

# AUTOGESTIÓN DEL **APRENDIZAJE**

Khiabet Abraján Peñaloza



## **AUTOGESTIÓN DEL APRENDIZAJE**

Primer Semestre

Copyright:

© 2016 Khiabet Abraján Peñaloza

© 2016 Gricelda Arvizu Viggiano (Anglopublishing)

Paseo del Faisán No. 50, Col. Lomas Verdes, 1a. Sección,  
C.P. 53120, Naucalpan, Edo. de México.

1a Edición 2016, Julio de 2016

ISBN 978-607-615-265-2

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra por cualquier medio: electrónico o mecánico, incluso el fotocopiado, sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana.

Registro No. 3650

Miembro de la Cámara Nacional de Comercio de la Ciudad de México.

Registro No. 13405

Impreso en México/Printed in Mexico

---

Dirección editorial: Víctor Ricardo Guzmán Zúñiga  
Dirección de desarrollo digital: Víctor Fernel Guzmán Arvizu  
Coordinación editorial: Carmen Sánchez Crespo  
Corrección de estilo: Jorge Hernández Rosas  
Redacción de las secciones “Cultura para la Paz” y “Cultura Financiera y para el Consumo”: Nataschka Vargas Murillo y Cynthia Patricia Rodríguez Zepeda  
Diseño de portada: Marisol Rivas  
Diagramación: Acela Rocío Cervantes García  
Imágenes: Shutterstock,123RF



Respete el derecho de autor.  
No fotocopie esta obra.

**CeMPro**

Centro Mexicano de Protección y Fomento  
de los Derechos de Autor  
Sociedad de Gestión Colectiva

Informes:



Telefonos: (55) 5343-2542  
(771)167-5087

# Presentación

El presente libro, *Autogestión del aprendizaje*, ha sido diseñado de acuerdo con el **Modelo Académico de Calidad para la Competitividad del Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (Conalep)**, con la finalidad de orientar el aprendizaje de los alumnos, encauzar sus acciones y reflexiones y proporcionar situaciones o **experiencias de aprendizaje** en las que desarrollan competencias y sus atributos (entendiendo éstas como la combinación integrada de conocimientos, habilidades, actitudes y valores), que les permitan movilizar, de forma integral, recursos que se consideran indispensables para saber resolver problemas de manera autónoma, flexible y responsable en diversas situaciones o contextos.

Las **actividades en secuencia didáctica por competencias y atributos** que se trabajan en el libro son suficientes para cubrir el 100% de los temas vistos en el programa de estudios, y ponen énfasis en lo que los alumnos tienen que aprender, en las formas en cómo lo hacen y en la aplicación y transferencia de los conocimientos a situaciones de la vida real; ello exige a los estudiantes relacionar, integrar, interpretar, inventar, aplicar y transferir los saberes a la resolución de problemas.

El libro también contiene la sección **“Recapitulación”**, indicada en los programas de estudios Conalep, que sirve a los alumnos para valorar los aprendizajes esperados y aplicar una evaluación parcial, antes de realizar cada una de las **“Actividades de evaluación”** con valor en la calificación, incluidas al 100% en el libro.

Parte sustancial del sistema Conalep es la metodología de su evaluación, cuya finalidad diagnóstica, formativa y sumativa se concreta en los diversos instrumentos de evaluación que contiene este libro: **Evaluación diagnóstica, Autoevaluación, Coevaluación y Heteroevaluación**, además de pruebas tipo Planea, que permitirán a los alumnos prepararse para la aplicación de las pruebas **Planea y Pisa** que realizarán en su último grado escolar.

Como complemento, se integran al libro cápsulas informativas de datos interesantes relacionados con el tema; recomendaciones de **tecnologías de la información y la comunicación**, como páginas web, videos, música, podcast, películas, libros, etc.; actividades y frases que motivan a los alumnos a mejorar y evitar la deserción escolar y fortalecen el **Programa No Abandono**, así como actividades complementarias para el desarrollo de **aprendizajes para la vida**, en los ejes transversales de **“Cultura para la Paz”** y **“Cultura financiera”**.

Esperamos que, tanto a profesores como a los alumnos, este libro les sea de utilidad en la transmisión del conocimiento y la comprensión del aprendizaje.

VÍCTOR GUZMÁN ZÚÑIGA  
Dirección Editorial

# Tabla de contenidos

Página

Presentación .....	3
Estructura de la obra .....	10

Unidad 1	Regulación de la dimensión socioafectiva	12
28 horas		
	Lectura .....	14
	Evaluación de comprensión lectora .....	16
	Evaluación diagnóstica .....	17
Resultado de aprendizaje 1.1	<b>1.1. Desarrolla pautas de cooperación social, estableciendo y manteniendo relaciones interpersonales positivas con sus maestros y compañeros de grupo .....</b>	<b>18</b>
	Desarrollo de habilidades para el aprendizaje cooperativo y colaborativo .....	19
	Aprendizaje cooperativo .....	20
	Aprendizaje colaborativo para alcanzar objetivos comunes .....	20
	Interdependencia positiva .....	21
	Interacción cara a cara .....	21
	Responsabilidad individual .....	21
	La importancia de tener claro el objetivo y la tarea a realizar .....	21
	Competencias sociales .....	22
	Trabajar conjuntamente para resolver tareas académicas .....	22
	Respeto a las contribuciones y capacidades individuales de los miembros del grupo .....	22
	Importancia de la cooperación y la colaboración dentro de un grupo .....	22
	Reflexión sobre los procesos del grupo .....	23
	Desarrollo de conductas asertivas .....	25
	La comunicación y comportamiento asertivos .....	25
	Habilidades para comunicarse y comportarse de manera asertiva .....	25
	Mensajes y comportamientos asertivos en diversos contextos .....	26
Estrategias emocionales y conductuales para fortalecer la asertividad .....	27	
Desarrollo de habilidades para el establecimiento de relaciones interpersonales .....	29	
Los roles en la interacción en grupo .....	29	
Estrategias positivas para el desarrollo de las actividades grupales .....	32	
Proyecto .....	32	
Recapitulación 1.1 .....	35	
Actividad de evaluación 1.1 .....	36	
Resultado de aprendizaje 1.2	<b>1.2. Moviliza estrategias de automotivación, identificando sus emociones, motivaciones y valoraciones en situaciones de aprendizaje cooperativo y colaborativo .....</b>	<b>38</b>
	Identificación de las emociones .....	39
	Sentimientos y emociones .....	39
	Identificar y dar nombre a las propias emociones .....	39
	Comprensión de las emociones de los demás .....	39
	Manejo de las emociones de forma apropiada .....	39
	Interacción entre emoción, cognición y comportamiento .....	39
	Expresión emocional de forma adecuada .....	40
	Regulación de los propios sentimientos y emociones .....	41
	Autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración .....	41
	Desarrollo de habilidades para afrontar emociones negativas .....	42
	Respuestas fisiológicas de ansiedad .....	42
	Uso del lenguaje como regulador del estado emocional .....	42
Uso de estrategias de control emocional .....	42	
Autogeneración de emociones positivas .....	43	

<b>Resultado de aprendizaje 1.2</b>	Desarrollo de la valoración personal . . . . .	44
	Importancia del autoconcepto, como resultado del análisis y valoración personal y de la integración de la información derivada de la realimentación de sus compañeros, padres y maestros . . . . .	44
	Las valoraciones que hace de sus capacidades para generar expectativas de éxito o de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento académico . . . . .	44
	La manera en que el concepto que tiene de sí mismo influye en su proceso de aprendizaje y cómo la realimentación de sus compañeros, padres y maestros contribuye a implantar estrategias de automotivación . . . . .	45
	Aplicación de estrategias de automotivación para el logro de sus objetivos y metas de aprendizaje . . . . .	46
	La motivación intrínseca y extrínseca y su influencia en el proceso de aprendizaje . . . . .	46
	Objetivos y metas de aprendizaje de orientación intrínseca . . . . .	46
	Objetivos y metas de aprendizaje de orientación extrínseca . . . . .	46
	Estrategias de motivación intrínseca que permitan el logro de los objetivos y metas de aprendizaje . . . . .	47
	Estrategias de motivación para favorecer la interdependencia en situaciones de colaboración cooperación e individuales en situaciones de aprendizaje . . . . .	47
Desempeño personal en situaciones de cooperación y colaboración, para el logro de los objetivos y metas de aprendizaje . . . . .	47	
Control consciente de valoraciones y motivaciones que permitan el logro de los objetivos y metas de aprendizaje . . . . .	48	
Recapitulación 1.2 . . . . .	49	
Actividad de evaluación 1.2.1 . . . . .	51	
Evaluación Planea . . . . .	52	
Instrumentos de evaluación . . . . .	54	
Cultura financiera y para el consumo . . . . .	58	

<b>Unidad 2</b>	<b>Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo</b>	<b>61</b>
<b>32 horas</b>		

<b>Resultado de aprendizaje 2.1</b>	Lectura . . . . .	62
	Evaluación de comprensión lectora . . . . .	64
	Evaluación diagnóstica . . . . .	65
	<b>2.1. Desarrolla su proceso de atención, movilizand o información de acuerdo con sus necesidades, intereses, motivaciones personales y metas de aprendizaje . . . . .</b>	<b>66</b>
	Obtención y movilización de información en temas del interés del alumno . . . . .	68
	Fuentes personales . . . . .	68
	Entrevista . . . . .	68
	Encuesta . . . . .	68
	Fuentes de información bibliográfica . . . . .	68
	Fuentes audiovisuales . . . . .	70
	Referencias bibliográficas de las fuentes . . . . .	70
	¿Por qué escribir las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas? . . . . .	70
	Datos de las referencias de fuentes consultadas . . . . .	71
	Fuentes de la realidad natural y social . . . . .	72
	De objetos y procesos tecnológicos . . . . .	72
	Fuentes de información diversas . . . . .	73
	Reflexión sobre el propio proceso de atención, realizado al movilizar información . . . . .	73
El proceso de atención-concentración . . . . .	73	
La concentración . . . . .	73	
La comprensión . . . . .	74	
Los procesos de motivación y atención propios . . . . .	74	
Las fuentes de distracción . . . . .	74	
Estrategias para el desarrollo de la atención . . . . .	75	
Recapitulación 2.1 . . . . .	91	

<b>Resultado de aprendizaje 2.2</b>	<b>2.2. Desarrolla su proceso de memorización, movilizándolo y transformando</b>	
	<b>contenidos</b>	<b>78</b>
	Elaboración o transformación de contenidos	79
	Organización de contenidos	81
	Ordenación de contenidos	81
	Clasificación de contenidos	81
	Traducción de contenidos a otros códigos	81
	Diagrama	82
	Mapas	82
	Mapa mental	83
	Mapa semántico	84
	Mapas conceptuales	88
	Resumen de contenidos	92
	Estructuración de información conceptual	96
Memorización de contenidos	96	
Reformulación o invención de conceptos o procedimientos	96	
Paráfrasis	96	
Formulación de conclusiones	97	
Resolución de problemas escolares típicos, aplicando conocimientos teóricos impartidos	98	
Reflexión sobre el propio proceso de memorización	98	
Fases de funcionamiento de la memoria a largo plazo	98	
Tipos de memoria	98	
Reflexión sobre las estrategias aplicadas anteriormente para la organización del conocimiento y que facilitan la comprensión y el aprendizaje	99	
Recapitulación 2.2.	100	
Actividad de evaluación 2.2.1	102	
<b>Resultado de aprendizaje 2.3</b>	<b>2.3. Desarrolla su proceso de lenguaje, expresando la información</b>	<b>103</b>
	Expresión de la información	104
	Exposición de los resultados o de las elaboraciones realizadas por un alumno o grupo	104
	Expresión por escrito o gráficamente de la información elaborada	105
	Elaboración de informes de trabajo	105
	Expresión de resultados por medios audiovisuales	106
	Acción expresiva en el medio (denuncia, carteles, limpieza de una colonia o playa, siembra de árboles).	107
	Reflexión sobre el propio proceso de lenguaje	108
	El proceso de lenguaje	108
	Importancia del desarrollo de la verbalización para explicar lo que aprendió y cómo lo aprendió	108
Relación entre el proceso de memoria y el lenguaje	109	
Recapitulación 2.3	110	
Actividad de evaluación 2.3.1	112	
<b>Resultado de aprendizaje 2.4</b>	<b>2.4. Desarrolla su pensamiento, reflexionando sobre los procesos que utiliza al planificar, regular y autoevaluar la solución de problemas</b>	<b>113</b>
	Reflexión sobre el proceso de pensamiento al resolver un problema	114
	Planificación de la actividad	114
	Toma de conciencia del proceso de razonamiento cognitivo	115
	Árbol de decisión	115
	Identificación de la información más importante	115
	Identificación de errores	116
	Autoevaluación de la actividad	116
	Reflexión sobre el propio proceso de pensamiento	118
	Etapas del proceso de pensamiento	118
	Identificación del problema	118
	Definición y representación del problema	118
	Exploración de las posibles estrategias y alternativas	118
Actuar en base a la estrategia seleccionada	119	
Evaluar los resultados	119	
Relación del lenguaje con el pensamiento, como procesos socio afectivos y cognitivos	119	
Recapitulación 2.4	121	
Actividad de evaluación 2.4.1	122	
Evaluación Plana	124	
Instrumentos de evaluación	126	
Cultura para la paz	132	

<b>Unidad 3</b>	<b>Autorregulación del proceso de aprendizaje</b>	<b>134</b>
<b>30 horas</b>		
	Lectura . . . . .	136
	Evaluación de comprensión lectora . . . . .	138
	Evaluación diagnóstica . . . . .	139
<b>Resultado de aprendizaje 3.1</b>	<b>3.1. Utiliza estrategias de aprender a aprender, que le permitan el logro de sus objetivos y tareas de aprendizaje en los ámbitos escolar, familiar y social . . . . .</b>	<b>140</b>
	Presentación por parte del PSP de la estrategia . . . . .	142
	El modelado de la estrategia . . . . .	142
	El análisis y la discusión sobre lo que el Docente sabe, sobre cómo lo aprendió y cómo puede seguir aprendiendo . . . . .	143
	Las actividades perspectivistas . . . . .	143
	¿Qué debo observar de mi profesor si es mi modelo a seguir? . . . . .	143
	Desarrollo de la práctica guiada de la estrategia . . . . .	149
Recapitulación 3.1 . . . . .	154	
Actividad de evaluación 3.1.1 . . . . .	155	
<b>Resultado de aprendizaje 3.2</b>	<b>3.2. Autorregula su proceso de aprendizaje, planificando, controlando y evaluando la estrategia utilizada para alcanzar el objetivo de aprendizaje planteado . . . . .</b>	<b>156</b>
	Realización de la práctica autónoma de la estrategia por parte del alumno . . . . .	157
	Aplicación de la estrategia practicada de manera autónoma y formulación de interrogantes relevantes que le permitan tomar decisiones para alcanzar el objetivo buscado . . . . .	158
	Toma de decisiones matizadas por el alumno y planteamiento de cambios en la estrategia . . . . .	159
	Revisión de la estrategia de resolución . . . . .	159
	Evaluación por carpetas o portafolios . . . . .	160
	Aplicación de estrategias de apoyo o afectivas . . . . .	161
	Estableciendo y manteniendo la motivación . . . . .	161
	Enfocando la atención . . . . .	162
	Manteniendo la concentración . . . . .	162
	Manejo de la ansiedad . . . . .	162
	Ansiedad y escuela . . . . .	164
	Tips para disminuir la ansiedad y el estrés . . . . .	164
Manejo del tiempo de manera efectiva . . . . .	167	
Recapitulación 3.2 . . . . .	168	
Actividad de evaluación 3.2.1 . . . . .	170	
Evaluación Planea . . . . .	172	
Instrumentos de evaluación . . . . .	174	

Bibliografía . . . . . 178

# Estructura de la obra

## Tabla de contenidos

Presenta, por medio de cuadros, la organización del contenido de cada unidad del módulo: tema, tiempo asignado, resultados de aprendizaje, subtemas, recapitulación, actividades de evaluación oficiales e instrumentos de evaluación.

