creación. El trabajo crea siempre, desde el pan que se logra a cambio del esfuerzo físico, desde el dinero que el patrón deja en la mano del obrero el fin de semana, hasta el zapato terminado, el trozo de pared, el verso o la verdad descubierta».

El hombre coopera con el Creador a través del conocimiento del mundo que alcanzamos por el estudio. Cuan-

do penetramos en sus leyes, con respeto hacia el Creador, rendimos homenaje a la Verdad primera, nos asemejamos de alguna manera al Hacedor. (Cfr. JUAN PABLO II: discurso a la European Physical Society: 30-III-1979).

El hombre colabora con Dios cuando, con su esfuerzo y talento, utiliza las leyes naturales para dominar la materia y transformarla en favor de sus hermanos.

El hombre desarrolla y continúa la Obra del Creador cuando convierte cada conquista material en un avance espiritual, transmitiendo y mejorando la vida, haciendo una sociedad mejor, promoviendo cultura y fraternidad.

El hombre completa la colaboración con Dios cuando, por amor (GS 38), va preparando ya en esta tierra el Reino de Cristo que se consumará en su perfección cuando venga el Señor (GS 39).

2.^a: *El trabajo perfecciona al hombre*

Mediante el trabajo, el hombre no sólo transforma la naturaleza, sino que se realiza a sí mismo: aprende, cultiva sus facultades, se supera y se trasciende. Esto es mucho más importante que la misma transformación del mundo, pues ésta debe comenzar en cada persona. ¿De qué le serviría al hombre transformar o ganar todo el mundo, si se perdiera él? (Cfr. Mc 8,36).

En un trabajo bien hecho se cultiva la paciencia, puntualidad, constancia, superación, alegría, docilidad, responsabilidad, método, servicialidad, sociabilidad, madurez espiritual, etc. Gracias al trabajo, puede el hombre convertirse en escultor de su propia personalidad.

Esta realización interior es más importante que los bienes exteriores que pudieran provenir del trabajo: «el hombre vale más por lo que es que por lo que tiene» (GS 35). Conseguir algunos conocimientos o una posición económica no puede prevalecer ante la total realización del propio ser de hombre y de cristiano. Vale más la persona que la obra.

«Bienaventurado el que alcanza la sabiduría y adquiere inteligencia, porque su adquisición es mejor que la de la plata, y es de más provecho que el oro puro» (Prov 3,13s).

Concretamente el estudio es un trabajo del entendimiento tras la verdad. De la conquista de la verdad viene la libertad verdadera, que implica en la persona perfección, virtud y santidad. Es también trabajo de la voluntad, pues ésta sostiene al entendimiento, especialmente en la búsqueda de las virtudes morales. Y también es trabajo moral, pues no sólo desarrolla las virtudes cognoscitivas, sino también las éticas, ya que no sólo proporciona conocimientos abstractos, sino que orienta al hombre a su destino eterno. (Cfr. Juan Pablo II: 29-III-1983). «La cima de nuestro estudio —decía Montaigne— es ganar en bondad y prudencia».

Este enfoque del trabajo en general, y del estudio en particular, libera de la preocupación de su posible inutilidad posterior. Su fruto objetivo podrá ser incierto, pero el hecho de trabajar bien, con constancia, método, superación, etc., *ya* nos está sirviendo para hacernos hombres. Es «el sublime valor de la ciencia inútil». En efecto, posiblemente no nos sirva para el día de mañana saber de memoria la lista de los reyes godos o sacar raíces cúbicas, pero las virtudes inherentes al estudio han conseguido lo que pretendíamos: realizarnos como personas.

Es tanta la importancia del trabajo en todos los niveles, que no podemos rehuir nuestro deber, ni conformarnos con trabajar mediocrementemente, sólo por cumplir. Tenemos la obligación de hacer bien nuestro trabajo.

Terminaba Eugenio D'Ors una conferencia en la Residencia de Estudiantes de Madrid, en 1915, con estas palabras: «Todo pasa. Pasan pompas y vanidades. Pasa la

nombradía como la oscuridad. Nada quedará a fin de cuentas, de lo que hoy es la dulzura o el dolor de tus horas, su fatiga o su satisfacción. Una sola cosa, aprendiz, estudiante, hijo mío, una sola cosa te será contada, y es tu obra bien hecha».

El papa Juan Pablo II repite insistentemente: «Os pido que desempeñéis de modo extraordinario vuestro trabajo ordinario» (Cfr. 29-III-1983).

El trabajo bien hecho es expresión de nuestra interioridad y de la capacidad de amar a Dios y a los demás.

3.^a: *Valor social del trabajo*

El trabajo bien hecho no sólo repercute en la propia personalidad, sino que influye en la formación de la propia familia, de la Patria y de toda la Humanidad.

Es evidente que con el estudio de hoy preparo mi puesto de mañana, y que cuanto más y mejor trabaje hoy, más influjo cultural y apostólico tendré en el futuro. Pero también es cierto que no puedo limitarme a estudiar «para mí». Dios nos concede los talentos del estudio para que los aprovechemos y administremos construyendo una sociedad mejor y contribuyendo a su incesante elevación cultural, moral y espiritual.

Más que los progresos técnicos en sí, interesa lo que se haga para lograr más justicia, fraternidad y espíritu entre los hombres, ya que dichos progresos sólo ofrecen el material para el avance humano, pero por sí solos no lo realizan.

Como todo estudio debe contribuir al bien social, la pereza, o el no hacer bien hecho nuestro trabajo, no sólo implica culpa en el plano personal, sino que repercute negativamente en la sociedad. Por eso san Pablo tiene palabras muy duras: «Cuando estábamos entre vosotros os mandábamos esto: Si alguno no quiere trabajar, que tampoco coma. Porque nos hemos enterado que hay algunos

entre vosotros que viven desconcertados, sin trabajar en nada, pero metiéndose en todo. A esos les mandamos y exhortamos en el Señor Jesucristo a que trabajen con sosiego para comer su propio pan» (2 Tes 3,10-12). Y la Sagrada Escritura califica al vago de «barro sucio» y «puñado de estiércol» (Eclo 22,1).

4.ª: *El trabajo, imagen y participación de Cristo Redentor*

Se suele decir que el trabajo es una de las maldiciones que trajo consigo el pecado original. No hay tal: «el trabajo no constituye un hecho accesorio, ni menos una maldición del Cielo. Por el contrario, es una bendición primordial del Creador» (JUAN PABLO II, en Barcelona: 7-XI-1982). Ya antes del pecado original estaba el mandato de trabajar. Tras el pecado se le añade la maldición de tener que hacerlo con dolor y fatiga. Hay que distinguir, por consiguiente, entre la bendición del trabajo, contenida en el mismo misterio de la Creación, y la maldición del cansancio y la fatiga, que trajo consigo el pecado.

Sin embargo, ni ese dolor quiso Dios, en su infinita Sabiduría y Misericordia, que se perdiera inútilmente, y lo incluyó en el plan de Salvación. Aunque el vértice de la Redención está en la Cruz y Resurrección, toda la vida de Jesús está incluida en su misión redentora, por lo que también su trabajo y fatiga han servido para redimir al mundo. Hasta el momento de la Cruz, Jesús no perdió treinta años en trabajos inútiles. Probablemente las mesas, puertas o arados que hiciera no sirvieron para el progreso científico de la Humanidad, pero, por el ofrecimiento que hacía de su trabajo y de Sí mismo al Padre, tenían un valor más alto: era un trabajo redentor.

Jesús no hace desaparecer el cansancio o el dolor: los acepta libremente y, por amor, los transforma en salvación.

De esta manera, el trabajo humano se presenta como *redimido*, y al mismo tiempo como *redentor*. Es una nueva

dimensión del trabajo, conseguida por Jesucristo. Así Dios nos vuelve a ofrecer el trabajo como un don de eficacia enormemente superior a la primitiva de la Creación.

Cuando aceptamos nuestro trabajo de cada día, y el dolor y fatiga inherentes a él, con paciencia, constancia, amor, y lo ofrecemos uniéndolo al trabajo redentor de Cristo, colaboramos con El en la Redención de la Humanidad (Cfr. LE, 27). Es el sentido profundo del *Ofrecimiento de Obras* en el Apostolado de la Oración.

Es evidente que muchas de las cosas que nosotros hacemos o estudiamos no tienen en sí transcendencia especial ni servirán para el día de mañana. Pero si las unimos a la oblación de Cristo, las dotamos de la potencia santificadora del Misterio Pascual, las convertimos en obras salvadoras, les damos eficacia sobrenatural.

San Ignacio, escribiendo sobre los estudiantes jesuitas, decía que «aunque nunca llegasen a ejercitar lo estudiado, el mismo trabajo de estudiar, tomado por caridad y obediencia, como debe tomarse, es obra muy meritoria ante la divina majestad» (Const. IV, 6, 2).

Así nuestro trabajo no sólo ocupa un puesto en el progreso terreno, sino que también puede ocuparlo —si lo ofrecemos al Señor con amor— en la construcción de la Jerusalén celeste, convirtiéndose en semilla de «nuevos cielos y nueva tierra» (2 Pe 3,13 y Apoc 21,1), preparando el Reino de Cristo.

5.ª: *Eucaristía y trabajo*

Hablamos de nuestros estudios y trabajos. Consideremos también, aunque brevísimamente, el sumo «trabajo» de Dios: la Eucaristía.

Toda la Obra de Dios en la Creación queda compendiada y coronada por la Eucaristía. Toda la Redención se sintetiza, alcanza su vértice y plenitud en Ella. Compendia el misterio de nuestra salvación, comprende todos los

misterios del Cristianismo, contiene todas las realidades naturales y sobrenaturales, es el núcleo y centro de la Religión.

Pero, además, gracias a Ella podemos participar en la Obra de Dios, y nuestro trabajo puede adquirir dimensiones trascendentes, de infinito y eternidad.

Para mejor insinuarlo, parto del esquema tripartito del Sacrificio eucarístico:

A) OFERTORIO:

Le ofrecemos a Dios pan y vino. Es trigo y racimo elaborados con nuestro sudor, esfuerzo y amor. «Te presentamos este pan, fruto de la tierra y del trabajo del hombre...». Es símbolo de nuestros trabajos, alegrías, sufrimientos, oraciones... y de toda la vida. Símbolo de nosotros mismos. ¿Acaso pide Dios de nosotros otra cosa, sino a nosotros mismos? Toda la Creación forma como una pirámide, cuya cúspide es el hombre. Cuando ofrecemos a Dios nuestro obrar, nuestro ser, de alguna manera le presentamos la Creación entera.

Conviene que ofrezcamos a Dios nuestros estudios, trabajos, éxitos, fracasos... y a nosotros mismos, junto con el Sacerdote, que levanta el pan y el vino en el Ofertorio.

B) CONSAGRACION:

Por mucho que hayamos querido ofrecer a Dios, ¿qué le hemos dado en realidad?: miseria, pequeñez, pobreza... Pero en la Consagración Dios mismo viene en nuestra ayuda: convierte el pan y vino que hemos ofrecido, en Pan de Vida y Bebida de Salvación, en Cristo. Transforma el trabajo que hemos presentado. Le da valor redentor, santificador.

Nuestro trabajo es, en sí, como un cuerpo sin alma. La Misa, sin nuestra ofrenda, como un alma sin cuerpo. Cuando ofrecemos nuestras obras en la Eucaristía, se incorporan a la Obra Redentora de Cristo. Se unen la Obra

de Dios y la obra del hombre. Sin perder en la Eucaristía su dimensión primaria (por ejemplo, la de aprender con el estudio), nuestras obras adquieren un nuevo valor sobrenatural, se potencian hasta el infinito, consiguen un «corazón» que les da sentido y dimensiones de eternidad. Cooperamos con Cristo como protagonistas, en la Obra de la Redención.

Por eso la participación consciente, piadosa, activa y frecuente en la Sagrada Eucaristía es nuestra obra más importante, que no debemos dejar por nada. ¡Vale más participar en una sola Misa, que todos los trabajos del Universo!

C) COMUNION:

Se nos da el Autor de la Creación y Redención. Se nos da su infinito Poder creador y salvador. Se nos da Jesús Redentor, su misma Obra, su Amor. Estamos en el fondo del Misterio. Ni teorías, ni hipótesis, ni imaginación humana pueden volar tan alto. La infinita Imaginación, Poder y Amor de Dios lo hacen realidad para nosotros. Lo que antes era trabajo gris, insignificante, rutinario, perdido, ahora alcanza las alturas más sublimes. Es el mismo Corazón de Cristo quien lo asume y potencia.

