



OPCIÓN A COMENTARIO DE TEXTO

Decía Cervantes que la pluma es la lengua de la mente. Por ello, muchos de quienes han aspirado a enriquecer su intelecto y a encontrar sentido entre la bandada de imágenes o ideas que revolotean en desorden por nuestra cabeza se han impuesto la rutina de escribir un diario íntimo. En etapas cruciales de la vida, cuando se atraviesa un duelo, se afronta una enfermedad o se encara una crisis, el diario es una casa donde acudir en busca de luz, consuelo y calor. Del valor de confiar en un cuaderno de bitácora personal como en el mejor de los amigos nadie habló mejor que Henri-Frédéric Amiel, filósofo suizo del siglo XIX, con una obra diarística de 17.000 páginas manuscritas: “El diario íntimo es el museo de las curaciones sucesivas del alma, donde se hace la *muda* cotidiana, condición de la salud”. En cierto modo, Amiel, cuyo libro de notas inspiró los diarios de autores como Lev Tolstói, se anticipó a las investigaciones que, desde la disciplina de la psiconeuroinmunología, se han centrado en la relación que hay entre la escritura expresiva y el funcionamiento del sistema inmunológico. Volcar por escrito las incidencias y datos relevantes del día a día es una práctica que ayuda a liberar el estrés, a gestionar emociones y a vaciar la mente de pensamientos intrusivos. Intente definirse en unas frases y descubrirá hasta qué punto es un desconocido para usted mismo

La clave consiste en abrir las ventanas a lo que ocurre en nuestro interior y en anotarlo con honestidad, algo que no es una tarea fácil, pues tendemos a mentirnos más a nosotros que a los demás. El diálogo que se establece con el propio yo da sus frutos cuando no es una actividad complaciente, esto es, cuando su finalidad no es justificar nuestros actos o dejar constancia de nuestros éxitos, sino que se centra en indagar nuestras experiencias únicas, sin dejar de lado las dudas y los errores que acompañan a las decisiones que tomamos en el camino. De todos modos, si no se tienen dotes de escritor, no hay por qué preocuparse: hacer listas, redactar frases sin ceñirse al rigor gramatical o garabatear esquemas es igual de beneficioso. Hay tantas versiones de diarios como diaristas, pues el diario es un cajón de sastre en el que todo vale. Lo esencial, al fin y al cabo, es lo que afirmaba Sócrates: una vida sin examen no merece la pena ser vivida.

Haga la prueba: tome un bolígrafo y un papel e intente definirse en un puñado de frases. Con este simple ejercicio más de uno descubrirá hasta qué punto es un perfecto desconocido para sí mismo. Un diario es un instrumento útil para no acabar compartiendo habitación con ese otro yo del que no se tienen noticias desde hace mucho, aunque uno y otro sean portadores del mismo documento de identidad.

Para desenredar la madeja de pensamientos que nos inquietan —el cerebro tiende a atormentarse con temas no zanjados o cuyo significado se le escabulle—, solo necesitamos un bolígrafo y un papel. Son armas eficaces para capturar las ideas fugitivas que se nos escapan, y acaban por esfumarse, si no se expresan al instante. “Nos olvidamos demasiado deprisa de las cosas que creíamos imposibles de olvidar, de los amores y de las traiciones por igual”, escribe Joan Didion, quien considera que llevar un recuento de impresiones y vivencias ayuda a mantener una relación cordial con quien uno era en el pasado, al margen de que le resulte, o no, una compañía atractiva. Los diarios desvelan la naturaleza de nuestra mente, y su vida secreta, fragmentaria, fluctuante, esquiva.

El solitario arte de la escucha interior ante la página en blanco nos obliga a adecuarnos al ritmo lento de las palabras que brotan en el proceso de escritura, a someternos a su orden lineal en el espacio y a discernir lo importante de lo accesorio, lo recurrente de lo efímero, lo doliente de lo gozoso. Dotamos de estructura a lo que antes solo era una mezcla desordenada de cosas sin relación aparente entre sí.

Escribir un diario nos hace tomar consciencia de que somos cambiantes, múltiples, contradictorios y de que, para vivir con plenitud, necesitamos cuidarnos, amarnos y perdonarnos.

Hágase un favor y resérvese 10 minutos al día para redescubrirse.

(Marta Rebón, “El hábito saludable de llevar un diario personal”, *El País Semanal*, 20-1-2019)

1. Resuma el texto. [2 puntos]
2. Estructure el texto en partes. Identifíquelas y justifique cada una de ellas. [3 puntos]
3. Realice un comentario crítico del texto. [5 puntos]

Nota. Debe recordarse que en la calificación del ejercicio se tendrá en cuenta también el grado de corrección alcanzado en los siguientes aspectos: fluidez de la redacción, riqueza y adecuación del vocabulario utilizado, organización sintáctica, ortografía y pulcritud en la presentación escrita del ejercicio. Como norma general, las faltas de corrección en los aspectos señalados supondrán disminución de la nota global.



OPCIÓN B
TEMA GENERAL DE ACTUALIDAD

Realice una composición escrita sobre el siguiente tema: **Información y desinformación en la era de las redes sociales.** [10 puntos]

Nota. Debe recordarse que en la calificación del ejercicio se tendrá en cuenta también el grado de corrección alcanzado en los siguientes aspectos: fluidez de la redacción, riqueza y adecuación del vocabulario utilizado, organización sintáctica, ortografía y pulcritud en la presentación escrita del ejercicio. Como norma general, las faltas de corrección en los aspectos señalados supondrán disminución de la nota global.