Unidad I	Interpretación de mensajes orales y escritos	Página
50 horas		11
	Lectura	14
	Evaluación de comprensión lectora	15
	Evaluación diagnóstica	16
	1.1. Identifica el significado de los mensajes orales y escritos de los medios de comunicación de acuerdo con la intención comunicativa y el contexto en que se producen.	17
	Tipos de comunicación	19
	Langage	19
	Análisis del proceso comunicativo y de la intención comunicativa del mensaje	19
	Proceso comunicativo	19
	Elementos del proceso comunicativo	19
	Emisor	19
	Mensaje	19
	Receptor	19
	Contexto	20
	Canal	22
	Código	24
	Intención comunicativa	30
	Intención informativa	32
	Intención persuasiva	33
	Intención de advertencia	35
	Resultado de aprendizaje 1.1	
	La historieta	37
	Los diálogos en la historieta	39
	Los planos de la historieta	41
	El guión de la historieta	42
	Historieta, estereotipos sociales, prejuicios y discriminación	43
	Análisis de la intención persuasiva de diferentes anuncios publicitarios	44
	La intención persuasiva y la función apelativa de la lengua en los anuncios publicitarios	45
	Uso de lenguaje connotativo	46
	Uso de adjetivos en grado superlativo	47
	Combinación de lenguaje gráfico y escrito	48
	Rango morfosintáctico	50
	Predominancia del estilo nominal	52
	Uso de adjetivos en grado superlativo	53
	Oración de preposición	54
	Sustitución del adverbio por adjetivos	58
	Recapitulación 1.1	60
	Actividad de evaluación 1.1	63

## Inicio de unidad

En cada inicio de unidad se presenta una imagen distintiva de la misma; el número identificador, título; una frase relacionada con el contenido que invita a la reflexión, así como preguntas de introducción que sirven para detonar los conocimientos previos con que cuentan los alumnos.

### Unidad 1

#### INTERPRETACIÓN DE MENSAJES ORALES Y ESCRITOS

50 horas

*"El arte de la expresión no me aparece en el arte, sino en el mundo que la rodea, como un medio para realizar, plenamente el sentido humano."*

Alfonso Reyes Ochoa, poeta y narrador mejicano.

**NO ABANDONO**

**Competencias genéricas:**

- Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- Elige y practica estilos de vida saludables.
- Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

**Competencias disciplinares básicas de Comunicación:**

- Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.
- Establece un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.
- Planifica sustos sobre los fenómenos naturales y culturales de su entorno con base en la consulta de diversas fuentes.
- Produce textos con base en el uso normativo de la lengua, considerando la intención y el propósito comunicativo.
- Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.
- Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.
- Valora y describe el papel del arte, la literatura y los medios de comunicación en la recreación o la transformación de una cultura, teniendo en cuenta los productos comunicativos de distintos géneros.
- Analiza y compara el origen, desarrollo y diversidad de los sistemas y medios de comunicación.
- Identifica e interpreta la idea general y posible desarrollo de un mensaje oral o escrito en una segunda lengua, recurriendo a conocimientos previos, elementos no verbales y contexto cultural.
- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

## Lectura

Su finalidad es acercar al estudiante al contenido del tema que aprenderá mediante un texto literario para crear un puente de conexión entre ambas disciplinas; con este motivo, se localiza al inicio de cada unidad.

## Evaluación de comprensión lectora

Son las primeras actividades de cada unidad. Sirven para verificar lo que los alumnos comprendieron de la lectura que hicieron en la página anterior.

**Competencias genéricas y disciplinares**  
Al inicio de cada unidad se presentan todas las que se trabajaron a lo largo de ésta tanto en actividades formativas como de evaluación.

**Lectura**

### Literatura dibujada

"La historieta nos enseña a los chicos esa sutil diferencia entre lo que se dice y lo que se ve y les muestra lo complejo de representar el tiempo", dice el escritor Pablo de Santis, quien se vinculó muy joven con este mundo de significaciones entre las palabras y las imágenes, luego de ganar en 1984, un concurso de guión de la revista Fierro.

Para De Santis, la tradición historiética argentina es muy rica, tanto en el humor como en el aventura y entonces cree que los chicos pueden entusiasmarse tanto con los clásicos del humor como con dibujantes de hoy. Sin embargo, agrega que a pesar de su aparente simplicidad, la historieta es un lenguaje complejo: "Por ejemplo, si observamos una historieta de humor, como Madpato, vemos a ver que nuestra atención se concentra en un elemento por cuadro, mientras que los elementos del fondo son casi invisibles; en una historieta de aventuras, en cambio, hay muchos otros elementos a los que prestar atención. Si aparece una silva el dibujante se preocupará por cada árbol, por cada rama, como en las páginas de José Luis Salinas, gran dibujante de aventuras".

La historieta entonces, puede resultar un valioso recurso educativo, en tanto vaya un poco más allá de recrear sólo su lectura y estimule al lector a explorar otros tipos de lecturas, porque sobre todo, las historietas despliegan historias. Son así, una valiosa herramienta para llegar a otros literarios.

Sobre este tema, el estudioso Jaime Corra de la Universidad Javeriana de Colombia, sostiene que el cómic sirve como puente entre la lectura tradicional y la lectura de imágenes.

Algunos lo llaman el noveno arte, pero aún así, en Latinoamérica es un género que ha considerado de segunda o subliteratura, a diferencia de lo que ocurre en otros países como Francia, Japón, España o Estados Unidos, donde el cómic ha jugado siempre un papel importante en las industrias editoriales y ha tenido en la gar centrar en las librerías, las bibliotecas públicas y escuelas.

**Glosario**

En muchos casos y quizás como el rasgo que distingue a la buena literatura, las historietas presentan los distintos estilos y valores victoriosos. Son historias que leen los niños, pero no solamente los temas universales, como la amistad, las relaciones familiares, el amor y las preguntas existenciales de dibujar, se elaboran y se escriben en esas páginas. Se crean climas con colores, se usan guiones y se abordan distintos ejes temáticos: humor, aventuras, terror, entre tantos otros, que son permeables en la historieta.

"Literatura dibujada". Ministerio de Educación de la Nación, Plan Nacional de Lectura, en <http://glosario.turana.edu.ar/1184.php?view=2&elemento=1812> > julio 2011, consulta: febrero de 2015 (adaptación).

## Glosario

Esta sección ayuda al alumno a conocer el significado de palabras que no son de su dominio.

**No abandono**  
Esta cápsula invita a realizar una reflexión o actividad acerca de la importancia de ser constantes y perseverantes en los estudios.

**Evaluación de comprensión lectora**

Con base en el texto anterior, lee las siguientes preguntas y reflexiona completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

- ¿Cuál es una de las características de la historieta según Pablo de Santis?
  - Muestra lo complejo de representar el tiempo.
  - Son historias para niños.
  - Es una narración simple.
  - Contiene temas locales.
- ¿Por qué en el texto se menciona que la historieta puede resultar un valioso recurso educativo?
  - Porque tiene valor histórico.
  - Porque es divertida.
  - Porque es de lectura simple.
  - Porque podría estimular al lector a explorar otros tipos de lecturas.
- ¿Cuál es el planteamiento de Jaime Corra?
  - sostiene que el cómic sirve como puente entre la lectura tradicional y la lectura de imágenes.
  - dice que es una lectura compleja.
  - propone transformar el cómic.
  - sugiere que el cómic se contornea a la lectura tradicional.

**NO ABANDONO**

"El alcohol mata a los poetas y la educación los aldea".

Francisco Villa, jefe revolucionario duranguense



**Evaluación diagnóstica**

Lee con atención cada pregunta y responde según tus conocimientos.

1. ¿Qué elementos intervienen en cualquier proceso comunicativo?
2. ¿Qué tipos de comunicación conoces?
3. Menciona un ejemplo de mensaje en que se combinen el lenguaje gráfico y escrito.
4. Escribe el nombre de tres historietas que conozcas.
5. Menciona tres estrategias de lectura.
6. ¿Para qué nos sirve elaborar un cuestionario sobre una lectura?
7. ¿A qué nos ayudan las estrategias de lectura?
8. ¿Para qué son útiles los mapas conceptuales, esquemas e informes?
9. ¿Para qué sirve hacer un resumen de una lectura?
10. ¿Qué elementos principales debe contener un informe de lectura?

17

**Evaluación diagnóstica**  
Permite al profesor identificar si los alumnos cuentan con los conocimientos básicos necesarios para iniciar los temas de la unidad.

**TIC**  
Recomendaciones de páginas de internet que amplían el conocimiento; o de otro tipo de Tecnologías de la Información y la Comunicación, como videos, películas, programas de Word, Excel, PowerPoint, podcast y libros, entre otros.

**Actividad de desarrollo**

- **Genérica:** 1. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- **Disciplinar:** 2. Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de su conocimiento general e histórico.
- **Participa** en prácticas relacionadas con el arte.

1. De acuerdo con la distancia mostrada en las viñetas de la página anterior, escribe debajo, o a un lado, de cada una el tipo de plano que representen.  
2. Comparte tus resultados con tus compañeros de grupo.

Los planos también producen diferentes efectos según el ángulo visual, inclinación o punto de vista desde el que se está encuadrando la viñeta. De este tipo existen cerca de una docena de tipos de planos; por ejemplo, el plano picado es enfático desde una altura superior a la de los ojos (desde arriba). Hace sentir al observador que es superior a lo observado. Puede usarse para empoderar a un personaje, que está observando algo más grande que ellos o simplemente, que está siendo observado, o plano contrapicado, que es inferior a lo que se observa. Puede usarse para empoderar a los personajes y espacios, que hacen sentir al lector y a los personajes que algo es más grande que ellos.

**El guión de la historieta**

El guión de la historieta es un texto en el que se describe el tema y con detalle el contenido visual y escrito de la historia, desde los aspectos literarios (la trama de la historia y los diálogos como los textos (plano, colores, viñetas). El guión de describen las secuencias de todos viñetas del inicio hasta el desarrollo y desenlace de la historieta.

El guión de la historieta debe describir:

- Nombre.
- Tema (de qué tratará la historieta).
- Escenario y contexto en el que se desarrolla la historia.
- Descripción psicológica y física de cada personaje.
- Secuencia y contenido de cada viñeta desde el inicio hasta el desarrollo y desenlace de la historia.
- Planos.
- Diálogos.

Manos guionistas hacen la clásica estructura de número de viñetas, plano, descripción de la escena y texto. Si alguno tienen cualidades para el dibujo, muchos veces, en vez de describir la viñeta y el plano, sólo hace un boceto de la escena completa para que el dibujante lo reproduzca a mayor calidad y únicamente acada los diálogos que llevará cada viñeta.

31

**Actividades formativas**  
Tienen la finalidad de que el alumno ponga en práctica lo aprendido y logre extrapolar ese conocimiento teórico a su vida cotidiana. En ellas se trabajan competencias disciplinares, así como genéricas y sus atributos. En cada Resultado de Aprendizaje, están organizadas en secuencia didáctica de: inicio, desarrollo y cierre. Además cada una indica la forma de trabajo: individual, pareja, equipo o en grupo.

**Actividad de desarrollo**

- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar:** 6. Argumenta un punto de vista en público de manera precisa, coherente y creativa.
- **Participa** en prácticas relacionadas con el arte.
- **Expresa** ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

1. En pareja observen las siguientes imágenes y escriban los elementos del proceso comunicativo que intervienen en cada situación.

Elemento del proceso comunicativo			
Emisor			
Receptor			
Código			
Canal			
Mensaje			
Contexto			

2. Compartan su trabajo con sus compañeros de grupo.

23

**Valores**  
Referidos en las actividades, se trabajan durante toda la clase y en todas las asignaturas.

**Comunicación no verbal** es la que se transmite principalmente a través de la expresión corporal, como la mímica (movimientos corporales para expresar una idea) y los gestos (movimientos del rostro o manos que expresan algo). En la comunicación no verbal podemos comunicarnos sin pronunciar palabras, sin escribir cosa alguna. Las acciones son actividades de comunicación no verbal que tienen igual importancia que la palabra y los dibujos.

La comunicación no verbal incluye expresiones faciales, tono de voz, patrones de contacto, movimientos, diferencias culturales, etc. En la comunicación no verbal se incluyen también las acciones que se realizan con los ojos que ayudan a entender. Así, un gesto de manos fuertes, o besar todos los días a alguien son también comunicación.

Socialmente, la comunicación no verbal también puede ser problemática, es decir, que sea por las interpretaciones de espacio físico, por ejemplo, la manera en que los estudiantes se sientan en el aula, la forma como se visten, etc.

**La comunicación visual o gráfica** es prácticamente todo lo que nosotros vemos, desde una fotografía hasta los cables en el cable. Cada una de estas imágenes tiene un valor distinto, según el contexto en el que se encuentran. Pero la comunicación visual puede ser causal e intencional.

La comunicación visual causal es la que se presenta sin intención intencional; es decir, todo lo que sucede de manera espontánea y que no tienen un mensaje concreto dado por un emisor específico; por ejemplo, el movimiento de las olas del mar. Esto puede mostrar mensajes, sin embargo, está acción no sucedió para darnos un mensaje concreto.

En la comunicación visual intencional el se percibe un fin específico, y se quiere dar un mensaje concreto, un mensaje en un código, un espectáculo, el periódico, un samboón.

La comunicación visual puede ser un complemento tanto para la comunicación de tipo verbal escrita como para la no verbal. Ejemplos de comunicación visual son: la pintura, la fotografía, la escultura, el modelado, la arquitectura, la historieta, el cine, el teatro, la danza, los señales de tránsito, algunos son una sola palabra, etc. En todos ellos, el autor crea una imagen que está pensada para que los que la ven entiendan su mensaje. Por ejemplo, en un texto la comunicación visual se encuentran en los diagramas, mapas conceptuales, gráficos, iconos, ilustraciones que ayudan a complementar la comunicación.

Antes de explicar el "proceso comunicativo" vamos a definir los conceptos de "mensaje" y "mensaje", que hemos mencionado ya en varias ocasiones.

**Lenguaje**

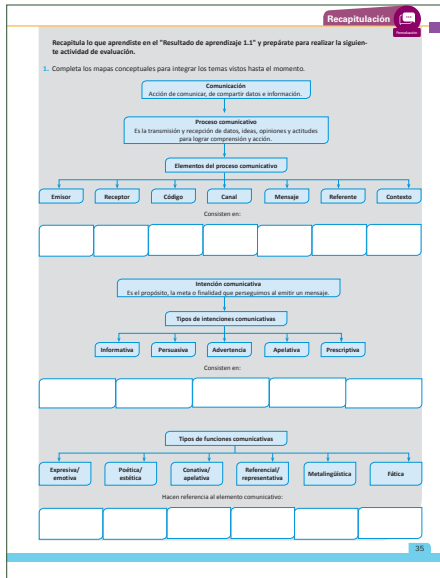
¿Qué es el "lenguaje" y los conceptos que se derivan de éste, como "significado", "mensaje", "palabra"? Según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua, el "lenguaje" tiene varias acepciones: es el conjunto de sonidos articulados con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente; una manera de expresarse; conjunto de señales que dan a entender algo; el estilo y modo de hablar o escribir; cada palabra en particular; el uso del habla o facultad de hablar. De acuerdo con su definición más general, el lenguaje es un recurso que hace posible la comunicación.

El lenguaje es un sistema de comunicación formado por un conjunto de sonidos básicos, llamados fonemas, sus unidades elementales de significado, los morfemas y la gra-

20

**Curiosidades**  
Son breves textos informativos sobre algo relacionado con los temas de la unidad, que complementan y enriquecen datos de los autores o sucesos que se tratan.

# Estructura de la obra



## Recapitulación

Esta sección aparece antes de cada actividad de evaluación. Consta de un breve resumen, esquema o mapa semántico y se acompaña de preguntas que sirven para valorar los aprendizajes esperados.

**Actividad de evaluación 1.1.1**

**Objetivos:**

- **Genéricos:** 12. Mantener una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- **Disciplinarios:** 3. Analiza y compara el origen, desarrollo y diversidad de los sistemas y medios de comunicación.

**Resumen:** que la diversidad tiene lugar en un respeto democrático de igualdad de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.

- Elabora una historieta en la que expresas una actitud crítica ante los usos discursivos verbales y no verbales en el discurso televisivo y publicitario que suponen una discriminación social, racial, sexual, etcétera. Para ello realiza los siguientes pasos:
  - Escoge un tema relacionado con la discriminación social, racial, sexual, etc., que se exprese en la televisión o la publicidad.
  - Ponle un título a tu historieta.
  - Escribe un guión en el que describas los personajes (física y psicológicamente) y el escenario, contexto y planos de las viñetas; las escenas y los diálogos expresan los tipos de discriminación y emites, por medio de los personajes, una postura personal hacia las formas de discriminación mostrada en la televisión y la publicidad.
  - Usa en los diálogos signos de interrogación y afirmación, onomatopéyas e interjecciones.
  - Como parte de la historia establece y describe la relación entre las características del texto con intención persuasiva y la función apelativa de la lengua cuando describas las formas en que se observa la discriminación en los medios de comunicación.
  - En el desenlace de la historieta, los personajes deben asumir una postura ante la discriminación social, sexual o racial.
- De acuerdo con tu guión, realiza tu historieta en una hoja de cartulina. Usa colores como apoyo visual.
- Verifica que las secuencias de tus viñetas vayan en orden progresivo y describan el transcurrir del tiempo en la historia.
- Revisa que los diálogos de los de los personajes no tengan faltas de ortografía y vayan dentro de los globos. Si hay narrador, sus diálogos estarán dentro de los rectángulos llamados cartelas.
- Antes de presentar tu historieta a tu profesor y grupo, realiza tu "Autoevaluación" en la página 40 para conocer la calificación que estás en oportunidad de obtener. De ser necesario, mejora tu trabajo antes de presentarlo.
- Peguen todas las historietas en los muros del salón de clases procurando que queden visibles.
- Den un tiempo razonable para leer todas las historietas. Mientras lo hacen, tomen nota de posibles mejoras que se podrían hacer en las historietas de sus compañeros y en su propia con base en la comparación.
- Una vez que termine la sesión de revisión, en grupo expongan, por turnos, las notas que hicieron con sugerencias para mejorar en las historietas de sus compañeros y las propias, argumentando el porqué de cada una.
- Realicen los cambios que consideren pertinentes para mejor o completar su historieta.
- Al finalizar, a manera de conclusión, comenten sus experiencias en esta actividad, una reflexión personal sobre la discriminación en los medios, y la utilidad social que puede tener la historieta, además de ser un entretenimiento.