Brota el adorar, como santo Tomás: «*Tantum ergo Sacramentum veneremur cernui...*». Pero, sobre todo, el participar. Así, en la Eucaristía, todo nuestro estudio y trabajo, nuestro mismo ser, se injerta en Cristo y, movido por el Espíritu Santo, asciende hacia el Padre.

«*Por Cristo, con El y en El,
a Ti, Dios Padre Omnipotente,
en la unidad del Espíritu Santo,
todo honor y toda gloria,
por los siglos de los siglos.*

AMEN».

C) PSICOLOGIA:

La mayor parte de las energías del joven suelen orientarse, en la práctica, a los estudios, a la adquisición de datos, y se deja de lado algo tan importante como la formación del propio carácter.

La juventud es la etapa de la vida en que «cuaja» o «fragua» lo que después seremos. No perdamos esta perspectiva. Es necesario estudiar mucho pero, ¿de qué me sirve saber Historia, si no soy capaz de hacerme mi propia historia?; ¿de qué me sirve estudiar en Filosofía lo que pensaron los demás, si yo no tengo mi propia filosofía? Mucho más que formar la mente importa «formarse», hacerse una personalidad definida, forjar la propia forma de ser.

Además, el carácter influye mucho en el rendimiento y en el trabajo. Por ejemplo, los gustos o fobias a asignaturas o profesores tienen una repercusión directa en el rendimiento: es ley psicológica, demostrada experimentalmente a diario, que quien se deja llevar por una antipatía bloquea su rendimiento en esa materia. En cambio, la asignatura que resulta agradable, se aprende mejor y con menos esfuerzo.

También influye el carácter en la salud, amistades, vida espiritual, etc. Y no menos en la profesionalidad: en la sala de espera de médicos, dentistas, abogados, etc., se comenta su habilidad, pero también —y a veces más— su buen o mal carácter. Espontáneamente vamos al médico, abogado, zapatero, sastre, Banco, Confesor, etc., que mejor nos trata, con más amabilidad, con mejor carácter.

De ahí también la importancia de formarse un buen carácter, incluso con vistas al mismo rendimiento en el trabajo y a la futura profesionalidad. Si las empresas dedican grandes esfuerzos a sus «Relaciones públicas» para dar buena imagen, en cuidar su «fachada», ¿por qué no

cuidamos esta dimensión, que en nosotros no es «fachada», sino parte de nuestra personalidad?

Para desarrollar este tema harían falta volúmenes enteros. Los hay, y buenos. A ellos me remito. Aquí sólo insinúo *tres puntos*, sugiriendo la importancia de la formación de esta vertiente de la persona.

a) *Conocimiento propio*. Recordemos aquel slogan que tenían los griegos: «*gnose seautón*»: «conócete a ti mismo». Conviene que conozcamos cómo somos: nuestros ideales; estados de ánimo predominantes; cómo es el trato con los demás; tipo de afectividad; dominio propio; etc.

También es muy útil conocer qué piensan de mí los demás. Y no sólo los amigos (que o no ven, o me encubren piadosamente mis fallos), sino también los que no nos ven con tan buenos ojos, quienes, aunque quizás exageren en nuestros defectos, al menos los expondrán claramente. «Del enemigo el consejo».

Conocer la opinión ajena tiene una razón de peso: al valorar nuestra propia actuación, nos solemos dejar llevar del estado de ánimo, haciendo que el subjetivismo lo desenfoque. Por eso interesa un criterio externo, objetivo.

Sobre el propio conocimiento, suelen distinguirse 4 zonas:

- 1.^a: Lo que yo sé de mí, y los demás también conocen.
- 2.^a: Lo que yo conozco, y los demás no. Mis secretos, mi intimidad.
- 3.^a: Lo que yo no conozco, pero los demás sí.
- 4.^a: Lo que ni los demás ni yo mismo conocemos: subconsciente o estratos tan ocultos o profundos que resulta muy difícil conocer, incluso al Psiquiatra o Psicoanalista.

Lo que interesa es ampliar la zona 3.^a. Saber qué imagen real doy yo a los demás, qué impresión.

No quiere decir esto que actuemos por el qué dirán, o para formar una buena imagen, sino que, obrando por otros motivos o ideales personales, es utilísimo saber el reflejo real externo de esta actuación, para no correr el peligro de engañarnos con un subjetivismo parcial.

b) *Fuerza de voluntad*. Los jóvenes suelen decir: «No tengo fuerza de voluntad». Es una forma fácil de evasión, y una excusa para no esforzarse.

En realidad nadie nace con fuerza de voluntad, como nadie nace con los músculos desarrollados: hay que hacerla. Y se consigue teniendo metas claras y poniendo un decidido esfuerzo. Cuando se quiere algo de verdad, se consigue.

Se trata de superar filias y fobias, sin acomodarse a ellas; de vencer presiones internas y externas; de no dejarse llevar sin más de modas o del ambiente, ni de las pasiones o instintos internos. Generalmente nos llevan a la pereza, fácil enfado, egoísmo, comodidad, ley del mínimo esfuerzo... y al resto de los siete pecados capitales.

Es clave tener una meta en la vida: qué pretendo, para qué vivo, qué busco. Puesto el objetivo claramente, poner decididamente los medios para lograrlo.

Puede ser útil comenzar con pequeñas metas, pero ser muy fieles a ellas. Por ejemplo, levantarse a tiempo sin remolonear, ser puntual, ser fiel a un horario, etc. Poco a poco, a medida que se van afianzando, se van creando nuevos objetivos, hasta lograr que la voluntad esté sujeta a la razón.

También, y como cosa práctica, puede ser útil centrarse en cortos espacios de tiempo. Una decisión como: «Desde ahora, y durante toda mi vida...», suele ser poco eficaz, pues asusta. Es más eficaz decir: «Esta mañana...».

Importa mucho conseguir pequeños éxitos (de ahí la

importancia de metas cortas, renovables, ampliables), porque dan ánimo y aliciente para continuar y avanzar.

Insisto en la necesidad de un esfuerzo decidido para conseguir la fuerza de voluntad, pues en la medida en que se consiga se rendirá eficazmente en el trabajo y se será hombre y cristiano auténtico.

c) *Control del sentimiento*. Me refiero aquí a los cambios de ánimo. El estar optimistas y, sin motivo suficiente, caer en el peor de los pesimismos, es algo muy normal en los jóvenes, desconcentrándolos.

Sin entrar aquí en cuestiones etiológicas, más propias de un tratado especializado, es conveniente saber que estas alteraciones emocionales son normales en la adolescencia, y que no hay que alarmarse porque se den. Pero, eso sí, hay que saber reaccionar con decisión ante ellas, pues pueden ser una gran ocasión de formarse. De otro modo, dejándose llevar del sentimiento incontrolado, se hace un carácter inestable, voluble, desequilibrado e intratable.

¿Cómo actuar? Simplemente, no dejándose dominar por esos cambios de la emotividad. Que domine siempre la esfera racional. Especialmente en los momentos en que se tiende al pesimismo, tristeza o desánimo, hay que luchar activamente en contra, procurando actuar como si tal sentimiento no existiera y dando la impresión de optimismo y alegría. De esta forma, estos altibajos durarán menos tiempo, serán cada vez menores y habrán dado oportunidad de plasmar un modo de ser animado y alegre.

Evidentemente hay cosas que no se pueden cambiar (ser alto o bajo, rubio o moreno), pero otras, las más importantes, sí pueden o deben hacerse o cambiarse; en concreto un buen carácter, de optimismo realista y sano humor. Es una de las principales tareas de la juventud, que

es la fase de la vida en que se modela la personalidad definitiva.

Importa mucho tener un ideal elevado, noble, digno. Y no cabe duda de que el carácter ideal es el que presenta el Evangelio, concretamente las Bienaventuranzas. Dominio propio, fortaleza, dulzura, servicialidad, caridad, alegría, serenidad, equilibrio, etc., son cualidades evangélicas, todas ellas esenciales.

La ciencia moderna —y la publicidad— saben muy bien del influjo de los líderes. Insensiblemente tendemos a actuar como ellos. Merece la pena ponernos conscientemente un gran líder o modelo en nuestra vida. El mejor es Jesucristo —«Hombre perfecto» le llama el Concilio— y, junto a El, la Virgen, la Mujer por excelencia. Si les imitamos y seguimos conseguiremos, no sólo un carácter ideal, sino la misma plenitud de la personalidad humana y espiritual.

D) SALUD:

Unidad psicosomática

El hombre es una unidad con dimensión espiritual y corporal. Tanto el alma como el cuerpo forman parte de mi yo. Hay intrínseca relación entre «soma» y «psijé». El pensamiento humano tiene mucho que ver con la química y física del cuerpo. Aquél le trasciende, pero, durante la vida en la tierra, éste es su soporte. «*Mens sana in corpore sano*» decían los antiguos, y con razón. Un correcto funcionamiento somático es un buen condicionante para el ejercicio psicológico e intelectual. (Aunque no siempre imprescindible: por ejemplo el británico Stephen Hawking, imposibilitado en una silla de ruedas, casi incapaz de hablar, es uno de los más brillantes físicos de la actualidad). Normalmente una enfermedad dificulta la

actividad mental, o incluso la impide. Si Leopardi no hubiera sido raquíptico y contrahecho, probablemente no estaría hoy en la lista de los pesimistas.

«Por su misma condición corporal, el hombre es una síntesis del universo material, el cual alcanza por medio del hombre su más alta cima y alza la voz para la libre alabanza del Creador. No debe, por tanto, despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, debe tener por bueno y honrar su propio cuerpo, como criatura de Dios que ha de resucitar en el último día. Herido por el pecado, experimenta la rebelión del cuerpo. La propia dignidad humana pide, pues, que glorifique a Dios en su cuerpo y no permite que lo esclavicen las inclinaciones torcidas de su corazón» (GS 14).

Es difícil, pero necesario, el equilibrio entre alma y cuerpo, con sana jerarquía de valores.

Posible desviación

Se suele oír a menudo una frase que ya parece axioma: «Lo principal es la salud». Da la impresión de que ésta es la máxima aspiración de muchos, pero rebaja al hombre a categoría de animal, sin otros valores trascendentes.

Según los principios que estamos viendo, el cuerpo y la salud no son valores definitivos y absolutos. Es como un instrumento prestado en usufructo para unos años, que hay que utilizar tanto cuanto sea necesario para alcanzar la plenitud humana en su dimensión trascendente y definitiva. Lo principal del hombre es su dignidad de hijo de Dios, la salvación eterna del alma. Esos sí son valores absolutos. Los demás —incluida la salud corporal— son relativos.

Excederse en el cuidado del cuerpo o en darle todos los gustos, según la absurda máxima: «La vida es para disfrutarla, y la juventud para divertirse», es invertir la jerarquía de valores, degradar al hombre, perder la visión de

la auténtica dignidad humana, arruinar la auténtica vida (la eterna) y perder el auténtico y definitivo gozo (el del Cielo).

Para no alargarme, no transcribo aquí el capítulo segundo del Libro de la Sabiduría, que recomiendo meditar. También será bueno reflexionar en los hombres que han sabido posponer su salud física, e incluso perder la vida por salvar otros valores más importantes, como Dios, el alma, la virtud o la Patria. Se los venera como Mártires o se les admira como Héroes.

Conveniente cuidado

Sin embargo, no caigamos en el extremo contrario, de no atender la salud suficientemente. Es un talento confiado por Dios al hombre. Aunque no es valor absoluto ni definitivo, hay que cuidarla como soporte de funciones superiores. Dios quiere que lo hagamos en cuanto esté buenamente a nuestro alcance, y lo contrario sería faltar al 5.º Mandamiento de la Ley de Dios.

Una buena salud repercute positivamente en todas las dimensiones de la persona, especialmente en las mentales. Por eso su cuidado con una vida sana, ordenada y sin excesos, es una auténtica virtud intelectual.

Concretamente el estudiante para cuidar la salud debe trabajar con un buen método, tomar comidas sanas, cuidar las normas que en otra parte de este librito se indican. Con una vida ordenada, correctamente planificada y bien organizada, se trabaja con serenidad, a gusto y sin apenas fatiga.

Destaco a continuación dos aspectos que repercuten directamente, tanto en la salud como en el mismo trabajo: un conveniente descanso y un sueño reparador.

1.º) DESCANSO

En el descanso, como en casi todas las cosas, hay dos vicios opuestos: por defecto y por exceso.

Por defecto: Cuando se dedica excesivo tiempo al estudio y no lo hay para descansar. Entonces la naturaleza se toma el descanso por su cuenta y a traición, en forma de distracciones, falta de concentración, somnolencia y enfermedades.

No consideramos el descanso como un lujo o una frivolidad. Es absolutamente necesario para una correcta vida espiritual, psicológica, física, cultural y social. Además, un descanso ordenado es la mejor preparación para el ulterior trabajo, que se emprende con más optimismo, la cabeza más fresca y los nervios más templados, lo que hace aumentar el rendimiento. «El descanso del deber forma parte del deber», decía Montaigne.

Por exceso: Dedicándole excesivo tiempo. Hoy es mal endémico: hay casi un culto idolátrico al descanso. Pero sólo tiene derecho al descanso quien ha trabajado. Si san Pablo dijo: «Que quien no trabaje, que no coma» (2 Tes 3, 10s.), me atrevería a decir: «Que quien no haya trabajado, que no descanse», pues ni lo ha merecido, ni tiene de qué descansar.

Un descanso excesivo es tiempo perdido (es decir, porción de vida desperdiciada), rompe el ritmo del estudio con perjuicio de éste, y daña otros aspectos de la personalidad: fomenta la pereza, abulia, apatía y repercute negativamente en el espíritu. «El ocio es origen de todos los males», decía san Ignacio (Const., III, 6).

Pseudodescansos: Una gran parte de la juventud actual no sabe descansar. Quizás por un falso planteamiento de principios: en vez de buscar un sano y necesario descanso, buscan la diversión por la diversión, el pasarlo bien como fin último. Y muchas veces no sólo no descansan, sino

que incluso se fatigan más, alteran su sistema nervioso y sensibilidad, empobrecen su carácter y fuerza de voluntad, dañan su moral y se apartan de Dios.

Urge replantearse la jerarquía de valores: El descanso y la diversión en sí son buenos, pero como bienes relativos, subordinados al fin principal de nuestra vida: Dios y la salvación del alma. No estamos en la tierra para divertirnos, sino para ir a Dios. Lo que lleve a Dios (diversiones o trabajo) es lo que da la auténtica alegría interior. Existen diversiones sanas y positivas. Habrá que utilizarlas tanto cuanto sirven para conseguir el fin último. Las que nos aparten de Dios habrá obligación de dejarlas, porque poner como meta única de la vida el divertirse es invertir la jerarquía de valores, rebajar la personalidad, vaciar el corazón, reducir el sentido de la vida a pura animalidad epicúrea y hedonista, sin más dimensiones, y poner incluso en peligro la salvación eterna.

Más de la tercera parte de la juventud española busca divertirse en *discotecas*, boites, pubs y otros sitios similares. Estos son algunos efectos:

- Económicamente: gasto considerable, generalmente excesivo.

- Físicamente: respiración de ambiente contaminado; bebidas artificiales, muchas de las cuales, por las dosis excesivas de fosfatos, son nocivas por su irritabilidad; consumo abundante de alcohol, con ulteriores consecuencias: polineuritis, gastritis, trastornos vasculares, cirrosis, neuropatías, irritabilidad, depresiones, desinterés, etc.; desequilibrios en el sistema nervioso producidos por la música fuerte y los cambios de luces; generalmente pérdida de sueño; etc.

- Psíquicamente: juventud standarizada, despersonalizada (llegan a no ser capaces de divertirse de otra manera), envejecida, sin voluntad, criterios ni ideales, masifi-

cada, gregaria; se convierte en tribu de autómatas; degradación ética; empobrecimiento intelectual; vacío; frustración.

- Espiritualmente: prescindiendo de que muchos de estos sitios son centros más o menos encubiertos de prostitución y tráfico de drogas, no sólo se pierde el tiempo —que es vida— sino que se crean falsos criterios morales, se enfría el espíritu y se ponen en ocasión más o menos próxima de pecar.

Otra forma falsa de descanso es la *Televisión*. La Comisión Episcopal de Medios de Comunicación Social juzga que en España se dedica «excesiva cantidad» de horas a la televisión.

En sí y teóricamente, la Televisión puede ser buena, si se saben seleccionar cuidadosamente los programas y si se es capaz de cortar a tiempo. Pero en la práctica, para los «teleadictos» incondicionales es una fuente de perjuicios, porque:

- Suele ser pérdida de tiempo.

- Quita vida de convivencia familiar, muy necesaria, especialmente en la adolescencia.

- Cansa la vista.

- Al ser meros receptores de ideas enlatadas, se incapacitan para la actividad original y creatividad, formándose la apatía, inseguridad y pasividad.

- Standariza la forma de pensar, vestir, comportarse, hablar.

- Retrasa y disminuye la capacidad intelectual: los niños que ven mucha televisión tienen más dificultad en clase que los que no ven tanta televisión, y llegan a rendir de 6 a 18 meses por debajo del nivel de su edad.

- Es un «lavado de cerebro», al dar noticias y programas manipulados.

- Fomenta criterios decadentes y degradados, basados en violencia, sexo, dinero, hedonismo, consumismo y materialismo.

● Desprecia, con pretexto de libertad de expresión, otros valores más altos: Religión, decencia, verdad objetiva, moralidad, decoro, etc.

● La citada Comisión de Medios de Comunicación Social indica en 1984 que el horizonte habitual de televisión española es de «un humanismo irreligioso, mitad coloreado por un marxismo radical, mitad por un anarquismo hedonista». Hoy por hoy, en España es un auténtico y alienante «opio del pueblo».

Descanso correcto: Ya hemos indicado que el descanso es necesario para el buen funcionamiento de la persona en todos sus aspectos. El mismo Jesús invitó a los discípulos: «Venid aparte, y descansad un poco» (Mc 6,31). Cada cual debe buscar aquellas modalidades que más se le acomodan y ayudan. En ocasiones puede ser difícil, porque hay que dejar determinadas costumbres estandarizadas que atraen, pero que son perjudiciales, y buscar y tantear hasta hallar lo que más ayuda. Cada vez va siendo más capital descubrirlo porque vivimos en la que se ha llamado «Cultura del Ocio»: de hecho cada vez hay más tiempo libre (por el paro, reducción de horas de trabajo, jubilación anticipada y, en los estudiantes, abundantes vacaciones —aproximadamente sólo son lectivos unos 180 días al año—). La sociedad no está preparada para la invasión de tiempo libre y ha alterado el sentido de las fiestas, vacaciones, diversiones y descanso. Urge redescubrirlo, al menos a nivel personal. Cuando hay vacación de valores, hay que descubrir el valor de las vacaciones.

Tratando de abrir caminos, doy *algunas sugerencias elementales:*

a) *Proyección religiosa:* Desde los comienzos de la Revelación se da al descanso un sentido religioso. Hemos visto cómo Dios «trabajó» en la Creación, y nos pide imitarle

en este aspecto. Pero la Sagrada Escritura también nos dice que Dios «descansó el séptimo día» (Ex 20,11; 31,17; Gn 2,2), y quiere que también le imitemos en su descanso.

La Biblia nos pone como primer objetivo del tiempo de descanso el de santificarlo: «Recuerda el día del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás todos tus trabajos, pero el día séptimo es día de descanso para Yahveh, tu Dios... Pues en seis días hizo Yahveh el cielo y la tierra, el mar y todo cuanto contiene, y el séptimo descansó; por eso bendijo Yahveh el día de sábado y lo hizo sagrado» (Ex 20, 8-11). (Leer también: Ex 31,12-17; Dt 5,12-15; Is 58,13s.; etc.).

La Iglesia, desde sus comienzos, trasladó este descanso sagrado al «primer día de la semana» (Mt 28,1; 1 Cor 16,2), para celebrar la Resurrección de Jesús. Por eso se llama «domingo», que viene a significar «día del Señor» (Apoc 1,10). La misma finalidad religiosa tiene la Navidad, Semana Santa y demás fiestas litúrgicas. Así está pedido en el tercer Mandamiento de la Ley de Dios.

¿Cómo darle esta dimensión religiosa? Ante todo, participando en la Eucaristía. También dedicando más tiempo a la oración y lectura espiritual; haciendo Ejercicios Espirituales; dando catequesis o haciendo obras de apostolado; visitando enfermos o ancianos. Puede ser muy conveniente profundizar en la fe, leyendo libros formativos, pues hoy la ignorancia religiosa es enorme.

b) *Proyección psicósomática:* Dios también quiere que tengamos un día semanal «para reposar y tener un respiro» (Ex 23,12). La misma palabra «sábado» procede etimológicamente del hebreo «Iôm Sabat», que significa «día de descanso».

El organismo humano necesita reponer fuerzas, des-

gastadas por la labor diaria, y recuperar energías para el trabajo que espera.

Hoy de algún modo es más urgente, pues el hombre actual vive en un estado permanente de stress: desde que suena el despertador vive en clima de ruidos, prisas, tensiones, problemas familiares, preocupación por estudios o exámenes. Y todo esto en ritmo creciente, provocando a veces estados patológicos con repercusiones somáticas. Incluso muchos pretenden descansar con el mismo ritmo acelerado (continuos viajes y actividades), trasladando el stress a las vacaciones, que se convierten así en nuevas fuentes de agotamiento...

Es conveniente vivir al aire libre (marchas al monte, excursiones, campamentos), pues es conocida la importancia del oxígeno en el funcionamiento cerebral. Respirar a fondo aire puro repone el organismo. Muchos métodos orientales se basan en este sencillo principio.

Es muy importante un moderado deporte. Todos los días algo; un día a la semana, más a fondo; más en vacaciones. Decía un médico inglés: «Los que no encuentran tiempo para hacer ejercicios físicos, deberán hallarlo para estar enfermos». Además, el deporte cultiva otras cualidades, como la constancia, disciplina, autodomínio, superación, lealtad, compañerismo.

Hay otras muchas posibilidades, como oír música buena, hacer alguna colección, dedicarse a algún hobby o afición, cuidar el jardín, pintar o dibujar, hacer buenos amigos con los que compartir y reír, etc. También existen diversos métodos de relajación, que pueden ser muy útiles.

c) *Proyección cultural*: En la vida diaria solemos limitarnos a unas pocas materias, muy concretas, cada vez más especializadas, abandonando otros muchos campos. Es

conveniente dedicar parte de nuestro tiempo libre al enriquecimiento de aquellos valores humanos que podrían quedar descuidados: cultivar la vida familiar, social, cultural, visitar museos, lectura de clásicos, aprender música, trabajos manuales, aprender o practicar lenguas, actividades útiles (escribir a máquina, conducir), cursos prácticos (como Salvamento y Socorrismo), etc. Este sentido le da también el descanso el Concilio Vaticano II: GS 53; 61; 67.

Cada uno tiene que buscar aquello que más se le acomoda y con lo que más se realiza, y llevarlo decididamente a la práctica, sin dejarse llevar de costumbres gregarias.

Los momentos de descanso y tiempo libre son una ocasión ideal para mostrar lo que somos realmente y para «hacernos» como hombres y como cristianos.

d) *Proyección escatológica*: Según la Sagrada Escritura, Dios nos ha destinado desde el principio al descanso en «la Casa del Padre» (Jn 14,2). «Todavía no habéis llegado al lugar de descanso sabático para el Pueblo de Dios» (Heb 4,9).

La vida es un preparar ese descanso, trabajando aquí como Dios quiere para poder después descansar y gozar eternamente con El. Los que no actúan conforme a la voluntad de Dios no entrarán en el reposo de Dios (Sal 45,11), y «no tienen reposo ni de día ni de noche» (Apoc 14,11). Los que sí lo hacen, «descansan de sus fatigas, pues sus obras les acompañan» (Apoc 14,13).

Saco la conclusión del autor de la Carta a los Hebreos: «Esforcémonos, pues, por entrar en ese descanso» (Heb 4,11).

2.º SUEÑO

El sueño es esencial para el estudio y la salud. Las esta-

dísticas demuestran que los niños que no duermen lo necesario, tienen un 25% más de enfermedades. Todo un índice.

Generalmente ni nos apaciguamos ni nos santificamos en la noche: se la mancha, se la pierde, se la derrocha. Y no me refiero a los epicúreos de hoy, o gente «de buena vida», de los que no tratamos aquí. Mucha gente que se tiene por «seria», por la noche se desboca con pretexto de descansar. Cuando, al fin, se acuestan, tarde y agotados, quedan «relajados», pero al modo de las cuerdas destensadas de un violín: ¡qué trabajo cuesta afinarlas de nuevo al día siguiente!

La noche debe ser todo lo contrario a agitación: restauración pacífica de las fuerzas, gracias a la tregua feliz del silencio, de la oración, del sueño. Nuestra energía se repone apaciblemente, las fuerzas se reagrupan, los pensamientos se depuran y clasifican en el subconsciente. El sueño es también un trabajador, un aliado del trabajo diario. Por eso el noctámbulo nunca será un buen estudiante.