39

## Prueba Planea

Se incluye al final de cada unidad con el fin de que los alumnos se preparen para la aplicación de las pruebas Planea y Pisa que realizarán en su último grado escolar.

**EVALUACIÓN PLANEA**

1. Con base en el siguiente texto, contesta los reactivos que se presentan a continuación, rellenando completamente el óvalo de la respuesta correcta.

**Gabriel Vargas amaba mucho a México, pero no tanto a Walt Disney**

"En 1930, para celebrar "El Día del Tráfico", el niño Vargas realizó en siete días un dibujo de la avenida Juárez en el que aparecían vehículos, carretas, y más de 5 mil figuras humanas perfectamente delineadas y que llevó a sus maestros boquiabiertos. A los 13 años, cuando le fue ofrecida una beca gubernamental para estudiar dibujo en Francia, el artista precoz pidió a cambio un empleo en el periódico Excelsior. Así empezó la carrera profesional de un caricaturista legendario.

Desde edad temprana, uno de los dibujantes más medidos en el sentir popular mexicano se dio a la tarea de satirizar la ciudad de Veracruz (legión de conventillos y palacetes, porno familiaro y lujuriosos, desocupados y malvivientes, inundaciones y hambre).

La familia Burón, formada por un salicario honrado y trabajador, una mujer voluntariosa y entrometida, que a pesar de vivir en la pobreza pretendía actuar como aristócrata a los tipos adinerados que pedían las trinchaderas por las de su estado (condición social, vio la luz en 1948. Los Burón y los 53 personajes que fueron surgiendo posteriormente muestran las vicisitudes con música y patito en los patios, los parriles llenos de ajonjolí, los calles habitadas por perros y hambrientos, los labares de mala muerte, los cambios anómicos, los mercados de frutas, carnes y verduras, los parques con sus mendigos. Querencia casi 30 años, su Familia Burón alcanzó un éxito casi mónico: cada semana se vendían 500 mil ejemplares de las revistas que contenían sus historias, un récord que no fue igualado hasta la fecha. La obra de Gabriel Vargas es amplia e incluye historietas como *Frases de Perros Muertos*, *Vieja y Píñata*, *Sabatón Infierno*, *El Colaborador*, *Los Superhéroes*, *Don Ávila*, *El Glorioso*, *Capavazo y los Hermanos Maza*.

Se puede decir con orgullo "esta persona extraordinaria, como dibujante, como artista" que adoraba México, por lo que nunca se quedó ir del país, a pesar de que Walt Disney lo invitó a trabajar a Estados Unidos.

"Te pedía a te pedía, te escribía que se fuera a trabajar con él y Gabriel dijo: jamás saldré de México, si agredido mucho, pero me voy a trabajar a Estados Unidos, no, porque yo soy de aquí, de México", dijo Guadalupe.

Gabriel Vargas fue Premio Nacional de Periodismo, Premio Nacional de Ciencias y Artes y nombrado Ciudadano Distinguido de la ciudad de México.

Maristany, México, "Gabriel Vargas amaba mucho a México, pero no tanto a Walt Disney", Sin Embargo, México, 5 de febrero de 2015, en: <http://www.sinembargo.mx/05-02-2015/1230942>; consulta: (adaptación)

1. ¿Cuál es la creación más representativa de Gabriel Vargas?

La Familia Maza.

Los Tres Minuqueros.

La Familia Burón.

Vieja y Piñata.

40

**Actividad de evaluación**

Son las actividades de evaluación parcial marcadas en el programa oficial del módulo que serán calificadas por el SAE (Sistema de Administración Escolar) del Conalep. Desarrolladas con instrucciones claras y precisas para llevarse a cabo.

**EVALUACIÓN PLANEA**

2. ¿En qué contexto se desarrolla la obra de Gabriel Vargas?

La política.

La historia de las sociedades latinoamericanas.

La vida cotidiana burguesa.

El sentir popular mexicano, representando el ambiente de las vicisitudes y de los entornos populares.

3. El texto que acabas de leer sobre Gabriel Vargas, ¿qué intención comunicativa tiene?

De advertencia.

Persuasiva.

Informativa.

Apelativa.

4. De acuerdo con el elemento del proceso comunicativo al que se dirigió el texto, la función comunicativa de la nota es:

Conativa/apelativa.

Política/estética.

Referencial/representativa.

Metalingüística.

41

### Instrumentos de evaluación

Evalúa los indicadores de aprendizaje de cada actividad de evaluación parcial para conocer la calificación que estás posibilidad de obtener en la rúbrica según tu desempeño. Marca una **X** en cada indicador logrado.

Para obtener Suficiente, debes cubrir todos los indicadores del tono más claro y para lograr Excelente, todos los indicadores de ambos tonos.

Suficiente	Excelente
------------	-----------

#### Autoevaluación

**Rúbrica 1.1.1**

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Resultado de aprendizaje: 1.1. Identifica el significado de los mensajes orales y escritos de los medios de comunicación de acuerdo con la intención comunicativa y el contexto en que se producen.

Actividad de evaluación: 1.1.1. Elabora una historieta en la que se represente una actitud crítica ante los usos discursivos verbales y no verbales de los discursos televisivos y publicitarios que supongan una discriminación social, racial, sexual, étnica, etc.

Porcentaje	Indicador logrado
25% <td>Elige un tema relacionado con la discriminación social, racial, sexual, etc., en los medios. Elige un fragmento de los personajes de la historieta y los describe. Describe el contenido del mensaje y el contexto. Elabora un guión en el que se establezcan contenidos o formas de discriminación. Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia las formas de discriminación. Elabora un guión en el que considere y emplee los elementos en cada video, imagen, texto y diálogo de manera secuenciada. Considera y emplea los elementos en cada video, imagen, texto y diálogo de manera secuenciada. Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia las formas de discriminación. <b>Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia los usos verbales y no verbales de los medios de comunicación.</b> Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia la discriminación social, racial, sexual, étnica, etc. La relación entre el lenguaje verbal y el lenguaje visual sea coherente. Cada uno de los personajes tenga un rol en la historia. Obligó a los personajes a cumplir con su descripción, estado de ánimo y el papel que cumplen en la historia, y el escenario de acuerdo con el entorno o contexto en que se desarrolla la historieta. Utilizó viñetas, caricelas y globos de acuerdo con su función. Mostró el transcurso del tiempo y la acción en cada viñeta.</td>	Elige un tema relacionado con la discriminación social, racial, sexual, etc., en los medios. Elige un fragmento de los personajes de la historieta y los describe. Describe el contenido del mensaje y el contexto. Elabora un guión en el que se establezcan contenidos o formas de discriminación. Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia las formas de discriminación. Elabora un guión en el que considere y emplee los elementos en cada video, imagen, texto y diálogo de manera secuenciada. Considera y emplea los elementos en cada video, imagen, texto y diálogo de manera secuenciada. Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia las formas de discriminación. <b>Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia los usos verbales y no verbales de los medios de comunicación.</b> Elabora un guión en el que se expresen opiniones y posturas hacia la discriminación social, racial, sexual, étnica, etc. La relación entre el lenguaje verbal y el lenguaje visual sea coherente. Cada uno de los personajes tenga un rol en la historia. Obligó a los personajes a cumplir con su descripción, estado de ánimo y el papel que cumplen en la historia, y el escenario de acuerdo con el entorno o contexto en que se desarrolla la historieta. Utilizó viñetas, caricelas y globos de acuerdo con su función. Mostró el transcurso del tiempo y la acción en cada viñeta.

Desarrollo 40%

### Instrumentos de evaluación

#### Coevaluación

Trabajo con un compañero para que se evalúan mutuamente. Escribe los datos de tu compañero en la tabla siguiente.

Evalúa los atributos de las competencias genéricas que tu compañero puso en práctica durante esta unidad; para ello, en la tabla indica con una "X" la casilla correspondiente.

Nombre de mi compañero: \_\_\_\_\_ Nombre del módulo: \_\_\_\_\_

Competencias genéricas	Atributos	Grupo: _____		
		Con frecuencia	Algunas ocasiones	Nunca
1. Se identifica al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.	Se autoidentifica y cuida de sí			
2. El sentido al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.	Valora el arte como manifestación de la belleza y expresión de ideas, sensaciones y emociones. Experimenta el arte como un hecho histórico compartido que permite la comunicación entre individuos y culturas en el tiempo y el espacio, lo que desarrolla un sentido de identidad. Participa en prácticas relacionadas con el arte.			
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiadas.	Se expresa y comunica Escucha ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas. Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue. Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas. Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas. Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.			
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	Piensa crítica y reflexivamente Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo. Ordena información de acuerdo a categorías, jerarquías y relaciones. Identifica los sistemas y reglas o principios medulares que subyacen a una serie de fenómenos. Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez. Síntetiza evidencias obtenidas mediante la experimentación para producir conclusiones y formular nuevas preguntas. Critica las tecnologías de la información y la comunicación para producir e interpretar información.			

### Instrumentos de evaluación

Inter: "¿Existen diferencias en los porcentajes que arrojan los estudios sobre la equidad?"  
Ateneo: "Por el origen "político" de la equidad es necesario identificar cómo se relacionan los factores que la provocan?"  
Diseño instruccional: "¿Cómo se relacionan los factores que la provocan?"

Actitud 20%

100

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de "Suficiente" o si deseas mejorar para lograr el "Excelente", repasa los conceptos vistos en el Resultado de Aprendizaje 1.2 y vuelve a tu maestro una segunda oportunidad de valoración.

#### Heteroevaluación

De acuerdo con el desempeño de sus alumnos, ante el peso logrado en cada actividad realizada. Suma los porcentajes para obtener el peso para la unidad.

Unidad	RA	Tabla de ponderación			% Peso asignado	% Peso logrado	% Peso acumulado
		Actividad de evaluación	Aspectos a evaluar				
1. Interpretación de mensajes orales y escritos.	1.1. Identifica el significado de los mensajes orales y escritos de los medios de comunicación de acuerdo con la intención comunicativa y el contexto en que se producen.	1.1.1. Historieta elaborada.	+	+	30		
		1.1.2. Resúmenes y cuestionario (Evaluación)	+	+	30		
<b>% Peso para la unidad 1</b>					<b>60</b>		
<b>Peso total del módulo</b>					<b>100</b>		

Al término de la última unidad, suma el peso logrado en todas las unidades y obtenga el total del módulo.

## Cultura para la Paz

Es uno de los Ejes Transversales para el desarrollo de "Aprendizajes para la Vida". En esta sección los alumnos ponen en práctica diversas estrategias para lograr algunas de las habilidades y actitudes éticas sobre valores de: comprensión, orden, justicia, reconocimiento del otro, cooperación, disciplina, equidad, límites democráticos y comunicación, y en particular, sobre la prevención de conflictos, con el fin de que aprendan a crear su propio camino hacia la sana convivencia.



## Cultura para la Paz

En esta sección, pondrás en práctica diversas estrategias para desarrollar algunas de las habilidades y actitudes éticas sobre valores de comprensión, orden, justicia, reconocimiento del otro, cooperación, disciplina, equidad, límites democráticos y comunicación, y en particular, sobre la prevención de conflictos, con el fin de que aprendas a crear tu propio camino hacia la sana convivencia.

### Buen trato y maltrato

"La paz no solo se define por la ausencia de guerra y de conflicto, es también un concepto dinámico que necesita ser aprendido en términos positivos, como lo es la presencia de justicia y armonía social, la posibilidad para los seres humanos de realizar plenamente sus potencialidades y el respeto a su derecho de vivir con dignidad a lo largo de su vida... Un desarrollo humano durable no puede tener lugar sin paz; y sin un desarrollo humano endógeno y continuo, la paz no puede ser mantenida".

#### ¿Qué es violencia?

La violencia son aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad de las personas de forma física, psicológica, sexual y moral. Toda acción violenta tiene la intención de causar daño y ejercer abuso del poder. Estos actos de violencia son también, como el maltrato físico y los golpes, o bien, pero que de igual forma lesionan a las personas sobre todo en su vida emocional, como el maltrato emocional. También se considera violencia las actitudes de negligencia, como la falta de atención o ignorar al otro.

#### El maltrato

El maltrato puede ser físico, sexual, psicológico o emocional, verbal o una combinación de estos. Abarca desde un insulto ocasional hasta los golpes cotidianos que un abusador propina a otra persona. El maltrato emocional se lleva a cabo mediante la intimidación, o a través del atemorizamiento, la degradación de la otra persona, la indiferencia, la reclusión o el rechazo, este tipo es el más difícil de detectar porque no deja marcas físicas.

Entre los muchos síntomas que vienen a indicar que una persona está siendo víctima de maltrato a nivel psicológico se encuentran el aislamiento que tiene respecto a familiares o amigos, mirada huidiza, baja autoestima, una escasa capacidad de comunicación, sensación de culpa o vergüenza e incluso una pérdida de tipo social y personal.

El maltrato más leve es aquel que se produce en una situación espontánea o esporádica y que suele estar relacionado con la falta de respeto y la agresión verbal.

## Instrumentos de evaluación

Se incluyen al final de cada unidad en las tres modalidades de: **Autoevaluación** (la realiza el alumno en cada una de las actividades de evaluación parcial marcadas en el programa oficial del módulo que serán calificadas por el SAE), **Coevaluación** (cada alumno evalúa a un compañero considerando los atributos que éste trabajó en la unidad) y **Heteroevaluación** (es la evaluación sumativa que realiza el profesor con base en la calificación que obtiene el alumno en cada evaluación parcial).

## Cultura financiera y para el consumo

Es uno de los Ejes Transversales para el desarrollo de "Aprendizajes para la Vida". En esta sección, los alumnos ponen en práctica estrategias para que administren y planifiquen su dinero; desarrollen una actitud crítica hacia el consumo, y conozcan sus derechos y deberes como consumidor. Esto con el fin de que sean capaces de decidir qué consumir, cómo hacerlo y por qué, y basen sus decisiones en el valor real que para ellos tienen los productos, según sus necesidades y deseos.



## Cultura financiera y para el consumo

En esta sección, pondrás en práctica estrategias para que administres y planifiques tu dinero; desarrolles una actitud crítica hacia el consumo, y conozcas tus derechos y deberes como consumidor. Esto con el fin de que seas capaz de decidir qué consumir, cómo hacerlo y por qué, y bases tus decisiones en el valor real que para ti tienen los productos, según tus necesidades y deseos.

### Finanzas personales

"La pobreza no viene por la disminución de las riquezas, sino por la multiplicación de los deseos".  
Platón (427 a.C.-347 a.C.), filósofo griego.



La educación financiera es parte de la formación de cualquier persona. Hoy en día, las bancas escolares, el dinero para tus gastos, el ahorro, una transferencia para que pagues algún impuesto, y por lo tanto, estás perdiendo dinero. Si no tienes más ingresos, la forma de hacer más con lo mismo es planear tus gastos. Para ello, te invitamos a poner en práctica los siguientes dos tips.

¿Te ha sucedido que de repente se te acabó el dinero y no sabes en qué gastaste? ¿Quieres gastar por impulso? Si contestaste que sí, esto es un indicio de que no planeas tus gastos y por lo tanto, estás perdiendo dinero. Si no tienes más ingresos, la forma de hacer más con lo mismo es planear tus gastos. Para ello, te invitamos a poner en práctica los siguientes dos tips.

#### Primer TIP: Elabora un presupuesto

1. Realiza un registro puntual del dinero que "ganas": tu paga, la mesada o salario, tu domingo, ya sea fijo o variable; haz lo mismo con tus gastos. Realiza el registro durante un mes. Te sugerimos usar para ello el siguiente formato.