«Muchas veces adoptamos —observa Sertillanges— sin percatarnos, durante el sueño, la postura que tuvimos un día en el seno de nuestra madre. Es todo un símbolo. El descanso es retorno a las fuentes: orígenes de la vida, de la fuerza, de la inspiración: un templarse de nuevo. El repliegue general de la noche tiene ese significado» (*La Vie Intellectuelle*).

Conviene que cada uno descubra el tiempo de sueño que necesita. Se calcula que hacia los 14 años hay que dormir 9 horas. De 14 a 20 años, unas 8 horas. A partir de los 20, pueden bastar 7. Pero esto es muy personal: hay quien necesita más y a quien le basta con menos. Cada uno debe estudiarse en este punto, para lograr su justa medida: ni dormir más (pues entorpece), ni menos (pues debe reponer el desgaste físico y psíquico).

E) AMBIENTE:

El hombre es un ser esencialmente sociable. «Yo soy yo y mi circunstancia», decía Ortega. Si bien no podemos estar pendientes del ambiente, dejándonos llevar indiscriminadamente de sus modas caprichosas, tampoco podemos prescindir del entorno, aislándonos en una torre de marfil, pues quedaría dañada toda la personalidad (y, en concreto, el trabajo).

Hemos nacido en una sociedad, que ha influido para que ahora seamos *así*, y nosotros también le damos nuestra aportación. Por lo tanto, a la hora de tratar sobre la formación, habrá que reflexionar sobre el influjo real que recibimos del medio ambiente con un discernimiento que acepte y busque los elementos positivos y rechace los perjudiciales. Asimismo habrá que hacer notar la obligación que tenemos de contribuir para lograr hacer una sociedad mejor, más justa y más fraterna.

En nuestro mismo *entorno familiar* recibimos elementos positivos y negativos: carácter de los padres y hermanos, relaciones conyugales, ambiente en casa, repercusiones económicas, etc. Hay que procurar aprovechar y asumir los positivos (obedeciendo, confiando, consultando...) y superar los factores negativos. El joven no tiene la culpa de todo lo malo que ocurre en casa, pero sí debe intentar superarse, de forma que posibles conflictos no dejen huella en él.

Tenemos que poner también todo nuestro esfuerzo por *crear familia*, tratando siempre de unir, poner paz, alegrar, hacer ambiente de «hogar». No sólo es muy positivo para la familia, sino sobre todo para el que lo hace (que se vence y supera constantemente), y es la mejor preparación para poder construir el día de mañana su propio hogar con garantía de éxito.

En cuanto a *las amistades*, seamos conscientes de que influyen en nuestra forma de pensar y en nuestro comportamiento. Poco a poco, insensiblemente, nos hacemos como ellos. Es exacto el refrán: «Dime con quién andas, y te diré quién eres». Lo veamos o no, lo queramos o no, el día de mañana seremos como son aquellos con quienes vamos. «Cada uno muestra lo que es —y será—, en los amigos que tiene», decía Gracián.

Respecto a esto indico dos sugerencias:

1.^a: *Sentirnos libres*, capaces de ser independientes de opiniones ajenas. Huir de la masificación o estandarización, tan frecuente hoy. No esclavizarnos por el qué dirán, respeto humano o por modas. Para ello hace falta tener un ideal, un criterio sano y actuar conforme a él. Nunca llegaremos a ser nada si estamos siempre pendientes de lo que hacen o dicen los demás: seremos sólo muñecos en manos de manipuladores de ideas y costumbres.

2.^a: *Elegir las amistades*.

En primer lugar dejar las malas. Por tal entiendo a quienes tienen ideales rastreros, o ni siquiera los tienen; los de moralidad dudosa, con cierto pasotismo, al menos en lo referente a Religión; los que critican, protestan y viven a costa de los demás; los que no tienen en su vida una sana jerarquía de valores; los que ni estudian ni dejan estudiar; etc.

San Pablo decía: «Las malas compañías corrompen las buenas costumbres» (I Cor 15,33); y completa en otro lugar: «No tengáis trato con ellos» (Ef 5,7). De las malas amistades sólo se recibe daño y perjuicio, por eso «es mejor estar solo que mal acompañado».

A veces los jóvenes creen ilusamente que «a ellos» no les van a hacer daño estas compañías, pues se creen fuertes. La experiencia aclarará este engaño... ¡pero ya tarde! En otras ocasiones se refugian en el pretexto: «Quiero ayudarles». Pero el joven es aún de carácter débil, está

haciéndose, y no está en condiciones de vencer tantas dificultades como para superarse a sí mismo y hacer cambiar todo un ambiente. La actitud más correcta y prudente es dejar esas malas amistades, aun cuando al principio pudiera estar solo: ya irá encontrando otras amistades mejores, que existen.

Y, evidentemente, buscar las buenas amistades: aquellas de ideales elevados; de vida moral íntegra; de corazón noble; que estudian y trabajan en serio; que son serviciales, alegres, limpias; etc.

Una buena amistad es uno de los más grandes valores a que podemos aspirar: «Un amigo fiel es la mejor medicina de la vida; una fuerte defensa, y quien lo halla, encuentra un tesoro» (Eclo 6,16.14). «Es el más grande de todos los bienes, y el que menos nos preocupamos de adquirir» (La Rochefoucauld); «amistad es el alma de las almas» (Lope de Vega). «La amistad es un arte —escribe Sertillanges—: extrae de nosotros nuestros recursos más ricos y más íntimos, espanta nuestros sueños y pensamientos más oscuros, controla nuestros juicios, experimenta nuevas ideas, mantiene nuestro calor e inflama nuestro entusiasmo».

Hay que comenzar siendo buen amigo, portándonos con los demás como quisiéramos que actuaran con nosotros: ofreciendo siempre nuestra colaboración, ayuda, comprensión, perdón, estímulo, alegría... La única forma de poseer un amigo es serlo.

PARTE II.^a

TECNICAS DE ESTUDIO

CAPITULO PRIMERO

RENDIMIENTO EFECTIVO

Cuando alguien pone su trabajo y su esfuerzo, es para conseguir un resultado. Lo que realmente obtiene es el «rendimiento efectivo». Cuando un joven estudia, desea que sus trabajos se coronen con el éxito.

Lo que pretendemos en la Segunda Parte de este libro, eminentemente práctica, es dar algunas indicaciones para que el rendimiento efectivo del estudiante pueda ser el máximo.

Tipos de rendimiento:

A) *Real*: Es el resultado objetivo del trabajo realizado, lo que de hecho se suele obtener en las calificaciones (Sobresaliente, Notable...).

B) *Ideal*: El que cada uno podría conseguir, usando bien de su inteligencia, posibilidades, esfuerzo, etc.

Evidentemente, hay que tender a conseguir el rendimiento ideal, de tal manera que ambos se lleguen a unir, coincidiendo el real con el ideal.

Cada uno debe rendir lo que puede, ni más ni menos, armonizando *posibilidades* con *aspiraciones*.

Cuando las aspiraciones superan a las posibilidades, el resultado es fatiga, decepción y frustración. «*Altiora te ne quaesieris*», decía santo Tomás: «No busques más allá de tus posibilidades». Nadie debe exigirse ni ser forzado a tratar de conseguir más de lo que pueda.

Cuando las posibilidades superan a las aspiraciones, se rinde poco, hay insatisfacción, fracaso vital, responsabilidad de la que habrá que dar cuenta (recordar la parábola del talento perdido, en Mt 25, 14ss.). Quien lo hace se perjudica a sí mismo, roba a su familia y a la sociedad y quita gloria a Dios.

La clave está en armonizar objetivamente posibilidades (de las que solemos tener muchas más de las que creemos) y aspiraciones. Pero como nadie es buen juez en causa propia, puede ser útil recurrir a profesores, padres, compañeros. Ellos nos ayudarán para ver hasta dónde podemos aspirar y qué medios podemos poner. Es también una de las metas de este libro.

Factores de rendimiento

Los factores que determinan el rendimiento varían con la edad. En los primeros años de juventud destacan la buena memoria y la rapidez mental. A medida que pasa el tiempo, no siempre son los más «listos» los que triunfan, sino los que se organizan mejor y esfuerzan más. Quizás podamos explicarlo gráficamente con este cuadro, en el que se indica, en un porcentaje aproximado, la eficacia real de los distintos factores en las diversas edades:

	15 años	20 años	25 años
<i>Inteligencia</i>	55%	45%	35%
<i>Método y Esfuerzo</i> . .	35%	45%	55%
<i>Suerte</i>	10%	10%	10%

Concedemos un 10% al factor «suerte», aunque a la larga va disminuyendo, en favor de la tenacidad y constancia.

Llama la atención cómo terminan triunfando quienes saben trabajar con un método organizado y todo su es-

fuerzo. En cambio, los que destacaban fácilmente sin apenas tocar los libros, se suelen ver relegados a una segunda fila, al dormirse sobre los laureles por haberse fiado de sus brillantes cualidades, sin haberlas desarrollado convenientemente.

He unido de intento «método» y «esfuerzo», aunque son cosas diversas. Sería muy difícil y utópico pretender separarlos, pues el uno sin el otro se inutilizarían. En cambio, debidamente conjuntados y puestos en práctica influyen más que la inteligencia y la suerte, y son garantía de éxito.

Ritmos de estudio

Según la mejor o peor utilización del método y esfuerzo, se originan diversos estilos o ritmos en el estudio (y en toda actividad vital). Podemos reducirlos a cuatro:

1.º *Ritmo flojo*: Sin esfuerzo. Con pereza, lentitud, desgana. Se difieren las tareas y obligaciones. Se pierde tiempo en televisión, revistas, cine, radio, deportes, deambular o dormir. Puede que se esté muchas horas ante los libros, pero inútilmente, porque no se centra. Abundan las distracciones.

Resultado: rendimiento mínimo, con aburrimiento y desánimo, con estancamiento o retroceso en la vida espiritual y psicológica.

2.º *Ritmo desordenado*: Esfuerzo sin método. Muchos compromisos y pseudo-deberes. La frase «tengo que...» siempre está a punto. Se trabaja mucho. No hay tiempo para nada. Desorden en el horario, en los libros, apuntes... Interrupciones frecuentes por «imprevistos previsibles». Períodos de actividad intensísima, entre otros de dejadez.

Resultado: Agotamiento con falta de rendimiento.

3.º *Ritmo obsesivo*: Todo enfocado al estudio. No hay tiempo para lo demás. Son los que malinterpretan el refrán: «Primero la obligación, y luego la devoción». No pueden pasear, hacer oración, ir al campo, hacer deporte, dormir lo suficiente, etc., porque «hay que estudiar». El estudio es antes que todo lo demás.

Resultado: académicamente puede ser brillante, pero con gravísimas consecuencias. Al desenfocar la jerarquía de valores, se origina una «Patología de la Personalidad», con perjuicio en lo espiritual, psíquico, físico y social. Incluso el que se excede en el estudio deja de merecer el nombre de intelectual. No se puede ser esclavo del estudio, porque se deja de ser hombre. Parafraseamos el texto de Lc 9,25: ¿De qué le sirve al hombre «tener» muchos conocimientos, títulos o carreras, si no llega a «ser» ni cristiano, ni persona humana?

4.º *Ritmo pleno*: Conjunción armónica de esfuerzo y método. Es el trabajo bien hecho, sin chapuzas. Cada hora de estudio son 60 minutos aprovechados realmente. En menos tiempo rinde más. Se vive la vida con intensidad serena, haciendo en cada momento lo que hay que hacer. En su medida, se podría aplicar la frase que dijeron de Jesús: «Todo lo hace bien».

Resultado: Máximo rendimiento con mínima fatiga.

Evidentemente, hay que aspirar al ritmo pleno, en el que se conjugan equilibradamente método y esfuerzo, utilizándose ambos debidamente. Vale la pena que nos detengamos un momento a considerar estos dos factores, y cada uno se examine sobre cómo los pone en práctica.

Esfuerzo

El estudio, como todo en la vida, tiene dificultades.

Dificultades personales y ambientales, internas y externas, en lo humano y en lo espiritual. También «el Reino de los Cielos sufre violencia, y lo conquistan los que se esfuerzan» (Mt 11,12).