Gastos fijos		Ingresos fijos	
Transporte	Mensual	Mensual	
Comida	Semanal	Semanal	
Ahorro			
Gastos variables		Ingresos variables	
Salario	Domingo de la abuelita		
Salida (Pagar gastos personales)			
Comida (aprovechando)			
Beneficio Neto	Venta de papel y botellas recicladas.		
Costo			
Ingresos			
<b>Total de gastos</b>		<b>Total de ingresos</b>	

¿De qué forma las emociones influyen en el alcance de una meta?

¿Mejorará tu aprendizaje si existe una buena relación entre todos tus compañeros?

# Unidad 1

## REGULACIÓN DE LA DIMENSIÓN SOCIOAFECTIVA

28 horas

"Aprender es descubrir lo que ya sabes. Actuar es demostrar que lo sabes. Enseñar es recordarles a los demás que saben tanto como tú. Son todos aprendices, ejecutores, maestros".

Richard Bach, escritor  
y aviador estadounidense.

**NO**

**ABANDONO**



## Competencias genéricas

---

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
3. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
4. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
7. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

## Competencias disciplinares extendidas

---

- Identifica y valora sus características físicas, emocionales y conductuales que forman su personalidad.
- Analiza, reflexiona y es crítico ante diversos problemas o situaciones.
- Aprende a reconocer sus emociones y a comunicarse de manera asertiva.
- Reconoce la importancia del trabajo en colaboración.
- Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.
- Conoce y reflexiona la relación entre pensamientos, emociones y conductas y como se influyen entre sí.



## La verdadera Erin Gruwell

Erin Gruwell nació en California en 1969. Se graduó de la Universidad de California en Irvine. Estudió en la Universidad Estatal de California en Long Beach, donde obtuvo el grado de máster y sus credenciales para enseñar.

Comenzó su práctica universitaria para ser profesora en 1994 en el Colegio Woodrow Wilson High School, en Long Beach, California. Como estudiante en práctica, le fue asignada la clase con los alumnos de más bajo desarrollo estudiantil.



La profesora Erin Gruwell impartiendo clase.

La escuela era dura, racialmente dividida e infestada de **gangs**. Peleas y asesinatos eran parte de las experiencias de los estudiantes. Algunos de los niños no tenían hogar. Otros venían de hogares destruidos o de hogares abusivos. Veían gente que ellos sabían que usaban drogas todos los días. Había pocos lugares para ir que eran seguros y poca gente con la que podían contar.

Gruwell era blanca, llevaba traje para parecer perteneciente a una clase bien educada, producto de una vida **suburbana** segura. Los administradores esperaban que ella renunciara pronto. Se pronunció en contra de la violencia y el odio en su clase, tiró su **currículum** y se dedicó a aprender acerca de la paz y la tolerancia.

Sus primeras armas fueron la lectura de *The Diary of Anne Frank* (*El diario de Ana Frank*) y lecciones acerca del **Holocausto**, pues pensó que sus estudiantes podrían sentirse identificados con la situación de Ana Frank.

Un estudiante, al que en sus memorias se refiere como Sharaud, parecía determinado a volver su vida miserable. Fue transferido al Woodrow Willson desde un colegio rival donde supuestamente había amenazado a un profesor con un arma. Sin embargo, a los pocos meses en el colegio, una de sus estudiantes pasó una nota con un dibujo de Sharaud (afroestadounidense) con labios extremadamente grandes. Muy enfadada, Gruwell le dijo a la clase que este tipo de caricaturas fueron utilizadas por los nazis durante el Holocausto. Cuando se dio cuenta que sólo un alumno sabía lo que era éste, cambió el foco del curso hacia la tolerancia. Gruwell llevó a los estudiantes a ver *La lista de Schindler* (*Schindler's list*), les compró libros con dinero de su propio bolsillo e invitó a conferenciantes, reales supervivientes del Holocausto a su clase.

En clase se leyó el *Diario de Zlata*, escrito por una adolescente acerca de sus experiencias de la guerra de Bosnia. Una vez más, los estudiantes encontraron similitudes entre su situación y la de la autora. Admiraron su valor y su determinación por trabajar por la paz. Recolectaron dinero para traer a Zlata Filipovic desde Irlanda (donde estaba viviendo), para visitar su colegio y compartir lo que había aprendido viviendo en guerra. Zlata animó a los estudiantes en sus esfuerzos para luchar contra **prejuicios** raciales y **estereotipos** en sus propias vidas y se convirtió en su amiga y modelo.

Inspirados por sus lecturas y viajes de campo, los estudiantes de Gruwell empezaron a mantener diarios en los cuales escribían sobre sus experiencias y batallas diarias. Para algunos de ellos, la clase de Gruwell era el único lugar donde cualquiera quería escuchar sus historias. Para otros, éste era el único lugar seguro para compartirlas.

### Glosario



**Gang:** palabra escrita en inglés que significa pandilla.

**Suburbana:** lugar cercano a la ciudad.

**Currículum:** relación de datos personales e historia profesional que presenta el aspirante a un cargo o puesto de trabajo.

**Holocausto:** gran matanza de personas, especialmente la que tiene como fin exterminar un grupo social por motivos de raza, religión o política. Por ejemplo: el Holocausto del pueblo judío a manos del ejército nazi fue un episodio histórico terrible.

**Prejuicio:** opinión en general negativa sobre algo formada sin motivo o conocimiento.

**Estereotipo:** idea o imagen aceptada por la mayoría como patrón o modelo de cualidades o de conducta.

La clase de Gruwell se convirtió como si fueran una familia. Ellos hicieron un “honor por el cambio” por una vida llena de alteraciones cuando todos acordaron en darse una oportunidad para empezar una vida de nuevo.

Inspirados por las historias de quienes lucharon por la **segregación** y el prejuicio, ellos se llamaron a sí mismos “Los escritores de la libertad” (*Freedom Writers, en inglés*). Entre 1994 y 1998, ellos lograron una gran cobertura de los medios, incluyendo apariciones en programas estelares de televisión en directo, como *The View* y *Good Morning America*.

Los jóvenes se graduaron de la escuela e ingresaron a la universidad gracias a la Fundación de la Educación para la Tolerancia, una organización que Gruwell ayudó a establecer para ayudar a pagar sus instrucciones. Su éxito continúa creciendo y siguen viajando por el país, visitando prisioneros y reformatorios, convertidos en embajadores de la paz y la tolerancia.

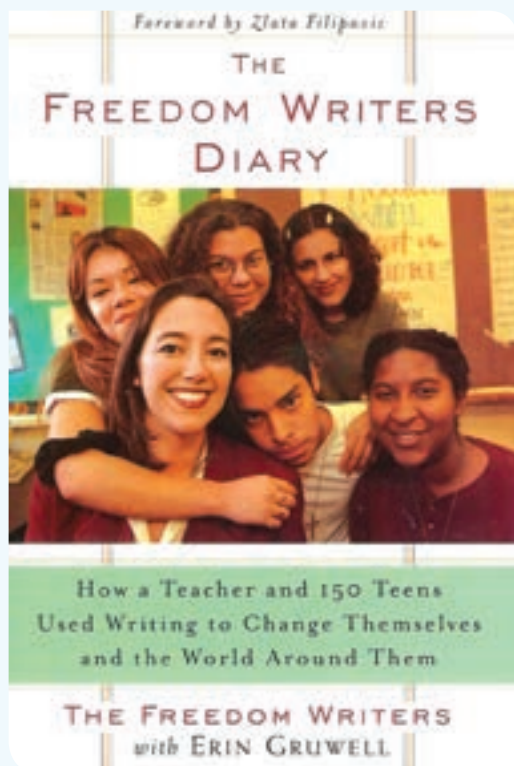
Gruwell compitió para el Congreso (Distrito 38) en 2000 y ha escrito una autobiografía sobre sus experiencias, publicada al mismo tiempo que la entrega de la película. Está desarrollando un currículum de materiales para que otros profesores puedan ayudar a sus estudiantes a seguir el camino de “Los escritores de la libertad”. Escribe actualmente un segundo libro y colabora en la finalización de un documental sobre este tema.

### Glosario

**Segregación:** separación, marginación de un grupo social por razón de su sexo, raza, cultura, o ideología.

### *El diario de Los escritores de la libertad (Freedom Writers Diary)*

Las anotaciones de sus diarios y detalles más excitantes de sus experiencias han sido reunidas en *El diario de Los escritores de la libertad: cómo una profesora y 150 adolescentes utilizaron la escritura para cambiarse a sí mismos y al mundo a su alrededor*.



“Escribir acerca de las cosas que nos suceden nos permite mirar objetivamente a lo que está pasando a nuestro alrededor y a volver una experiencia negativa en algo positivo y útil. Este proceso requiere mucho trabajo, esfuerzo y de una gran fuerza de voluntad, pero sí es posible, y ‘Los escritores de la libertad’ lo demostraron: ellos eligieron un sendero difícil pero poderoso” (Zlata Filipovic, de la introducción de *El diario de Los escritores de la libertad*).

Otro chico apunta en el texto: “Los únicos héroes que he leído alguna vez corren por todas partes con coloridas y apretadas ropas interiores y se arrojan edificios los unos a los otros por diversión. Pero el día de hoy, todo eso ha cambiado. Un verdadero héroe saltó de las páginas de un libro para darle a mi clase una visita especial. Su nombre es Miep Gies y ella es la señora que cuidó de Ana Frank. ¡No puedo creer que aquella mujer responsable de mantener a Ana Frank viva en el ático viniera a hablarnos en persona!”.

Portada del libro *El diario de Los escritores de la libertad (Freedom Writers Diary)*.

Enrique Martínez-Salanova, “El poder de la educación”, *Diarios de la calle*, en <http://www.uhu.es/cine.educacion/cineyeducacion/temasdiariosdelacalle.htm>, consulta: marzo de 2015.



## Evaluación de comprensión lectora

Con base en el texto anterior, lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el tema central de la lectura?

- a El racismo en Estados Unidos.
- b La violencia provocada por la pelea entre pandillas.
- c La historia de una maestra que logró cambiar la vida de sus alumnos.
- d Las problemáticas que enfrentan los adolescentes.

2. ¿Cuál fue el detonante para iniciar el cambio dentro del aula?

- a El dibujo que le hicieron a Sharaud en donde se burlaban de él.
- b Que los alumnos no sabían nada acerca del Holocausto.
- c Que los estudiantes fueran integrantes de pandillas callejeras.
- d El bajo rendimiento escolar de los jóvenes.

3. ¿Por qué la maestra Gruwell consideró clave la lectura de *El diario de Ana Frank* para trabajar con sus alumnos?

- a Para entender los grupos raciales enfrentados dentro del aula.
- b Para que los jóvenes se identificaran con la lectura.
- c Para darles a conocer un personaje del Holocausto.
- d Por la tensión que generó el dibujo de Sharaud.

4. ¿Por qué fue trascendental el papel de Gruwell en sus alumnos?

- a Porque les brindó las herramientas para que ellos cambiaran su vida y la manera de ver las cosas hacia la paz y tolerancia.
- b Porque los exhibió frente al grupo diciéndoles sus verdades.
- c Porque los encaminó a que tuvieran dinero y pudieran pagar su educación.
- d Porque fue la única maestra quien los enfrentó cara a cara.

5. ¿De quiénes se inspiraron para llamarse “Los escritores de la libertad”?

- a De los medios de comunicación.
- b De la maestra Gruwell.
- c De ellos mismos.
- d De quienes lucharon en contra del prejuicio y la discriminación.





**Lee con atención cada pregunta y responde según tus conocimientos.**

1. Menciona algunos elementos esenciales que intervienen en el aprendizaje de las personas.

---

2. ¿Qué habilidades reconoces en ti?

---

3. Según tu opinión, ¿qué valores se requiere para trabajar en equipo?

---

4. Explica por qué la comunicación es un elemento clave para trabajar en conjunto.

---

5. Durante la realización de una tarea, ¿cómo afrontas las dificultades?

---

6. ¿De qué manera expresas tus sentimientos y emociones cuando tienes un problema?

---

7. ¿Qué papel juega el factor tiempo en la realización de un trabajo en equipo?

---

8. ¿Qué beneficios te aporta el trabajar con otros?

---

9. ¿Crees que tus emociones influyen en tu desempeño académico y en la relación con tus compañeros?

---

10. Define qué es una meta.

---





12 horas

## 1.1 Desarrolla pautas de cooperación social, estableciendo y manteniendo relaciones interpersonales positivas con sus maestros y compañeros de grupo

Como seres humanos nos encontramos en constante interacción con otros individuos, por lo que contar con habilidades interpersonales nos dará la posibilidad de comunicarnos y relacionarnos mejor con otras personas.

El concepto “interpersonal” se utiliza para referirse a tipos de comunicaciones, relaciones y vínculos que se establecen entre dos o más personas; las habilidades interpersonales nos permiten crear relaciones satisfactorias y saber trabajar en equipo con los demás. Por ello, es importante desarrollarlas y practicarlas dentro del aula para obtener aprendizajes y resultados más enriquecedores a través del trabajo colaborativo con compañeros y maestros.



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Identifica y valora sus características físicas, emocionales y conductuales que forman su personalidad.



ATRIBUTO

- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

1. De manera grupal, harán una dinámica para conocerse más entre todos. De ser móviles, acomoden sus sillas o bancas de forma circular hacia las paredes del salón de tal forma que quede libre la parte central.
2. Escriban en media hoja carta un anuncio de venta sobre sus cualidades, valores y habilidades que pueden poner al servicio de otras personas. Por ejemplo: "Soy muy buen bailaror de salsa, por lo que doy clases de baile, así como muy buena compañía". Una vez hecho el anuncio, péguenlo sobre su pecho dando el frente para que pueda ser leído por sus compañeros (para colocarlo usen cinta adhesiva o un seguro).
3. Todos caminen por el centro del salón para promocionar su venta y para conocer qué venden los demás compañeros.
4. Al terminar, comenten en grupo cuáles anuncios llamaron más su atención y respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Conocían todas las cualidades que sus compañeros mencionaron en su anuncio?
  - ¿Les sorprendió descubrir algo en particular de alguno de sus compañeros? ¿Por qué?
  - ¿La opinión que tenían de sus compañeros cambió después de conocer las cualidades que escribieron? ¿En qué cambió?
5. Finalmente compartan la importancia de conocer las capacidades y valores de cada uno de los compañeros que integran el grupo.

## Desarrollo de habilidades para el aprendizaje cooperativo y colaborativo

El aprendizaje comúnmente se define como el proceso mediante el cual se adquiere algún conocimiento a través del estudio o la experiencia; sin embargo, se ha dejado de lado lo más importante respecto a este proceso que consiste en aplicar el conocimiento obtenido, pues para completar el proceso de aprendizaje es necesario pasar de la información a la acción.

El aprendizaje cooperativo y colaborativo son métodos de aprendizaje que se basan en formar equipos de estudiantes para el logro de un objetivo (aprendizaje). El trabajo en equipo consiste en que cada estudiante tendrá a su responsabilidad una tarea por realizar, ejecutando acciones que le llevarán a cumplirla y, a su vez, apoyará y se acompañará de sus compañeros, para que entre todos logren la meta final.

Existen, sin embargo, diferencias entre ambos tipos de aprendizajes, por lo cual veremos con detenimiento cada uno de ellos.



## Aprendizaje cooperativo

Es un tipo de aprendizaje que promueve el trabajo en equipo, a través de la realización de varias actividades para lograr un objetivo. Es estructurado, ya que el profesor es quien determina el objetivo y los resultados a obtener, y diseña las tareas a realizar. Sin embargo, durante el proceso de aprendizaje, son los alumnos los principales actores, pues ellos desarrollan determinadas tareas e interactúan de manera cooperativa.

Un ejemplo de ello es cuando el profesor da un tema específico a trabajar, digamos que deja el tema sobre la “Discriminación”, señala que se formarán equipos y determinan de cuantos integrantes, asigna el tiempo que le corresponderá a cada uno los equipos para exponer el tema y los puntos importantes que se evaluarán.

## Aprendizaje colaborativo para alcanzar objetivos comunes

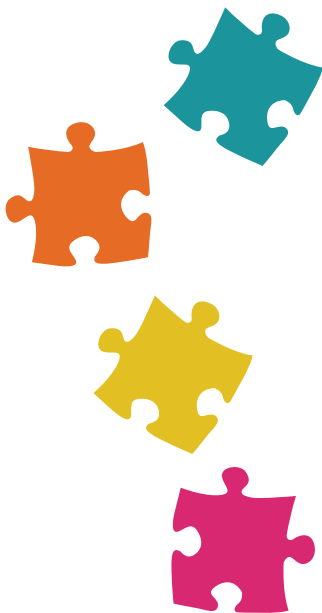
En este tipo de aprendizaje, que también se realiza en equipo, los miembros se apoyan entre sí para alcanzar un objetivo propuesto por ellos mismos. Es menos estructurado, ya que los estudiantes eligen un tema de interés y deciden entre ellos la manera de abordarlo, por lo cual se requiere del aporte de cada uno de los integrantes para la construcción del conocimiento.

Lo que debe ser aprendido sólo se consigue si el trabajo del grupo es realizado en colaboración. Es el grupo el que decide cómo realizar la tarea, qué procedimientos adoptar, cómo dividir el trabajo y las tareas a realizar.

## Características de los aprendizajes cooperativo y colaborativo

Como te habrás percatado la diferencia entre el aprendizaje cooperativo y colaborativo consiste en que el primero es estructurado por el profesor, es decir, es el maestro quien señala el tema y como se trabajará; en cambio, en el aprendizaje colaborativo, son los alumnos quienes señalan el tema de interés a analizar y definen la forma en que éste se trabajará en el grupo.

No obstante, ambos tipos de aprendizaje tienen las mismas características, una vez que en equipo trabajan en cooperación mutua (tanto en aprendizaje cooperativo como colaborativo).



Tanto en aprendizaje cooperativo como colaborativo equipo se trabaja en cooperación mutua.

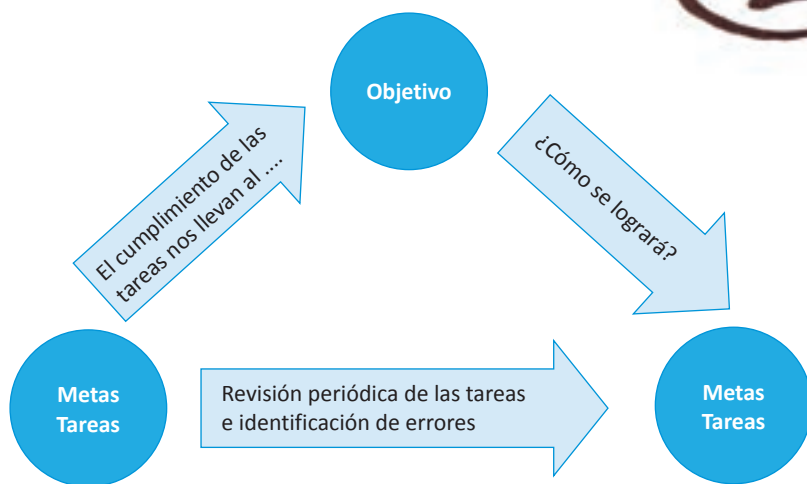


A continuación se enlistan las características de ambos tipos de aprendizaje:

- **Interdependencia positiva:** en el equipo existe un apoyo mutuo entre sus integrantes para el cumplimiento de las tareas de cada uno, puesto que si uno falla, lo hace todo el grupo. Cada uno de los integrantes son una parte importante para el desarrollo de las actividades que los lleve al alcance de la meta planteada.
- **Interacción cara a cara o simultánea:** trabajar juntos implica que haya debates, que cada miembro exponga su opinión y aporte sus conocimientos, que haya retroalimentación y reflexión para lograr conclusiones más completas que enriquezcan el trabajo.
- **Responsabilidad individual:** se asigna a cada integrante del equipo una tarea. La confianza y el apoyo mutuo son factores importantes para que cada uno asuma su responsabilidad en la actividad que se le haya asignado.
- **La importancia de tener claro el objetivo y la tarea a realizar:** un “objetivo” es el fin al que se desea llegar o la meta que se pretende lograr. Es importante saber qué objetivo persigue el equipo, ya que de acuerdo con éste se define la tarea a realizar y que todo proceso sea el adecuado. El cumplimiento de las tareas nos llevan al objetivo.



El siguiente esquema muestra la interdependencia que tiene el objetivo con las tareas a realizar.



No importa cuantos procesos se lleven a cabo, si el objetivo está bien definido se alcanzará sin problemas.

Es importante saber qué objetivo persigue el equipo, ya que de acuerdo a éste se definen las tareas a realizar. El objetivo le da dirección y sentido al trabajo que se realice de manera conjunta.

- **Competencias sociales:** durante el trabajo en equipo se necesita aprender a aceptar las diferencias de las personas que integran el grupo y afrontar las dificultades que se vayan generando durante el proceso de aprendizaje; por ello, es importante poseer habilidades interpersonales (comunicación y empatía) y habilidades para resolver problemas de manera conjunta (como toma de decisiones y trabajo bajo presión). Éstas a su vez se presentan en la sociedad como competencias sociales, algunos ejemplos de éstos son: la asertividad, la inteligencia emocional y la solución de conflictos, entre otros.



- **Trabajar conjuntamente para resolver tareas académicas:** trabajar en equipo implica que a partir de la interdependencia (apoyo mutuo), el resultado sea una interacción que incrementa las relaciones positivas redundando en un mayor esfuerzo para la realización de tareas y actividades académicas.



- **Respeto a las contribuciones y capacidades individuales de los miembros del grupo:** es importante que se respeten las características de cada integrante, reconociendo en cada uno sus habilidades y debilidades y aceptando aquellas áreas que aún no se han desarrollado, pero que con el apoyo y trabajo en conjunto se complementarán. Así, por ejemplo, habrá quien sea muy bueno redactando, pero no organizando, pero habrá otro compañero que se caracterice por ser muy ordenado y complemente tal área.



- **Importancia de la cooperación y la colaboración dentro de un grupo:** aprender a trabajar en cooperación y colaboración con otros invita a los integrantes a desarrollar diversas habilidades como la comunicación, la solución de problemas, planeación, manejo de tiempo y de conflictos, etc., y a crear un ambiente de confianza y respeto. El trabajo se divide entre todos (cada uno coopera para lograr una meta), pero existe el apoyo entre sus integrantes cuando alguien tiene la dificultad para realizar su tarea (colaboración entre los miembros). Esto conlleva a un mayor involucramiento en el aprendizaje y a elevar la calidad del trabajo.

Cada integrante tiene una habilidad y capacidad diferente, por lo que su contribución al equipo debe ser respetada.



“Dos cabezas piensan más que una”.

Heywood



- **Reflexión sobre los procesos del grupo:** se requiere hacer un plan que indique no sólo las labores que deben cumplirse, sino también su revisión de manera periódica, verificando y mejorando constantemente los errores que pudieran surgir durante el proceso de trabajo, por lo que hay que establecer estas fechas de reflexión.

Tanto el aprendizaje cooperativo como el colaborativo facilitan el desarrollo intelectual de las personas cuando éstas se enfrentan a situaciones como las siguientes:

- Al buscar y consensar con puntos de vista diferentes al tuyo.
- Al enfrentar opiniones contrarias, que obligan a poner en práctica valores como el respeto y la tolerancia.
- Al **fundamentar** y defender las ideas expuestas.
- Al asimilar y reflexionar sobre las ideas opuestas.
- Al arribar a una conclusión, a partir de la consideración de todas las perspectivas presentadas.



### Glosario

**Fundamentar:** establecer, asegurar y hacer firme algo.



## Actividad de desarrollo

Reflexión



VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
- **Disciplinar extendida:** Analiza, reflexiona y es crítico ante diversos problemas o situaciones.



ATRIBUTO

- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

1. En equipo de tres integrantes, lean con atención el cuento “Cangrejos gringos, japoneses y mexicanos”.
2. Al término de la lectura, respondan las preguntas en su cuaderno:
  - ¿Qué sensación les generó el cuento?
  - ¿Qué tipo de conducta negativa se le atribuye al mexicano?
  - ¿Creen que dicha conducta nos afecte?
  - ¿Cómo influye el poco apoyo y trabajo entre mexicanos con el aumento de la impunidad y la injusticia en nuestro país?
  - ¿Qué beneficios nos traería a nivel nacional y dentro del aula si cambiamos esta conducta negativa?
  - ¿Qué harían para contrarrestar el egoísmo, la envidia y el individualismo?
3. Redacten una conclusión final con una extensión de media cuartilla y compártanla con el grupo.

## Cangrejos gringos, japoneses y mexicanos

Resulta que fue un mexicano al mercado de mariscos y después de comer unos tacos de pescado, decidió comprar unos cangrejos, de esos que venden vivos y los tienen en canastas.



Pasó al primer puesto y el encargado le enseñó unos cangrejos dentro de una canasta bastante alta, la cual estaba tapada con una tabla, el mexicano le preguntó: “¿Por qué están tapados con una tabla?”. “¡Ah! –dijo el vendedor– es que son cangrejos gringos, y si no los tapo, pues empieza uno a escalar hasta que por esfuerzo propio salta de la canasta y se escapa, y si no los tapo, pues me quedo sin cangrejos!”.

“¡Umh!”, expresó el mexicano y se fue al siguiente puesto. Ahí estaba una canasta mucho más alta y tapada con una tabla y dos ladrillos. Como resultado de la misma pregunta el vendedor dijo: “Son cangrejos japoneses y cuando uno se quiere escapar, empieza a apoyarse en los demás, y éstos van empujándolo hacia arriba apoyados en otros y así sucesivamente, de tal manera que se forma una pirámide hasta el borde y entonces el cangrejo se escapa”.

“¡Oh!, qué bien”, pensó el mexicano y se fue al último puesto. Ahí estaba una canasta de cangrejos con un pequeño borde y destapada. “¿Y ésta por qué está tan desprotegida, no le da miedo que se le vayan a escapar?”, preguntó al vendedor. “No, no hay problema –dijo éste– son cangrejos mexicanos, cuando uno está tratando de sobresalir, entre todos se encargan de jalarlo pa’bajo”.

“Cangrejos gringos, japoneses y mexicanos”, en <http://usuario.cicese.mx/~peperez/mensaje/fabula2.html>, consulta: abril de 2015.



# Desarrollo de conductas asertivas

En este momento nos adentraremos en un tema muy interesante, ya que tiene que ver directamente con tu persona y se trata de la “conducta”.

Llamamos conducta a la manera que tenemos de accionar y reaccionar ante la vida; es decir, nuestra manera de actuar está dirigida por nuestro estado interior, el cual está conformado por nuestros pensamientos y emociones. Sin embargo, no sólo nuestros pensamientos y emociones rigen en nuestra conducta, ya que el entorno también tiene influencia sobre ella.

Existen tres formas de expresar nuestra conducta:

1. **Conducta agresiva:** es un actuar de manera verbal o no verbal que busca lograr un objetivo sin importarle si pasa por encima de los derechos de otros.
2. **Conducta pasiva:** las personas con esta conducta se caracterizan por ser sumisas o no hacer nada, no haciendo valer lo que ellos desean ni hacen respetar sus propios derechos.
3. **Conducta asertiva:** éste es el comportamiento ideal, ya que consiste en expresar lo que deseamos sin pasar por encima de nadie, al mismo tiempo que se hacen valer nuestros derechos.



Para lograr una comunicación satisfactoria, es necesario no sólo tomar en cuenta lo que decimos o escuchamos, sino también el momento y el contexto donde ocurre. Por ejemplo, querer arreglar algún asunto con papá o mamá cuando ellos se encuentran molestos y exhaustos después del trabajo, es un indicador de que no es el momento para hablar sobre algún asunto importante. Si requieres hablar del algún tema delicado, asegúrate que tanto tú como la persona con quien desees conversar se encuentren tranquilas y abiertas a escuchar.

## La comunicación y comportamiento asertivos

En el ámbito de la comunicación, la “asertividad” es una estrategia que te permite defender tus derechos y expresar tus opiniones, gustos e intereses, de manera libre y clara, sin que te agredan, así como no agredir, tampoco, con tus palabras.

Mediante una conducta asertiva, también pides ayuda, discrepas abiertamente, pides aclaraciones y aprendes a decir no, incluso implica saber aceptar cumplidos. Al trabajar en equipo, la asertividad te será de gran importancia para llegar a acuerdos y solucionar los conflictos que puedan irse presentando.

## Habilidades para comunicarse asertivamente

Anteriormente vimos en qué consistía comunicarse asertivamente y por qué es importante aprenderlo. A continuación veremos algunas técnicas que nos ayudarán a desarrollar la habilidad para comunicarnos asertivamente.

**Expresar con claridad lo que se desea:**

- Plantear con sinceridad lo que piensas sin rodeos, teniendo en cuenta que los demás no pueden adivinar tus pensamientos. Si alguna conducta o comentario que un compañero o compañera hizo te disgustó o te ofendió, habla directamente con él o ella evitando hacerlo a sus espaldas, pues esto suele acrecentar el problema.
- Acompaña tus frases con expresiones corporales adecuadas que no envíen mensajes contradictorios; por ejemplo, decir que te sientes bien, cuando tu cuerpo está cabizbajo y tu tono de voz suena triste. Es importante que tu cuerpo refleje lo que expresas de manera verbal.
- Saber decir “no” cuando estás en desacuerdo con alguna situación. Hacerlo no implica ser agresivo, imponerse o creer que es uno quien tiene la verdad, sino explicar de manera asertiva el porqué no se está de acuerdo con algo.





#### La escucha activa:

- Mirar a los ojos cuando te dirijas a cualquier persona.
- Mantener tu atención centrada tanto a lo que se expresa de forma verbal como a su lenguaje corporal (gestos, movimientos de manos, postura).
- Escuchar para comprender, es decir, que realmente tu escucha tiene la intención de querer entender lo que está diciendo la persona con la que te comunicas sin tener otra intención para agredir o simplemente defender tu postura.

## Mensajes y comportamientos asertivos en diversos contextos

Desarrollar un comportamiento asertivo te permitirá desenvolverte en cualquier contexto, ya sea en el ámbito escolar, familiar, social y laboral. Esto es importante ya que influirá en tu manera de presentarte frente al mundo y de cómo los demás te conciben, en otras palabras, llevarás un mensaje que te beneficiará. Por ejemplo, si las personas te perciben con una conducta asertiva, se te hará muy fácil hacer amigos y relacionarte satisfactoriamente con las personas que te rodean.

Recuerda que una conducta asertiva consiste en saber expresar tu opinión y comportarte en cierto contexto sin faltar el respeto a quienes te rodean; es decir, actuar de manera efusiva es adecuado para una fiesta o concierto de música, pero no en el salón de clases o en una biblioteca.

También saber cuándo y cómo expresar tus ideas es importante; por ejemplo, en una clase de la escuela expresar abiertamente tu opinión acerca de una religión específica es correcto, pero no sería asertivo hacerlo en una iglesia o una congregación.



# Estrategias emocionales y conductuales para fortalecer la asertividad



La estrategia es una serie de pasos (acciones) que uno determina necesarios para llegar a una meta. De esta manera, las estrategias emocionales y conductuales nos indican una serie de acciones a seguir para lograr emociones positivas y conductas asertivas.

Las emociones juegan un papel primordial en nuestras conductas, por lo que existe una relación de éstas con nuestra capacidad de asertividad.

Así como las emociones nos conducen a tomar ciertas conductas (y viceversa), adecuadas o inadecuadas para las relaciones interpersonales sanas, de la misma manera es una estrategia tomar conscientemente conductas que favorecen las emociones positivas para fortalecer nuestra asertividad; por ejemplo, las siguientes:

- **Respetarte a sí mismo y a los demás.** Respetarse a uno mismo es aprender a decir no a nuestros amigos cuando realmente no queremos hacerlo; por ejemplo, cuando nos invitan a probar algo o hacer algo que sabemos que es incorrecto. Y de esa misma manera, respetar a los otros implica no presionarlos a hacer algo que no quieren.
- **Ser honesto.** No hay que fabricar razones para evitar la obligación. La verdad es siempre la mejor forma de rechazar a un amigo, familiar o colega de trabajo.
- **Tener control emocional.** Esto se ejemplifica cuando estamos muy molestos con un ser querido (familia, amigos, pareja), lo ideal es no discutir en ese momento con ellos, dejar pasar unas horas o de preferencia un día para después hablar con ellos de aquello que nos hizo enojar.
- **Saber escuchar.** Esto implica escuchar al otro no para criticar o ir en contra de lo que nos dice, sino para tratar de entender lo que para él significa todo aquello de lo que nos está hablando.
- **Ser directo.** Es muy sano decir claramente lo que deseamos, ya que solemos esperar que las personas adivinen lo que deseamos (lo cual no es posible), muchas veces esto culmina en molestia, pues las otras personas no hacen lo que esperábamos. Así que deja de esperar que te adivinen y di claramente a tu familia, amigos o pareja lo que esperas de ellos hacia a ti.
- **Ser apropiado.** Es actuar de manera justa, es decir, es ir contra de querer ganar para que otro pierda.
- **Saber decir “no”.** Decirlo sin miedo. Hay que tener cuidado y no hacerlo junto a frases como “No estoy seguro” o “No creo que pueda”. Esto puede ser interpretado como que más tarde podrías decir que sí.
- **Ser positivo.** Significa que uno siempre trate de obtener un aprendizaje de todo cuanto vive, aun de las situaciones difíciles o poca agradables; por ejemplo, haber reprobado un examen enseña que salir adelante, pues recuperarse implica tiempo y esfuerzo y nos enseña que la tarea no se hace mágicamente.