«Nada se puede lograr por el camino de la utopía, sino por el esfuerzo personal. Y, sin embargo, se huye del esfuerzo con sofismas, corriendo tras placeres y distracciones, flores de un día o de un momento, cuyo destino es marchitarse, desaparecer. La privación del esfuerzo la paga el hombre a un precio mayor que el de la sangre: la degradación de su personalidad, cuando no con la aniquilación de la misma. Reivindiquemos una vez más el esfuerzo para conformar realmente a la persona humana. Esfuerzo para construir un mundo nuevo» (LOPEZ IBOR: «La estela de Onán», ABC, 5-VII-1973, pág. 3).

La vida de estudio requiere, de por sí, un clima de esfuerzo. Sólo en un espíritu templado y serenamente tenso pueden darse las cualidades que exige: constancia, valentía, paciencia, tenacidad, concentración, vencimiento, etc. El auténtico pensador no puede acudir nunca a su puesto con espíritu de aburrimiento o desgana. Debe entrar en el estudio como en una batalla, con el entusiasmo de César, el empuje de Alejandro Magno y la estrategia y sagacidad de un Napoleón. Los atletas de la inteligencia, como los del deporte, también deben tener largos entrenamientos, concentraciones, privaciones, tenacidad y coraje si quieren verse coronados con el éxito.

El origen de la misma palabra «estudio» está etimológicamente en la palabra latina *studium*, que se traduce literalmente como esfuerzo, afán, ahínco. Así lo define también Cicerón: «Estudio es la aplicación constante, enérgica y empeñada del ánimo en alguna cosa».

El estudiante lucha por conseguir conocimientos, y hace bien. Pero su principal estudio debe tener miras más

elevadas: debe estudiar, hacerse hombre. Ya decía David a su hijo Salomón: «¡Esfuézate y sé hombre!» (I Re 2,2). Esta es la obra completa del estudio. En este sentido, todos debemos ser estudiantes de hombres y de santos.

Más que «hacer», interesa «hacerse». El acero no nace: se hace. Y es la fragua de la dificultad la que hace nacer dentro de nosotros la virtud, y esto hasta tal punto, que muchas veces vale más el hecho de vencer el obstáculo, por lo que implica de vencimiento interno y superación, que lo conseguido externamente. Decía Juan Pablo II en París a los jóvenes: «El hombre se realiza solamente en la medida en que sabe imponerse exigencias a sí mismo» (1-VI-1980).

El primer esfuerzo está en vencer la pereza inicial, comenzando con decisión. «Empezar es ya más de la mitad del conjunto», escribía Aristóteles. Después irán viniendo, una tras otra, toda clase de dificultades. Una sesión de trabajo es como una pista de carreras con obstáculos: hay que ir saltando dificultades, sin dejarse someter por ellas. «Quien cede en medio del trabajo, es hermano de quien destruye lo que ha hecho» (Prov 18,9). Entonces son necesarias la constancia y el tesón. El mismo Jesús dijo: «El que persevere hasta el fin, se salvará», y «el que, habiendo puesto su mano en el arado, mira hacia atrás, no es digno del Reino de los Cielos». Muchos irán quedando eliminados: sólo los valientes resisten. Al final sólo están los 300 de Gedeón o los 30 de David.

En ocasiones aparecerá la caída o el fracaso. Es normal. El hombre auténtico se descubre y se hace midiéndose ante él. En primer lugar, no te derrumbes ni desanimes. El mariscal Foch solía repetir: «Las batallas se ganan con los restos de las derrotas». El fracaso de hoy puede preparar el éxito mayor de mañana. Es inútil lamentarse sin poner remedio. Busca la causa del fallo, solúcionalo y vuelve a empezar con nuevo ánimo y empuje. Muchas ve-

ces no son los mejores los que no han fracasado nunca, sino los que más rápidamente y con mayor ardor se han vuelto a levantar una y otra vez, sin ceder al desaliento o pesimismo. El auténtico fracaso no es tanto el que tiene fallos, sino el que se resigna a ellos. La adversidad crece cuando uno cede y se achica ante ella, convirtiéndose en juguete de las circunstancias. Pero poniendo todo de nuestra parte y con la ayuda de Dios, todo se puede superar. «Todo coopera al bien de los que aman a Dios» (Rom 8,28).

Todos hemos tenido ideales en la juventud y hemos soñado con emular a grandes personajes de la Historia. Pero ellos no nacieron así: se hicieron. Por sólo citar tres casos, Leonardo da Vinci escribía: «Tú, Dios mío, vendes todos los bienes a los hombres al precio del esfuerzo». Y Edison: «El genio es 1% de inspiración y 99% de trabajo». William Herschel sólo consiguió construir el primer telescopio «moderno» tras ¡200! intentos fallidos... «Lo que soñaste en tu tierna juventud se convierte en realidad mediante las virtudes viriles; los primeros sueños no engañan. Pero debes saber que los sueños no son aún hechos, y que sin trabajo nada lograrás. La virtud tiene una cara muy seria» (E. M. ARNDT: *Gedichte*).

Método

No basta con buena voluntad y esfuerzo: se pueden gastar energías desordenadamente, dando palos de ciego. Hace falta un esfuerzo inteligentemente ordenado, es decir, un método.

Los investigadores concuerdan en que quienes logran mejores resultados es porque aplican mejores métodos, sacando así a la luz esas posibilidades ocultas, de las que todos tenemos mucho más de lo que imaginamos. «Cada

ser humano posee una energía semejante a la del vapor, y el que la sabe descubrir y utilizar puede rendir más que otros mil hombres reunidos» (Börne).

Es tan importante conseguir un buen método, que me atrevo a decir que, en algún momento de la formación, puede ser más interesante aprender a estudiar que lo estudiado en sí. En los primeros años de estudio hay asignaturas que no servirán gran cosa el día de mañana, pero sí servirá el saber organizarse inteligentemente, aprovechando el tiempo y encauzando las propias energías. El método no supe, claro está, el esfuerzo, pero lo hace más eficaz, de modo que con el mismo se avanza más y se logran objetivos más altos.

Cada uno debe encontrar su propio método. Suele ir consiguiéndose al cabo de muchos años, con la experiencia. Si se adquiere pronto se ahorran años de tanteos y errores. Para ello hay muy buenos libros, especializados, al alcance de cualquiera, y que desde aquí recomiendo. Con este librito no pretendo suplirlos, pero en los siguientes capítulos adelanto algunos datos prácticos, indicaciones y sugerencias que pueden ser útiles en orden a conseguir el propio método y estilo personal.

CAPITULO SEGUNDO

MOTIVACIONES

Qué son

Motivo (del latín *motivus*, de *motum*, supino de *movere*: mover) es la causa o razón que mueve o tiene eficacia para impulsar a una acción.

El hombre es el único ser del universo en el que hay que atender a su intención, porque es la que confiere sentido a sus actos. «Hay que atender no sólo a lo que cada cual dice, sino a lo que siente y al motivo porque lo siente», escribía Cicerón (*De Offic.* I,41). Asimismo la intencionalidad es la que determina la moralidad de la acción. También a los ojos de Dios vale más el corazón que se pone en las acciones y las motiva, que la misma acción concreta en sí. Por lo tanto, si la intención es la que da sentido y pone alma al obrar humano, cuanto más elevada y noble sea, más lo será la vida. De ahí que la Religión, al dar motivaciones sobrenaturales, hace que la existencia humana alcance un valor transcendente. De ahí también la importancia de la pureza de intención en nuestras acciones, frecuentemente renovada y actuada, porque es la que les da sentido y categoría superior.

«Hay algunos que estudian nada más que para saber, y esto es vana curiosidad. Hay otros que quieren saber y conocer para ser ellos conocidos, y esto es torpe vanidad. Hay quienes quieren saber para vender su ciencia, bien por dinero, bien por honores, y esto es torpe ganancia.

Hay otros que quieren saber para edificarse a sí mismos, y esto es prudencia. Pero hay otros que quieren saber para ayudar al prójimo, y esto es caridad» (S. BERNARDO: ML 183,968).

Hay también otra causa para atender a la motivación, y es de orden práctico. Cuando se trabaja sin objetivos determinados, sin motivos fuertes, surge la desgana, aburrimiento y cansancio. En cambio, si hay un objetivo definido se rinde más y se aprende más rápidamente, con más gusto y con menos fatiga. Es la meta pretendida la que hace sacar fuerzas y mantiene los ánimos. Por eso es muy importante conocer cuáles son mis motivaciones reales, las metas —conscientes o inconscientes— de mi trabajo, y cuál es la que más me mueve. Asimismo las distintas clases de motivaciones y su repercusión práctica en orden a una acción más eficaz.

Tipos de motivaciones:

- a) *Externas*: Premios, castigos, emulación...
- b) *Internas*: Aspiraciones interiores, como el cumplimiento del deber.

En su repercusión práctica, las motivaciones tienen algunas *leyes elementales*:

- Valen más las internas que las externas.
- Los incentivos externos deben ser sólo complemento de los internos.
- El ideal es conseguir las aspiraciones más altas.
- Los incentivos positivos son más eficaces que los negativos.
- Y los individuales, más que los de grupo.
- El mayor incentivo es el éxito.

Como posible ayuda, o test práctico, indico a conti-

nuación 20 motivaciones concretas. No están todas las posibles. Tampoco están en orden lógico de importancia, sino expresamente barajadas para que cada uno examine en qué orden real le mueven y cuál sería el orden ideal.

1. Formación, deseo de saber, de tener cultura.
2. Gusto por lo que se estudia.
3. Porque es un requisito necesario para colocarse en la vida.
4. Distinguirse, conseguir posición social.
5. Por necesidad económica, para conseguir dinero.
6. Para pasar el examen.
7. Porque todos los hacen.
8. Presión externa: en casa, profesores...
9. Por temor al fracaso.
10. Por amor a Dios.
11. Como proyección de mi vida espiritual, que no es sólo orar, sino hacer lo que Dios quiere y bien hecho.
12. Por ser el trabajo una virtud moral.
13. Para hacerme a mí mismo. «Cada uno se hace hombre mediante el trabajo, y ese hacerse hombre expresa el fin principal de todo el proceso educativo». (JUAN PABLO II, *Laborem Exercens*, 10).
14. Para cultivar mis talentos (Mt 25,14ss; Lc 19,12ss; Mt 7,21ss).
15. Por ser mi profesión.
16. Para cumplir con el deber (4.º Mandamiento de la Ley de Dios).
17. Para formar una familia.
18. Para ser útil a los demás.
19. Como apostolado. San Ignacio «se inclinó a estudiar algún tiempo, para poder ayudar a las almas» (*Autobiografía*, 50).
20. Para contribuir a hacer una sociedad mejor.

CAPITULO TERCERO

PLANIFICACION

Las largas sequías que hay en algunas partes del globo, seguidas de grandes inundaciones, hacen que la cosecha sea mínima. La solución estaría en un correcto planteamiento hidrográfico (presas, pantanos, canales) que distribuyera oportunamente el agua necesaria. Lo mismo ocurre en la vida de muchos estudiantes: períodos de poco trabajo, sucedidos de otros de febrilidad excesiva, hacen que el rendimiento efectivo sea mínimo. La solución también es similar: planificarse racionalmente ahorrando energías, aprovechando el tiempo y aumentando la eficacia.

Si la semana es de 168 horas para todos, ¿por qué algunos consiguen éxitos desahogadamente, mientras otros andan agobiados? El secreto está en una correcta planificación. Un día bien organizado rinde más y más descansadamente que dos o tres días desorganizados. «Guarda el orden, y el orden te guardará».

Para hacer esta planificación, en primer lugar hay que tener claros los objetivos y metas que se pretenden a largo y a corto plazo en la vida. Después, y conforme a ello, organizar el tiempo de que se dispone para las distintas actividades, siempre con una jerarquía práctica de valores. Hay que procurar encontrar el momento oportuno en que cada actividad se realiza mejor. «Hay un tiempo para cada cosa», dice la Sagrada Escritura. Así irán encontrando su espacio más adecuado las actividades religiosas, fa-

miliares, deportivas, culturales, de estudio, descanso, diversión, sueño, comidas, amistades, etc., etc.

Conviene hacer una distribución suficientemente apretada, para no perder el tiempo, pero suficientemente amplia, para que no ahogue. Vida no encasillada, pero sí enmarcada.

Aun cuando el plan no sea genial, lo que importa, una vez hecho, es cumplirlo desde el primer momento con toda fidelidad. Más se consigue ateniéndose fielmente a un plan regular, que actuando sin él. «El genio es la constancia», decía Ramón y Cajal. A medida que se lleve a la práctica, se irán viendo sus posibles fallos. Entonces, sobre la marcha y con flexibilidad, se irá corrigiendo y ajustando. De esa forma, en no mucho tiempo se habrá logrado el plan personal ideal.