Hay que construir fortalezas en la persona misma, para después poder exteriorizar un desempeño que sirva a los demás. Para ello, ten en mente lo siguiente:

- Considerar tus propias necesidades.
- Expresar tus ideas y sentimientos.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Pedir y dar cuando así lo decidas.
- Establecer tus prioridades y tus propias decisiones.
- Tener éxito. El éxito implica aprender de nuestras experiencias buenas y malas para nuestro crecimiento personal.
- La reciprocidad nos lleva a relaciones sanas, puesto que recibes lo que das. Si ayudas a tus compañeros, seguramente cuando lo necesites, ellos también te apoyarán.



- Exigir la calidad pactada. Es cumplir compromisos; por ejemplo, si tu pareja es impuntual en sus citas y pactaron que llegaría puntual y eso no sucede, por respeto a la palabra, puedes exigir que cumpla con dicho acuerdo.
- Cambiar de opinión; por ejemplo, si en dado momento te pareció bien hacer algo, pero después de un tiempo, reflexionas que no es lo que deseabas hacer, tienes el derecho de cambiar de parecer y hablarlo honestamente con quien hayas acordado hacerlo, explicándole por qué cambiaste de parecer.
- Decir no ante una petición, sin sentirte culpable.
- Cometer errores; es decir, es normal y humano equivocarse. Se tiene por muy negativo cometer errores; sin embargo, es una manera de aprender y crecer, así que lo importante es aprender de la caída para no volver a caer en el mismo error.
- Sentirte bien aceptando quien eres, con todas tus virtudes y defectos.
- La privacidad significa darte un espacio para ti, donde puedas pasar momentos a solas, disfrutando de tu persona y también para reflexionar tu vida y tus planes.

- Ser feliz. A veces creemos que la felicidad es un fin; sin embargo, es una decisión, un camino que tú puedes recorrer a diario si te basas en disfrutar lo que vives, quien eres y tu esfuerzo por ser mejor persona día a día.

Conalep, *Estrategias emocionales*, Dirección de Desarrollo Curricular de la Formación Básica y Regional, en [http://conalep-tultitlan.no-ip.org/recursos-didacticos/autogestion/asertividad/estrategias\\_emocionales.html](http://conalep-tultitlan.no-ip.org/recursos-didacticos/autogestion/asertividad/estrategias_emocionales.html) consulta: marzo, 2015.



## Actividad de desarrollo

Comunicación



- **Genérica:** 3. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Aprende a reconocer sus emociones y a comunicarse de manera asertiva.



- Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.

1. De manera individual, lleva a cabo la siguiente actividad sobre comunicación asertiva. Para ello, realiza lo siguiente:

- Piensa en algún asunto pendiente que estés cargando e involucre a alguna persona, ya sea familiar, amigo o compañero de grupo y que aún no has resuelto porque no sabes cómo hablar con ella o él.
  - Toma una hoja en blanco y escríbele con total sinceridad todo lo que deseas expresarle. Recuerda que la manera en cómo te expresas es importante.
  - Comparte tu carta con tu profesor. Él la revisará y te hará los comentarios pertinentes: si el mensaje es claro y concreto, si el tono es agresivo o amable, si realmente es lo que quieres expresar, qué emociones estás demostrando y sobre todo si se trata de una comunicación asertiva.
  - Haz los cambios pertinentes en la carta y entrégasela a la persona a quien va dirigida.
2. Una vez que la entregaste comparte con el grupo cómo te fue con esa persona, en especial si pudiste comunicarte de manera asertiva. En caso de que no fue posible, reflexiona en tus fallas y en como podrías mejorar para lograr tu objetivo.

# Desarrollo de habilidades para el establecimiento de relaciones interpersonales

## Los roles en la interacción en grupo



El rol social consiste en un conjunto de conductas y funciones que se espera tengas dentro de un grupo escolar o dentro de la sociedad.

Dicho de otra forma, el rol puede ser entendido como el papel que pone en práctica un individuo, dentro del drama social, o en un sentido más preciso, como el sistema de expectativas sociales depositadas en los sujetos de un determinado estado social o estatus.

La clasificación de los roles es tan amplia como actividades puede desempeñar el ser humano, existen roles familiares (padre, madre, hijo, hermano, etc.), laborales (empleado, director, maestro), y por ejemplo, en tu rol de estudiante se espera que cumplas con tus obligaciones de estudio, presentar exámenes, etcétera.

Otra forma de clasificar los roles es por su función, de esta manera, el rol adquiere el propósito de facilitar, agrupar, etiquetar y coordinar los esfuerzos de los grupos relacionados con la selección y definición de un problema común y con la solución de éste.

Es importante determinar los roles o funciones que cada integrante del grupo va a ejercer, por lo que todo va a depender de las habilidades y competencias de cada quien; es decir, no es lo mismo dirigir, que motivar u organizar, que observar. Sin embargo, un mismo miembro puede desempeñar más de un rol. Algunos de los roles en la interacción en grupo o equipo son:

- **El iniciador-contribuyente:** es quien sugiere o propone al grupo nuevas ideas o una forma diferente de ver el objetivo o el problema del grupo.
- **Supervisor:** es quien se encarga de examinar que cada uno de los integrantes comprenda claramente el tema y el objetivo que persiguen, además de consensar las diferentes opiniones.



- **Abogado del diablo:** es la persona que toma una conducta de oposición a las ideas y acciones que el equipo plantea; señala las posibles fallas que podrían tener y ofrece otras alternativas.



- **Motivador:** es quien está al pendiente de que todos los integrantes participen y que las aportaciones sean valoradas.

- **Administrador de materiales:** se encarga de obtener y administrar los materiales que el equipo haya considerado necesarios para realizar las tareas.

- **Observador:** lleva el registro de los comportamientos y las tareas acordadas para cada uno de los integrantes, monitoreando que todos ellos cumplan con lo estipulado y pudiendo emitir sus observaciones cuando considere necesario hacerlo.

¡Ánimo!



- **Secretario:** toma notas de las acciones, actividades y acuerdos durante las reuniones del grupo.
- **Controlador de tiempo:** se asegura de que las metas se vayan cumpliendo en el periodo acordado, logrando que el trabajo esté a tiempo.

Éstos son sólo algunos ejemplos de roles dentro del grupo, sin embargo, como antes mencionamos, existen mucho más roles a ejercer dentro de la sociedad, puesto que ésta se conforma de estructuras de posiciones donde la gente coopera, compite o genera conflictos al perseguir sus intereses o los del grupo y, en principio, también el bienestar de toda la sociedad.

Por medio de los roles, cada persona contribuye al desarrollo de la sociedad, y en el ámbito escolar, éstos ayudan al alcance de las metas de aprendizaje; por ello, es importante conocerlos y tomarlos en cuenta.





COMPETENCIAS

- **Genérica:** 7. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Reconoce la importancia del trabajo en colaboración.



ATRIBUTO

- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

1. En equipo de cinco integrantes, realicen la siguiente dinámica sobre aprendizaje colaborativo y cooperativo; para ello, construyan cuatro pelotas con papel reciclado. Utilicen cinco hojas blancas para cada pelota, en caso de ser hojas de cuaderno, usen siete. El espacio donde se llevará la actividad será una cancha para deportes o el patio de la escuela y durará aproximadamente 50 minutos. Deben marcar el sitio de salida y a 5 metros rectos otra línea que será la meta.
2. Cada equipo conformará un tren (se pondrán en fila india). Las personas representarán los vagones y las pelotas serán los puntos de unión entre éstos, es decir, cada integrante pondrá la pelota sobre su estómago y la presionará contra la espalda de su compañero de adelante para que no se caiga. No se puede utilizar las manos para sostenerla. El objetivo del juego consiste en que los equipos-tren deben hacer dos recorridos sin que la pelota se caiga.
3. El juego se realizará de esta manera: todos los equipos-tren saldrán de la salida señalada, llegarán a la meta, invertirán el orden de los vagones (es decir, ahora el último vagón será el primero) y regresarán al punto de partida, todo esto debe realizarse sin que las pelotas se caigan. El mayor reto será que al llegar a la meta deban invertir el orden de la fila para regresar al punto de inicio.
4. Habrá participantes que llamaremos “controladores”, quienes se harán cargo de llevar el tiempo y el puntaje de cada equipo-tren. Para ello, habrá un controlador por equipo y anotará el tiempo en que cada uno tarda en ir y regresar al punto de partida; así como restar un punto si al equipo se le cae la pelota, o restar dos puntos si alguno de los integrantes la toca con las manos a la hora de avanzar o dar la vuelta en la meta.
5. El recorrido del punto de partida a la meta (el último vagón debe pasar esta línea) y de la meta al punto de partida se considera una vuelta completa. Cada equipo hará dos recorridos completos, el valor de cada vuelta es de 8 puntos. Al finalizar la primera vuelta, el controlador les informará el tiempo de recorrido por lo que antes de hacer la segunda vuelta el equipo contará con 3 minutos para discutir cómo pueden mejorar el tiempo y las estrategias para que la pelota no se caiga a la hora de avanzar y de dar la vuelta. Después de hacer la segunda vuelta, se les informará nuevamente el tiempo en que la realizaron. Al final se reunirán los controladores para determinar qué equipo logró mayor puntaje y se mencionarán los resultados.
6. Regresarán al salón de clases y discutirán las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
  - ¿Se tomaron su tiempo para discutir y tomar acuerdos de cómo lograrían el objetivo?
  - Si un integrante del equipo no hubiera seguido las reglas que el equipo acordaba, ¿hubieran podido lograr el objetivo de manera exitosa? ¿Por qué?
  - El tiempo que se les brindó de 3 minutos antes de la segunda vuelta, ¿lo utilizaron para discutir cómo mejorar su tiempo? ¿Hubo mejora en éste?
  - ¿Qué elementos del aprendizaje colaborativo y cooperativo pueden identificar en esta actividad?
  - ¿Qué roles estuvieron implicados en el juego?
7. De manera individual reflexionen acerca de la importancia del apoyo mutuo y de la confianza entre los integrantes para el trabajo en equipo. Escriban sus conclusiones en media cuartilla y compártalas de manera grupal.



## Estrategias positivas para el desarrollo de las actividades grupales

Como anteriormente se mencionó, una estrategia es una acción que nos encamina a conseguir algún fin, a través de ellas describimos cómo vamos a hacer las cosas. Por supuesto, antes de establecer una estrategia, es necesario definir qué proyecto queremos hacer y los objetivos que deseamos alcanzar. Hagamos un repaso de las fases que componen un proyecto.

### Proyecto

Un proyecto es el conjunto de información, ideas, planificaciones y movimientos que son sistematizados y enfocados para obtener un fin determinado. Éste se compone de diversas etapas o fases, entre las que están las siguientes:



“El precio del éxito es el trabajo duro, la dedicación y la aceptación de que si ganamos o perdemos nos hemos esforzado al máximo para alcanzar nuestro objetivo”.

Vince Lombardi.

**Investigación.** En esta fase se busca detecta alguna necesidad o problemática.

**Planeación.** En esta fase se establecen todas las acciones a seguir para llegar a la meta u objetivo que se ha establecido (ya sea cubrir una necesidad o resolver una problemática). En este proceso se toman en cuenta los costos materiales, económicos o humanos, en relación con el trabajo que se pretende realizar. Se reparten entre los integrantes del equipo las diferentes tareas, así como se procura prever posibles imprevistos que atrasen o detengan el avance del proyecto.

**Objetivos.** Se establecen metas y objetivos a los cuales se pretende llegar, así como las etapas y tiempos, de forma ordenada procurando realizar cada objetivo o fase según los planes que previamente se establecieron.

**Recursos.** Se consideran los recursos materiales (económicos, tecnológicos, etc.) o humanos, que se requieran para poner en práctica lo proyectado.

**Plazos.** Se establecen tiempos determinados para la realización de las distintas etapas, también es necesario tomarse un tiempo para la revisión del proyecto, por si se necesita añadir mejoras o modificaciones por cuestiones que no hayan sido previstos en el proyecto original.

**Ejecución.** Es la etapa en la que se ponen en marcha las ideas que se mencionaron durante la planeación.

**Finalización.** En esta fase se culmina con el proyecto de manera exitosa, o bien se finaliza debido a la falta de recursos u otras situaciones que pudieran haber obstaculizado la realización del proyecto.



En los diversos módulos que cursarás en la escuela, tendrás la necesidad de elaborar diversos proyectos académicos. Para la realización de varias de las fases del proyecto, las siguientes estrategias de aprendizaje (que se realizan en grupo o equipo) te serán de utilidad.

**Debate:** el debate es una discusión de manera ordenada donde varias personas exponen sus diferentes puntos de vista sobre un tema determinado.

Los pasos para llevar a cabo un debate son:

- Escoger el tema para el debate.
- Preparar el argumento del debate (lo que se va a decir).
- Es necesario designar a un moderador, quién será el "anfitrión" encargado de ordenar el debate, dar la palabra, etcétera.
- Se busca información sobre el tema que se va a debatir en periódicos, revistas, libros, enciclopedias, internet.
- Acuerdos en cuanto a la duración del debate y la duración de las intervenciones; procurar que sean equitativas para ambos grupos.
- El moderador hace una introducción breve del tema.
- Concede el uso de la palabra a quien lo solicite y el orden de la intervención.
- Luego de debatir, el moderador puede hacer una síntesis de lo conversado.
- Éste resume las distintas posturas e invita a los oyentes a formar su propia opinión del tema, teniendo en cuenta los argumentos que se han presentado a lo largo del debate.



**Mesa redonda:** se utiliza para desarrollar un debate en torno a un tema. Se diferencia del debate porque en este caso, los espectadores también pueden opinar, dirigiendo preguntas a los disertantes y aportando al debate. También en esta actividad se cuenta con un moderador y se desarrolla de la siguiente forma:

- El coordinador abre la sesión con palabras iniciales, mencionando el tema por tratarse, explica el procedimiento que ha de seguirse y presenta a los expositores.
- Cada expositor hará uso de la palabra durante 10 minutos aproximadamente. El coordinador cederá la palabra a los integrantes de la Mesa redonda en forma sucesiva.
- Una vez finalizadas las exposiciones de todos los participantes, el coordinador hace un breve resumen de las ideas principales de cada uno de ellos.
- El coordinador invita al auditorio a efectuar preguntas a los miembros de la mesa sobre las ideas expuestas. Estas preguntas tendrán sólo carácter ilustrativo, y no se establecerá discusión entre al auditorio y la mesa. Las personas del auditorio tendrán derecho a una sola intervención.

**Lluvia de ideas:** es una técnica en la que un grupo de personas en conjunto crean ideas. Consiste en compartir libremente todas las ideas que puedan llevarlos al logro de su proyecto. Se realiza de la siguiente manera:

- Se elige un facilitador que selecciona un problema o tema (puede ser el profesor o los alumnos), definiéndolo de tal forma que todos lo entiendan.



La técnica de mesa redonda permite debatir temas.



- Los alumnos expresan sus ideas por turnos, sugiriendo una idea por persona.
- Las aportaciones se anotan en el pizarrón.
- Para facilitar la propuesta de ideas, el facilitador hace preguntas claves como: ¿Qué? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué?
- Una vez que se ha generado un buen número de ideas, éstas son evaluadas una por una.
- El facilitador prioriza las mejores ideas. Los alumnos evalúan la importancia de cada aportación de acuerdo con el problema definido al inicio de la sesión.
- Si la técnica se utiliza para solucionar un problema, es indispensable unificar las resoluciones y concluir en acciones concretas como resultado de todas las opiniones compartidas.

**Dramatización:** consiste en una interpretación teatral de un problema o de una situación .

La dramatización debe iniciarse con situaciones sencillas, teniendo muy en claro cuál es el objetivo y las caracterizaciones que se realizarán; se caracteriza por la espontaneidad y se organiza de la siguiente manera:

- Selección de las personas que desean participar en la dramatización.
- Se dramatiza el tema elegido.
- Cada participante elige libremente el papel que desee interpretar de acuerdo con sus habilidades y se selecciona el escenario (un rincón del aula, en el patio o canchas, etc.) y el vestuario, el cual puede improvisarse, por ejemplo, un zapato puede ser un gorro o un abrigo puesto al revés, etcétera.
- El resto del grupo permanece atento a lo que ocurre en el foro.
- Posteriormente a la representación se elaboran críticas y conclusiones generales.

Cada una de estas estrategias grupales te ayudarán a trabajar en equipo, pues estimulan la motivación para desarrollar actividades a través de la investigación o aporte de ideas para llegar al objetivo final que como grupo se plantearon.



## Actividad de cierre

Cooperación



VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 4. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



ATRIBUTO

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.

1. Formen los mismos equipos que hicieron en la actividad anterior.
2. Distribúyanse alrededor del salón para poder quedar de frente a todos. Durante 5 minutos hagan una revisión por equipo de las estrategias que emprendieron para lograr el objetivo de hacer el recorrido sin tirar las pelotas de papel para después compartirlas con todo el grupo.
3. Detecten los principales errores cometidos en cada equipo y realicen una lluvia de ideas que podrían eliminar esos errores.
4. De manera individual, contesta en tu cuaderno lo siguiente:
  - Durante la realización de una tarea o proyecto, ¿será importante detenerse tanto para planear como para detectar los errores? ¿Por qué?
5. Reflexiona sobre tu experiencia de trabajar en equipo y el apoyarse entre todo el grupo para mejorar los resultados; escribe en media cuartilla tus conclusiones sobre los beneficios, para ti y tu grupo, de trabajar de esta forma.



Recapitula lo que aprendiste en el Resultado de aprendizaje 1.1 y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

El aprendizaje cooperativo y el aprendizaje colaborativo son tipos de aprendizaje que se dan por medio del trabajo en equipo.

La diferencia que existe entre ambos tipos de aprendizaje consiste en que el aprendizaje cooperativo es estructurado por el profesor, siendo él quien indica el proyecto a realizarse y diseña la estructura de las interacciones que habrá dentro del grupo.

En cuanto al aprendizaje colaborativo existe mayor autonomía y es el equipo quien decide el objetivo a perseguir.

1. Escribe las definiciones faltantes para completar el cuadro sinóptico y los diagramas siguientes.

Elementos que caracterizan al aprendizaje colaborativo y aprendizaje cooperativo

- 1. Interdependencia positiva.
- 2. Interacción cara a cara.
- 3. Responsabilidad individual.
- 4. La importancia de tener claro el objetivo y las tareas a realizar.
- 5. Competencias sociales.
- 6. Trabajar conjuntamente para resolver tareas académicas.
- 7. Respeto a las contribuciones y capacidades individuales de los miembros del grupo.
- 8. Importancia de la cooperación y la colaboración dentro de un grupo.
- 9. Reflexión sobre los procesos del grupo.



El objetivo es importante porque:

**Asertividad**



Se define como:

Se expresa en:

Conductas asertivas que nos permiten:

### Estrategias positivas para el desarrollo de las actividades grupales

	Proyecto	Debate	Mesa redonda	Lluvia de ideas	Dramatización
Consisten en:					

### Realiza tu evaluación parcial.

1. Escribe en la columna izquierda el inciso que corresponda para relacionar la descripción con los diferentes roles que existen dentro de un equipo.

- Monitorea que los miembros del grupo comprendan el objetivo y lleguen a acuerdos. **a)** Observador
- Monitorea y registra el comportamiento del grupo con base en la lista de comportamientos acordados. **b)** Controlador de tiempo
- Pone en duda si lo planteado funcionará ofreciendo alternativas diferentes. **c)** Secretario
- Controla que el grupo trabaje acorde a estándares de límites establecidos de tiempo. **d)** Motivador
- Es quien toma notas durante las juntas de grupo y se asegura que la información sea clara para todos **e)** Abogado del diablo
- Es quien está al pendiente de que todos los integrantes participen y que las aportaciones sean valoradas. **f)** Supervisor

Valor: 5 puntos



- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.



1. En equipo de cinco integrantes, elaboren la planeación de un proyecto viable y creativo que plantee mejoras al plantel, o a los alumnos, o a la comunidad, que sea de su interés y que pueda concretarse antes de terminar esta unidad 1, utilizando las estrategias de aprendizaje cooperativo vistas anteriormente. Para ello, realicen lo siguiente:

- Bajo la dirección de su profesor, designen un rol de trabajo para cada integrante del equipo; por ejemplo: el supervisor, el motivador, el abogado del diablo, o bien, creen sus propios roles; por ejemplo: secretario de acuerdos (llevará un registro escrito del seguimiento del proyecto), creativo (hará todas las ilustraciones y diseños creativos que se requieran), etcétera.
- Por medio de una lluvia de ideas, escriban en su cuaderno todos los temas o ideas que tengan para elaborar un proyecto, dividan las ideas en tres columnas, de acuerdo para quien serían las mejoras: para el plantel, para los alumnos o para la comunidad.
- Analicen la viabilidad de cada idea considerando de manera general cuál les interesa más realizar por una motivación personal (gusto), cuál podría ser más divertida y creativa, el tiempo que les llevaría cada proyecto y los recursos que necesitarían. Con base en ello, decidan cuál proyecto realizar y pidan el visto bueno de su profesor.
- Una vez definido el tema del proyecto, realicen un borrador de planificación, recuerden incluir:
  - Las acciones que se llevarán a cabo durante el proyecto y su calendarización en el tiempo.
  - Los objetivos que se pretenden conseguir.
  - Los recursos de los que se dispone, tanto humanos como materiales.
  - Describir las funciones y responsabilidades de cada integrante del equipo.
  - Todo lo anterior se reúne en una matriz (cuadro planificador) en la que para cada acción que hay que realizar se establece un responsable y una fecha en la que dicha acción debe estar finalizada. De esta manera, durante la siguiente etapa de ejecución se puede realizar el seguimiento del proyecto de forma sencilla.
- Presenten el borrador de su planeación a su profesor y compañeros de los otros equipos para retroalimentarse con ideas críticas y creativas de cómo mejorar su planeación. Consideren siempre expresar sus opiniones con respeto y aportando mejoras a los trabajos de sus compañeros, compartir su conocimiento o ideas será siempre en beneficio de todos.
- Tomen nota de los ajustes que sean necesarios hacer en su planeación; revisen la ortografía y redacción del contenido, y luego, pasen el borrador en un documento de Word, en el que incluyan dibujos o fotografías para ilustrar todos los elementos de la planeación del proyecto.
- Agreguen, en una cuartilla de Word, un informe escrito del proceso de la planeación del proyecto, en el que describan las cosas que consideraron aprendieron del trabajo cooperativo al realizar esta actividad, así como las dificultades que enfrentaron y cómo las resolvieron.
- Antes de entregar a su profesor, en documento de Word, su Planeación y su informe del proyecto, realicen su "Autoevaluación 1.1.1" que se encuentra al final de esta unidad en la sección "Instrumentos de evaluación". Revisen si la Planeación cumple con todos los indicadores de evaluación e identifiquen la calificación que están en oportunidad de obtener. De ser necesario, mejoren tu trabajo antes de entregarlo.
- Una vez hecha la Autoevaluación, entreguen su Planeación e informe a su profesor.



16 horas

## 1.2 Moviliza estrategias de automotivación, identificando sus emociones, motivaciones y valoraciones en situaciones de aprendizaje cooperativo y colaborativo

Las emociones tienen un papel fundamental tanto en el aprendizaje como en la forma de afrontar nuestra vida.

La capacidad de manejar nuestras emociones, dirigir las y equilibrarlas forma parte de lo que llamamos “inteligencia emocional”, que incluye otras habilidades como la automotivación, o percibir y entender los sentimientos de los demás.

Utilizar las emociones a nuestro favor conlleva tener un mayor éxito no sólo en el ámbito escolar, sino en todos los contextos en que nos desenvolvamos.

### Actividad de inicio

Imaginación



- **Genérica:** 6. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- **Disciplinar extendida:** Conoce y reflexiona la relación entre pensamientos, emociones y conductas y como se influyen entre sí.



- Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

1. Realiza el siguiente ejercicio: cierra los ojos e imagina que estás en tu casa, camina hacia la cocina, busca un cuchillo y tómallo, ahora parte un limón y exprímelo en un plato que contiene tu fruta favorita con chile, exprímelo bien el limón (si no te gusta la fruta con chile y limón, intenta con otra cosa que se te antoje mucho).
2. Abre los ojos y comparte las siguientes respuestas ante el grupo:
  - ¿Qué sensaciones experimentaste?
  - ¿A qué se debe que tu cuerpo experimentara sensaciones imaginarias?
  - Si tus pensamientos lograron crear reacción en tu cuerpo, como por ejemplo la salivación, ¿crees que tus pensamientos podrían controlar tus emociones?
3. Elaboren una conclusión grupal.

# Identificación de las emociones

AUDIO 3



## Sentimientos y emociones

Las **emociones** son reacciones inmediatas frente a diversas situaciones que vas afrontando día con día. Incluyen aspectos fisiológicos, mentales y de comportamiento. Los factores que las provocan son internos (recuerdos, sueños, ideas) o externos (un accidente, una noticia, una invitación).

Los **sentimientos**, por otra parte, aparecen una vez que reaccionas ante cierto evento (la emoción), lo codificas en la mente con un nombre y lo expresas como un sentir: “me siento triste”, “me siento feliz”, o “siento miedo”. Es darle nombre a la emoción que estás experimentando.

Por ejemplo: ir por la calle y de repente escuchar un claxon detrás de ti, la reacción inmediata puede ser un grito o un brinco (comportamiento), sentir un nudo en el estómago (aspecto fisiológico) y finalmente detectar que todo ello desencadenó el miedo (aspecto mental). El identificar la “emoción” en nuestra mente con un nombre, en este caso el miedo, es lo que llamamos “sentimiento”.



## Identificar y dar nombre a las propias emociones

Una manera importante de conocerte es reflexionar y hacer conciencia de las emociones que vas sintiendo, especialmente, aprender a aceptar aquellos sentimientos que calificas de negativos, (envidia, miedo, celos).

Es importante reconocer y aceptar todas tus emociones, pues detectar como te sientes da la posibilidad de tener el control y manejarlas a tu favor, en lugar de ser gobernada por ellas.



## Comprensión de las emociones de los demás

Saber identificar las emociones permite aprender a reconocer también las de los demás. Ponerse en los zapatos del otro, como generalmente se dice, e identificarse y entenderlo es una capacidad que llamamos “empatía”. Las personas empáticas saben detectar el sentir de la otra, no sólo escuchando lo que dicen, sino también, observando su lenguaje corporal (la postura, sus expresiones, gestos). Además saben responder de manera adecuada a los sentimientos que la otra persona expresa.

## Manejo de las emociones de forma apropiada

### Interacción entre emoción, cognición y comportamiento



La emoción, la *cognición* y el comportamiento son tres dimensiones psicológicas que integran al ser humano, además los tres aspectos están relacionados y se afectan entre sí constantemente.

Si piensas (*cognición*) planear un viaje se activará una emoción (alegría, entusiasmo) y desencadenará un *comportamiento* que busque el logro de ese deseo (trabajar para obtener el dinero, estudiar para obtener una beca en el extranjero).



Las emociones se contagian

Todos podemos ser portadores y transmisores de estas emociones, aunque no siempre somos conscientes de ello. Hay personas con habilidad para contagiar su tristeza, su mal humor, su envidia o egoísmo, al igual que hay otras capaces de impregnarnos de su entusiasmo e ilusión por la vida. Lo que sí nos resulta más fácil de identificar son los efectos que los otros dejan en nosotros.

También, por medio de una acción (comportamiento), puedes cambiar tus pensamientos y emociones; por ejemplo: si te encuentras triste, seguramente estarás pensando en algo que te salió mal o en lo que no has conseguido; sin embargo, si decides hacer deporte, salir con tus amigos o hacer algo que te guste mucho, te hará olvidar tus pensamientos, y como resultado, tus emociones también cambiarán.

## Expresión emocional de forma adecuada



Tomando en cuenta la relación que existe entre emoción, cognición y comportamiento, te darás cuenta de que al expresar tus emociones, existe congruencia entre lo que estás pensando y lo que estás haciendo.

De no haber correspondencia entre estos tres aspectos, las expresiones son confusas; es decir, cuando expresas a los demás cómo te sientes, este sentir se acompaña de conductas. Por ejemplo: hablar con un amigo para decirle que te molestó con alguna conducta o palabra y pedirle que no lo vuelva a repetir, no tendrá efecto ni tomará en serio tu petición si lo haces riéndote.

### Actividad de desarrollo

Empatía



- **Genérica:** Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Conoce y reflexiona la relación entre pensamientos, emociones y conductas y como se influyen entre sí.



- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

1. En pareja, realicen la siguiente dinámica sobre expresión emocional adecuada; para ello, decidan quién será el compañero A y el compañero B. Primero el A debe recordar una experiencia triste que pueda compartir con el B, quien sólo escuchará y observará su lenguaje corporal sin emitir ningún comentario u opinión.
2. Después se cambiarán los papeles: el compañero B relatará alguna vivencia triste a su compañero A, quien por igual sólo escuchará y observará atentamente sin emitir comentarios. Ya que ambos hayan contado su experiencia, se darán un abrazo y pasarán a la siguiente fase.
3. Realizarán la misma dinámica pero ahora con una experiencia feliz. Una vez que terminen de contar sus recuerdos, intercambiarán en pareja sus observaciones de lo siguiente:
  - ¿Cómo era su expresión corporal de ambos cuando contaron su historia de una vivencia triste y feliz? ¿Cómo era su tono de voz? ¿De qué manera inclinaban su cabeza y sus hombros? ¿Qué sensación sentían dentro de sí (nudo en la garganta o estómago, dolor en el pecho)?
  - ¿Cuál es la importancia de ser conscientes del lenguaje corporal tanto en nosotros como en los demás?
  - ¿Pudieron observar si hubo conexión entre emoción, cognición y comportamiento?
  - ¿Cómo aplicarían este conocimiento a sus vidas? ¿Podrían tener mayor control sobre sus emociones? ¿Podrían decidir su manera de ser y comportarse?



# Regulación de los propios sentimientos y emociones

Para regular tus sentimientos y emociones, el primer paso, es precisamente identificar tus emociones y sentimientos; y el segundo paso, es aprender a regularlos, controlarlos.

Una vez que los identificaste, necesitas saber dirigirlos hacia un fin productivo. Por ejemplo, si te sientes temeroso de hacer algo, analiza si ese miedo te está previniendo de algún peligro real.

Las siguientes acciones te ayudarán a regular tus emociones:



La autorregulación no consiste en contener o reprimir la emoción, sino implica percibir qué sentimientos, y expresarlo de modo adecuado.

- Detecta y acepta lo que estás sintiendo, aunque sean emociones que te causen molestia o incomodidad.
- Date el permiso de sentir cualquier emoción. Si te sientes triste y deseas llorar, hazlo, es sano hacerlo.
- Toma conciencia de tus pensamientos, si éstos son negativos estarán alimentando emociones negativas, así que distráelos con cosas positivas.
- Deja fluir tus emociones y luego busca hacer alguna actividad que te guste y haga sentir bien.

## Autocontrol de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo) y tolerancia a la frustración

Cuando no sabes manejar las emociones, ellas terminan por controlarte. Al dejarte llevar por ellas se corre el riesgo de que, en un primer momento, te sientas bien, pero después de un tiempo, suelen aparecer sentimientos de culpa y arrepentimiento. Un momento de ira puede provocar que les grites a tus padres o a otras personas, o buscar emborracharte o consumir drogas, creerás que son formas de desahogar algún disgusto, pero al final en todas estas situaciones no habrá mejora en tus relaciones con los demás ni contigo mismo.

El autocontrol aparece cuando te haces consciente de tus reacciones, las observas y las reflexionas, de esta manera estarás ganando control sobre tus emociones, pensamientos y conductas.

También debes considerar que a veces hay situaciones en las cuales no es posible conseguir lo que deseas y suele aparecer un sentimiento llamado “frustración”, el cual se caracteriza por sentir emociones como enojo, ansiedad, tristeza y enfado debido a que no se satisface alguna necesidad personal.

Si en algún momento experimentas una frustración muy elevada, existen dos opciones:

- Utiliza este sentimiento como impulso para buscar lo que quieres hasta obtenerlo.
- Siéntate a analizar si lo que buscas está en ese momento dentro de tus posibilidades y si realmente te es necesario o sólo es un capricho. En este caso, debes aprender a afrontar el dolor de no obtener siempre lo que deseas.

Cuando afrontas la frustración, logras aceptar y dar gracias por lo que sí tienes, lo que, a su vez, te ayudará a **mitigar** este sentimiento y a sentirte mejor contigo y con la vida.



Las psicólogas Gillian Fawcett y Mónica Gamboa, del Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población, A. C. (Imifap) diseñaron un programa de prevención de violencia en la adolescencia, en el cual se capacita a jóvenes para que aprendan a negociar cooperativamente en vez de competitivamente. Ésta es una forma de resolver conflictos sin recurrir a la violencia.