Otra ventaja de la planificación es la *creación de hábitos*. Hábito es «una forma económica de conducta, por medio de la cual las cosas se hacen rápida, exacta, automáticamente y con poca atención voluntaria».

Los hábitos aumentan la eficacia, disminuyen el cansancio y, aprovechando las leyes naturales, hacen que se rinda más en todos los ámbitos, desde estudiar mejor a dormir más relajadamente. Por ejemplo, el organismo funciona con hábitos: siempre se tiene hambre a la misma hora. Y lo mismo el sueño: si nos acostumbramos a acostarnos todos los días a la misma hora, el sueño se aprovecha más, y nos despertaremos también espontáneamente a la misma hora. Y lo mismo en las demás funciones y actividades.

¿Cómo crear un hábito? Muy sencillo: con actos continuados. Con fidelidad al plan y al horario, con puntualidad y exactitud en los detalles, con decisión y constancia, sin claudicaciones. De esta manera, poco a poco, insensi-

blemente, se irán consiguiendo mejores resultados con el trabajo, y más descansadamente. Y, lo que es más valioso, se habrán ido logrando otros valores más importantes para la persona: constancia, organización, fuerza de voluntad, método, tesón, orden, fortaleza, regularidad, etc.

CAPITULO CUARTO

AMBIENTACION PSICOFISICA

A) Estado físico

Ya hemos indicado al referirnos a la salud cómo la función somática influye en la actividad mental. Por eso hay que hacer lo posible para cuidarla, de manera que influya positivamente en el ejercicio intelectual.

Concretamente hay que procurar evitar la fatiga, y estar «en forma» para el estudio con un moderado deporte, descansos suficientes, tiempo necesario de sueño, comidas sanas, etc. Una vida metódica, ordenada y bien planificada contribuye también a la salud física e intelectual.

Es necesario huir del uso de estimulantes artificiales (anfetaminas, alcohol, café, etc.), sin control médico. Hacen efecto momentáneo y da impresión de rendimiento, pero poco a poco hay que aumentar las dosis. A la larga el organismo se deteriora y aparecen taras físicas y mentales. (De las drogas no hablo, naturalmente, porque no sólo el estudiante debe prescindir totalmente de ellas, sino quien quiera tenerse como persona humana).

Hay que evitar esfuerzos excesivos e incontrolados, especialmente en vísperas de exámenes: forzar esos días la máquina con records fabulosos de horas ante los libros y de insomnios, además de no ser el mejor método de aprender, perjudica la propia salud sin ningún provecho.

B) Tiempo de estudio

Dentro de las múltiples y diferentes fases de cada jornada, hay momentos en los que se recomienda no estudiar (mientras se hace la digestión tras la comida o la cena o inmediatamente después de un ejercicio fuerte). Pero hay otras horas que parece que han sido hechas para el estudio, en las que nos concentramos con más facilidad, las ideas fluyen mejor, y se retiene mejor lo aprendido. Uno de esos momentos suele ser después de clase, cuando aún está fresca la explicación. Cada uno debe conocerse y descubrir cuáles son sus mejores momentos (a la mañana, al atardecer...), para aprovecharlos en lo posible.

Como he indicado antes, conviene estudiar siempre a la misma hora. Al principio es con esfuerzo, pero después se va haciendo hábito y se hace espontánea y fácilmente. Y esto hay que hacerlo aunque no haya materia urgente, y desde el comienzo de curso: preleyendo lo que se explicará, repasando lo visto, completando la materia con otros libros y enciclopedias, etc.

Si consideramos la duración, cada sesión de estudio tiene el mismo ciclo que una jornada: comienza poco a poco, a veces con esfuerzo; alcanza su punto álgido; después declina suavemente en la fatiga. No somos Josué, que podamos detener el sol y seguir estudiando sin cansancio.

El hombre no es una máquina: tras un estudio intenso, el organismo se cansa y surgen distracciones, dolor de ojos o de cabeza, la atención disminuye..., y hay que cortar. Intentar estudiar en esas condiciones es inútil: apenas se asimila nada y la fatiga aumenta rápidamente.

San Ignacio recomendaba a los estudiantes jesuitas: «Ninguno trabaje leyendo o escribiendo más de dos horas (seguidas), sin que interrumpa el estudio por algún breve espacio de tiempo». La experiencia da que esta duración

de unas dos horas para cada rato de estudio es correcta.

Suele resultar práctico comenzar con la asignatura que nos resulta más ardua, cambiando después a otra más amena y fácil. También es útil en ocasiones cambiar a otra materia muy diferente de la que estábamos viendo.

El tiempo de descanso entre una sesión de estudio y otra, debe medirlo cada uno: ni muy corto, que no descanse suficientemente, ni tan largo que se pierda el ritmo de estudio. Y lo mismo la forma de descansar: footing, una ducha, limpiar la habitación, hacer un recado de casa, oír música, etc., etc.

C) Lugar de trabajo

Es muy importante tratar de conseguir, en lo posible, un lugar apropiado para trabajar con eficacia y a gusto.

Convierte tu habitación de estudio en algo íntimo y personal, en un refugio, un nido, un laboratorio del espíritu. Crea un ambiente en el que todo incite al estudio. «No toleres a tu lado nada que no sea útil o que no encuentres bello», decía Ruskin. Cuida los detalles, y los detalles te cuidarán a ti.

Es útil una mesa más bien grande, en la que quepan libros, bolígrafos, apuntes, etc. Y una silla con respaldo recto (no incómoda, pero tampoco apoltronada). Debes estar cómodo y relajado, pero no excesivamente.

Se recomienda una temperatura media. Ni frío ni calor. A ser posible, la habitación ventilada para que no se cargue con aire viciado.

Respecto a la iluminación, es mejor la luz natural que la artificial. Si no eres zurdo, mejor que entre por la izquierda. Procura que no dé directamente a los ojos, ni refleje en una superficie brillante, porque hay en el ojo tendencia a fijarse en ese foco. Cuando vuelve desde ese foco

al trabajo, se distiende el músculo ciliar, que enfoca el cristalino, lo que causa fatiga.

Los experimentos de Ferrel y Raud demostraron que una pantalla oscura cansa, pero una luz fuerte cansa mucho más. Por eso es buena la iluminación velada por una ligera pantalla. Pero, eso sí, que haya siempre suficiente luz, pues de otro modo el ojo debe forzarse, y no sólo se perjudica la vista, sino que uno se cansa más rápidamente.

Algunos estudian en silencio, otros con música de fondo. Hay quienes dicen que la radio les ayuda a concentrarse. Se ve de todo, pero ¿qué ayuda más? Los experimentos de Hender, Crews y Barlow demuestran que en silencio se consigue el máximo rendimiento. Con música clásica casi lo mismo, aunque algo menos. En cambio, con música ligera disminuye a menos de la mitad.

Hay que procurar evitar, en lo posible, ruidos, conversaciones, TV, radio, etc. Las grandes empresas —¡hasta la Redención!— se han hecho en silencio. «Un gran silencio envolvía todas las cosas», dice la Biblia, cuando el Verbo se encarnó. También las ideas se encarnan mejor en nosotros en una atmósfera serena de silencio y paz.

Ten todo ordenado: libros, apuntes, lápices... Y a mano. Distrae mucho tener que levantarse con frecuencia para buscar una goma, un diccionario o un block. Ganarás mucho tiempo dedicando unos momentos antes del estudio a reunir todo lo necesario, para tenerlo preparado y al alcance.

En síntesis, convierte tu lugar de trabajo en una trinchera donde día a día des la batalla de ganarte a ti mismo; en un taller, donde te hagas «persona»; en un Templo, donde alcances la posesión y vivencia de la Verdad.

D) Atención

Estudiar no consiste en un mero estar muchas horas

delante del libro. Hace falta actividad mental: entender, asimilar, memorizar. Esto requiere una atención apropiada. Lo anteriormente indicado —estado físico, lugar, momento, ambiente, etc.— pretende conseguir lo que la lupa hace con la luz: concentrar y potenciar la atención.

San Ignacio escribía a los estudiantes de Coimbra: «para trabajar en el estudio vale más un acto intenso que mil remisos; y lo que no alcanza un flojo en muchos años, un diligente suele alcanzarlo en poco tiempo» (7-V-1547).

Tipos de atención considerando el rendimiento y fatiga:

- a) *Disipada:* Rendimiento: 50%.
Fatiga mental: 50%.
Tiempo de rendimiento: reducido.
- b) *Obsesionada:* (Con varias ideas simultáneamente: ansiedad, preocupaciones, otros problemas...) Rendimiento: 5%.
Fatiga mental: 95%.
Tiempo de rendimiento: casi nulo.
- c) *Concentrada:* (Cuando se atiende continuamente y sin ansiedad). Rendimiento: 99%.
Fatiga mental: 1%.
Tiempo de rendimiento: varias horas.

Los porcentajes son meramente indicativos, aproximados, evidentemente, pero aclaran el derroche de energías y tiempo que supone el descontrol de la atención. En cambio, el dominio sobre ella supone aprovechar el tiempo, avanzar rápidamente en el estudio y un gran paso en la importantísima asignatura del dominio sobre uno mismo.

Tipos de atención considerando el esfuerzo:

- a) *Voluntaria:* Cuando hay un enfoque deliberado y

con esfuerzo sobre un objeto.

- b) *Espontánea*: Cuando la atención se concentra espontáneamente sobre un objeto, sea porque hay interés interno, sea porque hay un estímulo externo (un ruido, un fogonazo...).

El ideal es la atención espontánea, pues con ella se puede estudiar profundamente durante mucho tiempo. Pero, para alcanzarla, primero hay que conseguir la atención voluntaria, mediante esfuerzo y constancia. Sin ella no es posible ni el estudio ni el dominio propio. Poco a poco se irá haciendo espontánea. Puede llegar un momento en que se centre uno de tal manera que ni se oigan conscientemente los ruidos normales, ni se sientan cambios de temperatura, ni se note el paso del tiempo. Es claro que entonces es cuando más rinde el estudio.

Para lograr una atención concentrada y espontánea recuerdo algunas sugerencias:

- Tener motivaciones fuertes, vitales, eficaces.
- Conseguir un entorno físico y psíquico favorable al estudio.
- Antes de comenzar a estudiar dedicar unos momentos para concentrarse en lo que se va a hacer y romper con otras actividades, preocupaciones o pensamientos. Crear un ambiente interno. Puede ser muy útil para serenarse y centrarse relajar los músculos, respirar aire puro hondo y despacio, purificar la intención ofreciendo el estudio a Dios. Por fin, comenzar a estudiar descansado y con ganas.
- Conseguir hábitos de estudio, mediante un horario planificado inteligentemente y llevado a la práctica con fidelidad.
- Trabajar siempre a fondo, tratando en cada momento de hacer todo bien. Lo que ahora tengo entre manos es lo más importante del mundo.

- Procurar evitar las distracciones, tanto de origen interno como externo, analizando cuáles son las más frecuentes y sus causas, y poniendo remedio.

- Considera y rechaza como tentación las distracciones que vienen a la hora de estudiar pues, aunque sean pensamientos buenos en sí, distraen de lo que ahora tienes que hacer. A san Ignacio le ocurría lo mismo, cuando estudiaba en 1525 en Barcelona, y lo relata en tercera persona en su *Autobiografía*: «empezó a estudiar con harta diligencia. Mas le impedía mucho una cosa: que cuando comenzaba a aprender de memoria,... le venían nuevas luces de cosas espirituales y nuevos gustos; y esto de tal manera que no podía aprender de memoria, ni por mucho que le repugnase las podía echar. Y así, pensando muchas veces sobre esto, se decía: «Cuando yo me pongo en oración y estoy en la Misa no me vienen estas luces tan vivas...». Y así, poco a poco, vino a conocer que aquello era tentación» (*Aut.* 54-55). Posteriormente ya no lo llama «luces y gustos espirituales», sino clara y abiertamente «tentaciones».
- No tengas delante fotos, novelas, revistas..., que puedan distraerte.
- Por lo mismo, procura evitar estímulos movibles: no estudies delante de una puerta o ventana abierta, un reloj llamativo, etc.
- Trata de evitar cualquier tipo de interrupción. Rompen el ritmo de estudio y producen fatiga al tener que volver a concentrarse frecuentemente, y enorme disminución del rendimiento efectivo. Durante el rato de estudio no hagas caso a teléfonos inoportunos, ni amigos indiscretos, ni parientes inconscientes. Que se acostumbren a que tu tiempo de estudio es sagrado.
- Es mejor no fumar, pues distrae inconscientemen-

te y la atmósfera cargada disminuye el rendimiento mental.

- Es útil tener un lápiz en la mano, subrayando, apuntando las dudas, las ideas, haciendo gráficos y esquemas.
- Cuando la atención se debilita, por un estudio prolongado y fuerte, cambiar a otra materia totalmente distinta y más fácil; o cortar y descansar. Nunca estudies con fatiga. Es preferible descansar un rato y volver al estudio con las energías renovadas. Se aprovecha así más que luchando inútilmente con la fatiga.

CAPITULO QUINTO

METODOLOGIA

1.º Preleer

Es algo que no hace casi ningún estudiante, y sin embargo es un ahorro de tiempo y energías, y supone un gran avance en el estudio.

Técnica de la prelección:

- 1.º: Hacerse una idea global de la asignatura: Ver su esquema en el programa o en el índice del libro. También la conclusión o resúmenes finales, si los tiene.
- 2.º: Ya en cada tema, ante todo una idea global: leyendo primero los títulos, subtítulos, subrayados, letra más marcada.
- 3.º: Lectura rápida y comprensiva de todo el texto. Conviene hacerlo lápiz en mano, apuntando al margen, muy fino, algunas señales convencionales para mi uso propio. Por ejemplo, si hay algo que no entiendo: (?); si hay algo que creo muy importante: (X); etc.

Dos momentos propios de prelección:

- a) En vacaciones: Es muy útil leer en verano al menos un par de Asignaturas del curso próximo. Y en vacaciones de Navidad o Semana Santa adelantar los temas del trimestre siguiente.

De hecho, en vacaciones suele sobrar tiempo, y así no sólo se avanza en el curso o trimestre próximo, sino que se consiguen hábitos de estudio.

- b) Antes de clase, quizás mejor por la mañana: leer lo que ese día se va a explicar.

Ventajas: Con la prelección se consigue una idea general, una visión de conjunto, panorámica; se familiariza con la terminología, ideas; se comienzan a entender cosas y se es consciente de los puntos en que hay dudas o dificultades. De esta forma, en clase se profundiza mucho más, se va directamente a los puntos claves y queda la materia preparada de tal manera que en el estudio particular se aprovecha más en menos tiempo.

Es cierto que la prelección exige más tiempo al principio, pero a la larga se ahorra y compensa con creces.

2.º Clase

Comencemos por no perder clases sin motivo. Es de malos estudiantes. Se pierden enfoques, datos, solución de dificultades, contacto con profesores, constancia, fuerza de voluntad... Por flojo que sea el profesor, sabe más que yo, y puedo y debo aprovechar esos conocimientos.

Tiene importancia hasta el *sitio en que me coloco*. Como en la iglesia, para atender mejor, se recomienda sentarse en la mitad delantera o, mejor aún, en las primeras filas. Así se evitan distracciones del que entra tarde, del que hace otra cosa, del que charla... Poniéndose delante, uno se obliga a atender, y se centra la atención con más facilidad y menos esfuerzo.

Atendiendo bien se ahorra mucho trabajo después: el profesor suele indicar los puntos más importantes del

tema, su relación con otros, etc. Normalmente suelen insistir más en lo más esencial, que así ya se va grabando.

Hay que procurar una *asistencia activa*, no pasiva, tomando apuntes de lo fundamental y de lo que no pone el libro. Sirve para fijar la atención, para atender y entender; los apuntes completan el texto y ayudan a la hora de estudiarlo en particular.

Si no se entiende algo, preguntar al profesor:

- Es una forma de vencer la timidez, que a tantos paraliza en la vida.
- Ayuda a toda la clase, pues generalmente todos suelen tener las mismas dudas.
- De paso, e indirectamente, el profesor ve el interés del alumno que pregunta y, si ha hecho prelección, comprueba que sus preguntas suelen ir al grano, lo cual siempre es útil...

3.º Estudio reflexivo

Estamos en el momento de la verdad. Lo demás (atención, horario, etc.) son ayudas para hacer más útil y eficaz esta labor personal. Aquí está la clave de la formación intelectual y de otros valores humanos (voluntad, constancia, superación, etc.).

El estudio reflexivo es la base del talento y profundidad. No es lo mismo «tener conocimientos» que «conocer», ni «saber lo que otros piensan», que «pensar». La mayor parte de los estudiantes se limitan a «tener conocimientos», a aprender las cosas con alfileres buscando la calificación inmediata, a recordar con «memoria de lorito», para olvidarlo una vez dicho en el examen. Esto puede incluso resultar brillante en algún momento, pero sólo como fogonazo momentáneo y pasajero, pues a la larga fracasa. A medida que avanzan los estudios se necesita

más dominar lo anterior, y, sobre todo, más que tener datos —que ya los tiene más completos cualquier Enciclopedia— se necesita saber pensar, razonar por sí mismo. Esa capacidad de razonar, incluso de filosofar, ese transfondo cultural, ese humanismo que tanto admiramos en los grandes hombres lo da el estudio serio, personal y profundo.

Nadie puede suplirte en él. Es intransferible. Con ello te estás haciendo hombre.

Cuándo y cómo hacerlo

El estudio requiere tiempo abundante, plena dedicación, atención, interés. No se puede hacer de cualquier manera. Es el momento sagrado del estudiante.

Conviene hacerlo poco después de la clase, cuando aún está fresca la materia. Es cuando mejor se aprovecha.

Podemos distinguir en él dos fases:

a) *Comprender*: Leer despacio, tratando de entender todo. Se comprende cuando se puede explicar con distintas palabras de las escritas.

No hay que dejar enemigos a la espalda: palabras sin entender, frases oscuras, etc. Para ello será útil volver a leerlo, consultar diccionarios, enciclopedias u otros libros similares, preguntar a quien pueda saberlo. Todo el tema debe quedar claro.

b) *Reflexionar y asimilar*: Se trata de personalizarlo, hacerlo propio. En cuanto al método, depende de la materia y de la persona que estudia, pero sugiero aquí algunas formas concretas:

- Haciendo juicios de valor.
- Buscando complementos en otros libros o enciclopedias.
- Relacionando con lo ya sabido, para ver si se corrige, se confirma o se completa.

- Buscando nuevos enfoques o ejemplos, para explicarlo de modo diferente a como está en el libro de texto.
- Hacerse capaz de explicarlo a otros que no lo hayan entendido.
- Buscar aplicaciones prácticas.
- Normalmente con lápiz en la mano, apuntando dudas, ideas, ocurrencias, etc.

4.º Labor de síntesis

En el estudio reflexivo hemos hecho labor de *análisis*, que consiste ver cada detalle, cada aspecto parcial en sí mismo, independientemente del resto. En una etapa posterior, hay que hacer un trabajo de *síntesis*. Consiste en ver la materia dentro del conjunto de la Asignatura, o incluso respecto a otras Asignaturas, dentro de un todo unitario, con sus ensamblajes y coordinaciones, relaciones, causas y efectos. Es como la vista aérea de un panorama: ya no se estudia cada accidente geográfico en sí, sino en función del conjunto. De esta manera, cada materia se comprende mejor, se memoriza más fácilmente y se aprende a profundizar.

Hay que comenzar distinguiendo lo principal de lo accesorio. La reflexión anterior lo ha debido lograr. También ayudará el índice o programa. Para ello conviene subrayar las frases o palabras-clave del texto. Se pueden utilizar distintos colores, ya previstos. (Por ejemplo, en rojo lo más importante; azul para títulos; etc.). O bien distintos grosores, o determinadas señales en el margen, etc. Hay muchas posibilidades, y conviene que cada uno elija la que más se le acomode.

A continuación, es útil hacer un *esquema*, guión o cua-

dro sinóptico. Este esquema será como el armazón o esqueleto de la materia vista. Contiene las palabras clave y datos más esenciales. Debe ser breve, ordenado, claro y esquemático. Es como «el texto personal asimilado».

Hacerlo así tiene muchas y grandes ventajas:

- Al hacerlo aumenta la atención y el interés.
- Al seleccionar se comprende mejor cada parte en sí y dentro del conjunto.
- Obliga a buscar la esencia, a «ir al grano».
- Posteriormente permite ver todo de un vistazo, facilitando el repaso y la memorización.

5.º Memorización

No basta con entender y asimilar: hay que retenerlo. Como dice el adagio, «sabemos lo que recordamos». Ciertamente, la memoria no es la facultad suprema del hombre, pero ayuda mucho, no sólo en los exámenes, sino en cualquier tipo de trabajo, y en toda la vida en general. Puede ser un buen aliado, que nos ahorre mucho tiempo y haga avanzar con rapidez.

Muchos dicen: «Tengo muy mala memoria». Suele ser una vulgar excusa de quien no ha sido capaz de desarrollarla. Es una facultad que no se nos da ya formada: hay que desarrollarla.

Antiguamente, en las Facultades de Letras solían poner un ejercicio especial para la memoria: el «pensum». Consistía en un texto que había que aprender. Solían ser textos de clásicos como Virgilio, Cicerón, etc. Lo de menos era el texto en sí. Lo realmente importante era el hecho de ejercitar la memoria.

Nicole sugiere que el cristiano debe aprender «de memoria algunos salmos y determinadas sentencias de la Sagrada Escritura, con el propósito de santificar la memoria con las palabras divinas» (*Essais de morale contenis en divers*

traités, t.II, París, 1733, pg. 261). Sí sería muy útil aprender textos evangélicos (Magnificat, Bienaventuranzas, etc.), que, además de desarrollar la capacidad de la memoria, podrían servir para la meditación.

Cómo memorizar:

— En primer lugar hay que *comprender y asimilar*. Es inútil y funesto aprender de memoria sin haber antes entendido y reflexionado. Indica superficialidad. Quizás sirva para salir del paso en un examen, pero a la larga no se triunfa así. Además cuesta mucho aprenderlo y se olvida pronto. En cambio, lo bien asimilado se recuerda mucho mejor.

— *Seleccionar* lo que hay que grabar. Concretarlo. La memoria no tiene capacidad infinita, sino limitada. Por eso hay que darle lo que realmente hace falta; no más. Selecciona lo esencial. Lo demás, déjalo al olvido. Si un día es necesario, ya lo buscarás: cualquier diccionario o enciclopedia te lo proporcionará más completo, puesto al día y sin esfuerzo. Con el pretexto de que quizás un día tengamos que llamar por teléfono, no nos aprendemos toda la Guía telefónica, por si acaso... Sólo los teléfonos más usuales.

— *Ordenarlo*: La memoria no es un caos. Almacenar cosas aisladas equivale a hacerlo todo inutilizable. No es buena la «memoria mecánica», que aprende las cosas a fuerza de repetirlo, aunque no lo entienda. Se trata de fomentar la «memoria lógica»: la que emplea la razón, la que guarda los datos ordenados, estructurados en jerarquía de valores, agrupados en conexiones, no como eslabones sueltos, sino en una cadena enlazada y con pleno sentido. Por ejemplo, no aprender sin más que la Batalla de las Navas de Tolosa fue el 16 de julio de 1212, sino relacionarlo con Sancho el Fuerte de Navarra, doña Blan-

ca de Castilla, santo Domingo de Guzmán, san Francisco de Asís, santa Clara, etc. Guardándolo en un conjunto con significado, en un todo global, no sólo se recuerda mejor, sino que se refuerzan todos los otros datos. Por ejemplo, en el caso anterior, si posteriormente estudio que en esas mismas fechas fue fundada la primera Universidad de España, en Palencia, al incluirlo en el conjunto indicado de datos y personas, no sólo aseguro el buen recuerdo de esta fecha, sino que vuelvo a recordar y grabo mejor los otros datos.

— *Sensibilización*: La memoria no guarda abstractos, sino imágenes y sensaciones concretas. Se graba mejor lo que se capta con más sentidos. Es la base del antiguo proverbio chino: «Una imagen vale más que mil palabras». Por eso, cuando se quiere memorizar algo, conviene poner imágenes llamativas, colores, dibujos, subrayados... Así se graba mejor por la vista. Para utilizar el sentido del oído puedo repetir esas frases en voz alta, oyéndome a mí mismo, o bien oírlas con determinado sonido de fondo, identificándolas con ese sonido. Etc.

— *Pnemocnias*: Hay muchos métodos muy prácticos. Es útil conocerlos. Cada cual debe conocer su propio tipo de memoria (visual, auditiva, locativa, etc.), y utilizar aquellas técnicas que le resulten más adecuadas.

El pensamiento no suele estar falto de materiales. Más bien son los materiales los que carecen de pensamiento. No sirve memorizar sin asimilación, sin encadenamiento, sin unidad y sello personal. Más que ladrillos sueltos, interesa el arte del edificio, y más el espíritu de quien habita en él.

6.º Repasos

Muchos estudian a fondo, pero lo dejan en «el baúl de los recuerdos», y se va olvidando poco a poco. Cuando vuelven a ver aquellos temas al final del curso, resultan casi nuevos, y hace falta un gran esfuerzo para volverlo a estudiar.

Para memorizar mejor y mantener fresca la materia vista, la solución ideal es el repaso. Para aprender hay que retener, y para retener hay que repasar.

No es útil, sin embargo, hacer repasos incontrolados. Existen leyes estadísticas de memorización, y conviene utilizar los ritmos naturales para aprovechar al máximo las posibilidades. Según estas leyes, en los primeros 20 minutos se queda el 42% de lo aprendido;

- a las 8 horas, el 55%;
- al día siguiente, el 60%;
- a la semana, el 65%;
- al mes, el 78%;
- al trimestre, el 84%.

Conforme a esto, se ve que es útil repasar lo estudiado al final del día y nuevamente a la mañana siguiente. Un nuevo repaso a los 15 ó 20 días. Puede ser conveniente dedicar uno o dos días al mes para refrescar y recordar lo visto en ese período. En vacaciones de Navidad y Semana Santa es muy útil hacer repasos más profundos de lo visto hasta entonces, como si el examen final fuera a ser inmediatamente al terminar las vacaciones.

De esta forma, siguiendo este ritmo de repasos, no quedan enemigos a la espalda, no se pierde el hábito de estudio, la materia se tiene al día, va profundizándose y asimilándose, y se facilita enormemente el trabajo a final de curso, pues está prácticamente sabido y se recuerda con facilidad.

Por lo tanto estos repasos no suponen pérdida de tiem-

po, sino todo lo contrario: ahorran tiempo, energías, y suponen avance en los estudios.

7.º Aplicaciones prácticas

Es muy útil buscar el modo de aplicar lo aprendido de alguna forma que comprometa. Tiene grandes ventajas: se estudia con más interés, se completan conocimientos, se comprueban y corrigen las posibles lagunas y es un modo práctico de repasarlo.

Hay distintas formas de realizarlo. Aquí indico esquemáticamente tres de ellas:

a) Tutorías.

Consiste en dar clase a uno más atrasado, bien de mi propio curso, bien de uno o dos cursos posteriores. Suele bastar con dos o tres clases semanales, o incluso diaria, según circunstancias. Pueden centrarse en una o varias asignaturas.

Conforme al conocido axioma de pedagogía: «sólo sabemos perfectamente aquello que somos capaces de explicar», comprobamos si lo hemos aprendido bien. También contribuye a grabarlo mejor. Además, las posibles dudas o dificultades del «alumno» excitan más nuestro interés y capacidad de aprendizaje.

Hay que añadir otra ventaja a las tutorías: el contacto humano con un compañero, junto a la posible ayuda humana y espiritual que pudiera darse.

b) Trabajos escritos.

La realización de trabajos escritos, tanto si lo piden los profesores como si se hacen libremente, ayuda a profundizar en el tema, asimilarlo y fijarlo mejor. Doy algunas sugerencias elementales metodológicas:

— Primero se concreta y delimita el tema. Conviene que

sea interesante, accesible e importante.

- Tras estudiar personalmente la materia, y asimilarla, ampliar datos con otros libros, enciclopedias, revistas especializadas, consultas a profesores, etc. Se van tomando notas de todas las ideas útiles que van surgiendo.
- Se ordenan y seleccionan los materiales.
- Se hace un guión o esquema, con las divisiones o partes previstas.
- Se redacta con brevedad, densidad y claridad.
- Si es posible, conviene dejarlo reposar unos días, para volver sobre ello algo más tarde con más objetividad e imparcialidad, corrigiendo y completando.
- Redacción definitiva en limpio. Escribir con claridad y orden, de modo que de un vistazo se vean títulos, subtítulos, frases importantes subrayadas, etc. Incluir un índice o esquema. Cuidar los márgenes, limpieza, presentación, ortografía. Al final añadir nota de citas y Bibliografía consultada.

c) Trabajo en equipo.

Contribuye a aprender mejor, desarrollar la convivencia y colaboración.

Un número bueno es de 4 ó 5 compañeros. Es imprescindible que todos quieran libremente y tengan interés.

Previo estudio personal de la materia (esto siempre es imprescindible y no se puede suplir por nada), pueden tomarse distintas formas de trabajo en el equipo, según el plan y finalidades previstas:

- Exponer la materia uno que la ha estudiado más a fondo, comentándolo después entre todos.
- Repartirla entre todos, de forma que cada uno expone su parte, y después se completa en el equipo.
- Etc.

Suele ser imprescindible un Moderador que evite discusiones, pérdidas de tiempo, que corte al que se alarga, que haga hablar al tímido, etc.

Hecho con preparación y orden, siempre es útil.

8.º Exámenes

No entro en la eterna controversia sobre la conveniencia o no de los exámenes, tal como existen. Para el mal estudiante, el de los atracones incontrolados de última hora, es malo el examen, pero no por sí mismo, sino por la forma defectuosa de prepararlo. Para el buen estudiante, el que trabaja con método y constancia desde el principio de curso, puede ser muy positivo, pues estimula, manifiesta lo que realmente sabe, le sitúa en relación con los demás, etc.

Aquí doy algunas breves sugerencias para prepararlos con eficacia y garantía de éxito.

A) *Preparación remota*: Comienza aun antes del comienzo de curso, con la prelección. Durante el curso, estudiando intensa, profunda y constantemente desde el primer día de clase, con las técnicas indicadas anteriormente. Nunca estudiar solamente para pasar el examen, sino para dominar la asignatura, superando en profundidad y amplitud lo que se pide.

Es útil tener algunos controles objetivos de cómo domino la asignatura, sin dejarme llevar por impresiones subjetivas, generalmente muy optimistas. Lo más fácil es hacer que otra persona me pregunte. Puede hacerse también en equipo. Las notas y evaluaciones son también un buen punto de referencia.

De esta forma, estudiando a fondo desde el principio de curso, no hay motivo para el temor o los nervios, sino que el examen es un reto positivo que no hace perder la paz ni la serenidad en ningún momento.

B) *Preparación próxima*: Debe ser serena, sin atracones de estudio. Si desde el comienzo de curso se ha llevado un horario inteligente, no hay por qué alterarlo ahora. Las jornadas previas deben ser de repaso, recuerdo, coordinación. Pero siempre pacíficas, serenas, que es el mejor ambiente para asimilar y profundizar.

Es perjudicial dejarse llevar de los nervios, contagiarse de los que presumen de batir records en horas de estudio, utilizar drogas o estimulantes, insomnios y jornadas agotadoras ante los libros. Además de no reportar ningún beneficio para el examen, daña la salud física, psíquica, y perjudica la formación integral de la persona.

C) *En el examen*: Serenidad, no perder la paz ni el dominio propio. Sugiero aquí algunas cosas útiles para las pruebas escritas. Si son orales, es análogo, aunque acomodándolo.

1.º Ante todo, *concretar qué me han preguntado*. Muchos suspensos se deben a no haber entendido la pregunta. Los nervios son malos consejeros. Si no se ha entendido bien, pedir aclaraciones, pero nunca lanzarse a responder sin pensar. No te contagies de los que se lanzan a escribir como si fuera un maratón de escritura rápida.

2.º *Calcula el tiempo de que dispones* y organízate, de modo que no se dé mucho tiempo al primer tema, y no quede para desarrollar los últimos.

3.º Haz un *esquema-guión* ordenado de los puntos que vas a tocar, ejemplos, etc.

4.º *Escribe* con orden, claridad, sin divagar. Procura contestar primero las cuestiones más fáciles y las más breves. Cuida la presentación, orden, limpieza, márgenes, ortografía. Muchos exámenes con buen contenido han pasado al cesto de los papeles (y el alumno a la convocatoria de septiembre) por descuidos de presentación. Esmérate en la claridad: títulos, cuadros sinópticos, dibujos, esquemas.

5.º *Repásalo despacio* antes de entregarlo. No tengas prisa. Es mejor agotar el tiempo. No caigas en la tentación de salir de prisa. Repasa y corrige lo que haga falta, completa datos, etc.

6.º Finalmente, *entrégalo*. Es el resultado de muchas horas de estudio y esfuerzo. Es la semilla que dará su fruto. Aun cuando en alguna ocasión la nota fuera inferior al esfuerzo realizado o a lo que se sabe, lo principal sí se ha logrado, porque la primera meta que tuvimos al estudiar fue dar gloria a Dios, y hacernos hombres. Este debe ser el objetivo principal de tu existencia. Al final de ésta, Dios te examinará (en única e inapelable convocatoria) sobre tu vida cristiana. ¡Este es el examen más importante!

BIBLIOGRAFIA

- CASTILLO, Gerardo: *Cómo aprender a estudiar*, Madrid (Folletos Mundo Cristiano, n.º 57).
 ID.: *¿Sabemos aprender?*, Madrid (RTVE, n.º 87) 1976.
 ID.: *Aprende a estudiar*, Madrid (Colección Juvenil MC, n.º 22).
 CHICO, Pedro: *Estudiar con eficacia*, Bujedo (Burgos, Ed. CVS) 1981.
 CORZO, José M.º: *Técnicas de trabajo intelectual*, Salamanca (Anaya) 1972.
 IRALA, Narciso: *Eficiencia sin fatiga*, Bilbao (Mensajero) 1971.
 JIMENEZ, Fernando: *Aprender a aprender. Técnicas de estudio para bachilleres*, Salamanca (Cervantes) 1978.
 MORGAN, Clifford y DESSE, James: *¿Cómo estudiar?*, Madrid (Magisterio Español) 1970.
 MUÑOZ, Gregorio y CUENCA, Faustino: *Técnicas de trabajo intelectual*, Madrid (Escuela Española).
 PALLARES, Enrique: *Mejora tu modo de estudiar*, Bilbao (Mensajero) 1984.
 POZAR, F. F.: *Didáctica del estudio*, Madrid (Tea).
 ROJAS, Antonio: *¿Estudias así?*, Valladolid (Caja de Ahorros Popular) 1983. (Pedidos a: Colegio Sagrada Familia, Guadalete, 2, 47005 Valladolid).
 SERTILLANGES, A. D.: *La vida intelectual*, Barcelona (Estela).

INDICE

	<u>Págs.</u>
PRESENTACION	3
PARTE I.ª: FORMACION DE LA PERSONALIDAD	
Cap. I.— <i>El estudio en la formación de la personalidad</i>	7
Dos graves errores	7
Formación integral de la personalidad	8
Cap. II.— <i>Dimensiones de la personalidad</i>	12
A) ESPIRITU	
Sentido de la existencia humana	12
Aplicaciones prácticas:	
1. Primacía de lo espiritual	15
2. Limpieza de corazón	16
3. Oración	17
4. Ejercicio de virtudes	19
5. Síntesis Fe-Ciencia	20
B) TRABAJO	
Vocación al trabajo	23
«Espiritualidad del trabajo»	24
Concepción cristiana del trabajo:	
1. El trabajo, imagen y participación de Dios Creador	30
2. El trabajo perfecciona al hombre	31
3. Valor social del trabajo	33
4. El trabajo, imagen y participación de Cristo Redentor	34
5. Eucaristía y trabajo	35

	<u>Págs.</u>
C) <i>PSICOLOGIA</i>	38
D) <i>SALUD</i>	
Unidad psicosomática	42
Posible desviación	43
Conveniente cuidado (Descanso. Sueño)	44
E) <i>AMBIENTE</i>	53
 PARTE II.ª: TECNICAS DE ESTUDIO	
<i>Cap. I.—Rendimiento efectivo</i>	59
Tipos de rendimiento	59
Factores de rendimiento	60
Ritmos de estudio	61
Esfuerzo	62
Método	65
<i>Cap. II.—Motivaciones</i>	
Que son	67
Tipos de motivaciones	68
<i>Cap. III.—Planificación</i>	70
<i>Cap. IV.—Ambientación psicofísica</i>	73
A) Estado físico	73
B) Tiempo de estudio	74
C) Lugar de trabajo	75
D) Atención	76
<i>Cap. V.—Metodología</i>	81
1. Preleer	81
2. Clase	82
3. Estudio reflexivo	83
4. Labor de síntesis	85
5. Memorización	86
6. Repasos	89
7. Aplicaciones prácticas	90
8. Exámenes	92
 BIBLIOGRAFIA	 94
INDICE	95