Puedes consultar más información en la página web: <http://www.yoquieroyopuedo.org.mx/>

### Glosario



**Mitigar:** moderar, aplacar, disminuir o suavizar algo riguroso o áspero.



# Desarrollo de habilidades para afrontar emociones negativas

## Respuestas fisiológicas de ansiedad

Como recordarás, las emociones están conformadas por tres tipos de respuestas: fisiológica (emoción), mental (cognición) y conductual (comportamiento).

En el caso de la ansiedad, ésta se identifica a partir de las respuestas fisiológicas que detectamos en nuestro cuerpo. Entre sus síntomas más comunes se encuentran: aumento del latido cardiaco, tensión muscular, sudoración y agitación de la respiración, entre otros, como náuseas, nudo en el estómago, hormigueo e inestabilidad.

La aparición de la ansiedad indica que se está percibiendo alguna situación amenazante, o un problema que no se ha podido resolver, el objetivo es movilizarse para alejarse de la amenaza o para buscar la solución.

En este caso se recomienda buscar ayuda y apoyo en la familia, con los amigos y, de ser necesario, recurrir con un profesional de la salud.



¿Qué nos pasa por dentro cuando entramos en una espiral de tristeza? La tristeza desencadena una intensa actividad cerebral que afecta a más de setenta áreas, entre ellas las que procesan el conflicto, el dolor, el aislamiento social, la memoria, los centros de recompensa del cerebro, la capacidad de atención, las sensaciones físicas... y por eso nos sentimos físicamente mal cuando estamos tristes.

### Glosario

**Aseverar:** afirmar o asegurar lo que se dice.

## Uso del lenguaje como regulador del estado emocional

El lenguaje es una poderosa herramienta que poseemos los seres humanos para conocer e interrelacionarnos con el mundo; asimismo, nos construimos a nosotros mismos a través de las palabras.

Los pensamientos están conformados por palabras y son, también con las palabras, con las que podemos nombrar las emociones que sentimos.

Por lo tanto, si estás atento a tu diálogo interior e identificas cómo te describes y cómo interpretas lo que sucede a tu alrededor, ayudas a detectar qué tipo de afirmaciones te haces constantemente: “No soy lo suficiente bueno para...”, “no puedo...” o “nadie me valora”. Ante estas **aseveraciones** seguramente nos generaremos sentimientos negativos.

En cambio, si utilizas el lenguaje para afirmarte que eres capaz de lograrlo, que posees habilidades de las cuales te puedes valer y que cuentas con personas que están dispuestas a apoyarte o asesorarte, tu estado de ánimo cambiará y experimentarás emociones como la alegría y el entusiasmo.



“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto”.

Henry Ford

## Uso de estrategias de control emocional

Utilizar estrategias como el de los pensamientos positivos o la formulación de preguntas adecuadas te ayudarán a transformar aquellos estados de ánimo que te detienen para realizar tus actividades diarias.

Los pensamientos positivos son aquellas ideas constructivas acerca de ti mismo y el entorno, que fortalecen a tu persona. Tenerlos no significa que niegues los problemas, sino afrontarlos y ver el lado positivo de éstos, como obtener algún aprendizaje.

En cuanto a aprender a formular preguntas, la clave está en saber cómo enunciarlas, o más bien, generar aquellas que no te hagan sentir mal o te cierren oportunidades. Por ejemplo, si en lugar de cuestionarte “¿por qué te salieron mal las cosas?”, o “¿por qué no obtuviste lo que deseabas?”, te formulas lo siguiente: ¿cómo evito que esto me vuelva a pasar?, ¿qué haré para conseguir “x” cosa?, ¿cómo supero este reto?, tu mente trabajará para buscar soluciones y tus emociones se aliarán a esos pensamientos.

## Autogeneración de emociones positivas

Los pensamientos generan emociones y éstas, a su vez, comportamientos. Actúas según lo que piensas y en la situación emocional en que te encuentres. Por ejemplo: no es lo mismo decidir qué carrera estudiar cuando estás feliz que cuando estás triste.

Por lo tanto, para que generes emociones positivas, haz lo siguiente:

- Identifica tu nivel habitual de emociones positivas y negativas, las situaciones que las generan y qué tan frecuente las experimentas. Por ejemplo, pon atención a tres momentos de tu día, podría ser al llegar a tu salón de clases, a la hora de la comida en casa y a media tarde o antes de dormir, y preguntante los siguiente: ¿Qué pensamientos cruzan por tu mente? ¿Cómo te sientes al respecto?
- Pon atención a tus pensamientos y reduce los momentos que te generan negatividad, por ejemplo: aquellos que te crean sentimientos de inadecuación o frustración. Una vez identificados los pensamientos negativos distráete pensando en algo chistoso o en un recuerdo muy agradable, has conciencia de cómo tus emociones se transforman.
- Aumenta los momentos de positividad; es decir, trae a tu mente pensamientos que te motiven, recuerda momentos agradables o lleva a cabo alguna actividad que te guste realizar.



Siempre piensa positivamente.



“Uno tiene que ser el cambio que quiere ver en el mundo”.

Mahatma Ghandi



### Actividad de desarrollo

Honestidad



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar:** 4. Aprende a reconocer sus emociones y a comunicarse de manera asertiva.



- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.

1. Dibuja en una hoja de rotafolio a la persona o personaje con el que definitivamente no te lleves nada bien (el dibujo no tiene que representar a la persona tal cual, sino las cosas que te molestan de ella).
2. Pega tu dibujo en la pared como si fuera una galería de arte.
3. De manera individual reflexiona lo siguiente:
  - ¿Quién es?
  - ¿Por qué siento lo que siento?
  - ¿Cómo me siento después de haberla dibujado?
4. Escribe las respuestas en una hoja de papel y comparte lo que escribiste con el resto del grupo.
5. Quita el dibujo, rómpelo y tíralo en un bote de basura.
6. Comenta con tus compañeros de grupo cómo te sientes después de haber realizado esta actividad. ¿Tuviste algún cambio en tus emociones? ¿Cuál?

## Desarrollo de la valoración personal

### Importancia del autoconcepto, como resultado del análisis y valoración personal y de la integración de la información derivada de la realimentación de sus compañeros, padres y maestros



“Antes de hablar, piensa en lo que vas a decir; la lengua, en muchos, precede a la reflexión”.  
Isócrates.

El autoconcepto es el resultado de las creencias y sentimientos que tienes acerca de ti mismo, con la influencia también de las creencias y expectativas que los demás tienen de ti. Implica conocimiento de tu ser, es decir, cómo percibes tus características, valores, capacidades, metas e ideales y cómo eres al relacionarte con los demás.

Dentro del ámbito escolar, cuando en un grupo se propicia un clima de respeto y aceptación de cada integrante, todos logran sentirse cómodos y mostrarse tal cual son ante los demás; existe la retroalimentación entre compañeros y el profesor, lo que brinda herramientas para mejorar tanto el desempeño escolar como el personal y se fortalece en cada uno el autoconcepto.



El autoconcepto es presentarte a los demás tal y como eres.

### Las valoraciones que hace de sus capacidades para generar expectativas de éxito o de fracaso, que repercutirán sobre su motivación y rendimiento académico

Las creencias que tienes acerca de tu persona y tus capacidades, influirán en tu confianza de tener o no éxito en lo que realices y en las expectativas que te plantees ante la vida. A manera de ejemplo, exponemos el siguiente caso:

Juan es un joven de 16 años, a quien las Matemáticas y la Física se le han dificultado mucho. Ya reprobó el primer examen en ambas materias y piensa que volverá a reprobárselas en su siguiente prueba. Ante esta situación, Juan piensa que es un tonto y que carece de la capacidad para aprender, y por ello, prefiere dejar la preparatoria.

Como ves en este caso, la creencia de Juan de ser un tonto afecta su autoconcepto y le hace pensar que es incapaz para terminar la preparatoria. Para solucionar su problema, su tutor le hizo reflexionar sobre su rendimiento en las otras materias, en las cuales lleva buenas calificaciones. Darse cuenta que por ir mal en dos materias no significaba que no fuera capaz de aprender y que sólo requería de asesorías para mejorar en las otras dos materias.

Al cambiar su creencia de ser tonto a alguien capaz de aprender, su autoconcepto se fortaleció y la motivación aumentó, esto condujo a que Juan confiara en su capacidad y continuara sus estudios.

## La manera en que el concepto que tiene de sí mismo influye en su proceso de aprendizaje y cómo la realimentación de sus compañeros, padres y maestros contribuye a implantar estrategias de automotivación

Incrementar tus habilidades y capacidades de aprendizaje fortalecerá tu autoconcepto respecto a tu desarrollo intelectual para el manejo de los problemas académicos que se te presentan. Para ello, es importante el trabajo en colaboración con tus compañeros, maestros y padres, pues la retroalimentación con ellos te motivará a mejorar tu rendimiento en la escuela. Recuerda que los demás también influyen en tu aprendizaje, y por tanto, hazte de buenas amistades que te apoyen siempre tanto en las buenas como en las malas.



Lee el interesante estudio sobre cómo mejorar tu calificación, que dio a conocer la revista British Journal of Educational Psychology en su artículo "Ver la letra 'A' antes de un examen puede ayudarte a sacar buena nota", que puedes consultar en el sitio web: <<http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/ver-la-letra-a-antes-de-un-examen-puede-ayudarte-a-sacar-buena-nota>>



La motivación de ti mismo te ayudará a seguir adelante sin importar la circunstancia.



### Actividad de desarrollo

Honestidad



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Identifica y valora sus características físicas, emocionales y conductuales que forman su personalidad.



- Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

1. Formen tres equipos de 12 o 15 personas (aproximadamente).
2. Peguen en la espalda de sus compañeros de equipo una hoja en blanco y escriban a manera de título "Me gusta".
3. Escriban una cualidad en las hojas de sus compañeros de equipo, de tal manera, que al concluir la actividad tengan cada quien escritas en su hoja como mínimo 10 cualidades. Por ejemplo: "me gusta tu forma de expresarte, tu inteligencia, tu tenacidad".
4. Al terminar, examinen sus lista y lean en voz alta las cualidades.
5. De manera individual, escribe en tu cuaderno una reflexión sobre lo que piensan tus compañeros de ti, hazte las siguientes preguntas:
  - ¿Realmente te consideras que tienes esas cualidades?
  - ¿Te sorprendió la manera cómo piensan los demás de ti?
  - ¿Qué otras cualidades crees que tienes y que no vieron? ¿Por qué piensas que suceda eso?

# Aplicación de estrategias de automotivación para el logro de sus objetivos y metas de aprendizaje

## Glosario

**Intrínseca:** íntimo, esencial.

**Extrínseca:** externo, no esencial.

## La motivación intrínseca y extrínseca y su influencia en el proceso de aprendizaje



La motivación, externa o interna, es el impulso que te lleva a salir adelante.

Estar motivado implica tener razones para lograr un objetivo, las cuales despiertan la voluntad y activan una fuerza interior que busca el logro sin importar las dificultades que se presenten.

Hay dos tipos de motivaciones que influyen en el proceso de aprendizaje:

- **Motivación intrínseca:** el estímulo interno por lograr algo, que tiene como fin el aprendizaje mismo. Esta motivación te conduce a realizar alguna actividad que te agrade.
- **Motivación extrínseca:** los factores externos son los que impulsan a hacer algo, existe un incentivo que da dirección a la conducta, los esfuerzos se deben al deseo de obtener una recompensa o a ser reconocido.



“Si la razón hace al hombre, el sentimiento lo conduce”.  
Jean-Jacques Rousseau

La motivación intrínseca no busca el reconocimiento, porque lo que se hace está motivado sólo por el gusto de alcanzar el objetivo.

## Objetivos y metas de aprendizaje de orientación intrínseca



Como estudiante te es necesario identificar los objetivos y metas académicas que deseas alcanzar. Cuando éstos tienen por causa el interés, el agrado y la curiosidad por aprender, así como el gusto por los retos para desarrollar y acrecentar tus habilidades, indica que tu orientación es intrínseca.

## Objetivos y metas de aprendizaje de orientación extrínseca



En los alumnos con una orientación extrínseca, sus metas no están basadas en su interés por el aprendizaje como tal, sino que el cumplimiento de éstas son motivadas más por evitar el fracaso y los juicios negativos, que por aprender. Un alumno con orientación extrínseca lleva como fin mostrar sus competencias para obtener el reconocimiento de sus compañeros, maestros y familia.

## Estrategias de motivación intrínseca que permitan el logro de los objetivos y metas de aprendizaje

Las estrategias de motivación intrínseca buscan sensibilizar y despertar interés por lo que vas a aprender, esto se logra cuando haces una conexión entre la tarea con los hechos de la realidad; es decir, cuando identificas que el aprendizaje que persigues te es de utilidad en tu vida.



Sigue tu motivación intrínseca y conseguirás tus objetivos y metas.

## Estrategias de motivación para favorecer la interdependencia en situaciones de colaboración, cooperación e individuales en situaciones de aprendizaje

Puedes convertirte en un agente de cambio dentro del entorno en que te desenvuelves, especialmente del aula, al detectar problemáticas sociales y posibilitar el trabajo en colaboración para encontrar diferentes soluciones hacia algunos de estos problemas. Tú mismo eres capaz de motivar a los demás a favorecer la interdependencia. Un ejemplo es que crees grupos de estudio entre tus compañeros cuando haya exámenes de alguna materia. La interacción entre todos facilitará el aprendizaje y al mismo tiempo cada uno estará motivado a pasar el examen.



## Desempeño personal en situaciones de cooperación y colaboración, para el logro de los objetivos y metas de aprendizaje

El compromiso es fundamental para trabajar en equipo. En estas situaciones cada uno se tiene que hacer responsable de las tareas asignadas. Como ya hemos visto, si uno falla, es probable que todos los demás integrantes lo hagan o se retrasen en sus entregas.



En el trabajo en equipo la responsabilidad individual es mayor, ya que sucede el efecto dominó: si un integrante falla, a causa de esto otro también puede fallar, desencadenándose así una seguidilla de fallas donde al final todos los integrantes del equipo se ven afectados.

# Control consciente de valoraciones y motivaciones que permitan el logro de los objetivos y metas de aprendizaje

Obtener logros académicos no sólo depende de tu capacidad e inteligencia, sino de la idea que tengas de ser o no capaz de lograr el éxito (autoconcepto); también influyen tus emociones y el nivel de esfuerzo con que estés dispuesto a trabajar, así como encontrar las razones por las que te es conveniente aprender. Llegar a controlar tus valoraciones y motivaciones es posible que sea un poco difícil y requiere de trabajo duro, pero una vez que lo hagas, tendrás la satisfacción de que estás por el camino correcto.



## Actividad de cierre

Éxito



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar:** 2. Identifica y valora sus características físicas, emocionales y conductuales que forman su personalidad.



- Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.

1. En grupo, lean en voz alta y con atención el siguiente relato.

Había dos albañiles trabajando en una construcción. Una persona que pasaba por ahí se acercó a uno de ellos y le preguntó: “¿Qué está haciendo, buen hombre?” “Estoy colocando ladrillos —contestó el albañil—. Es un duro trabajo que debo realizar para ganar el pan de cada día”.

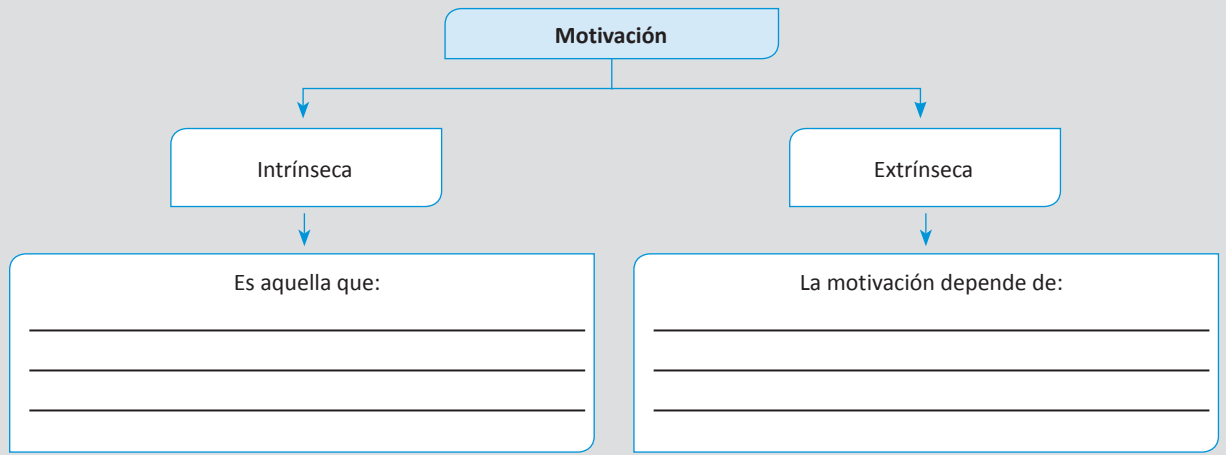
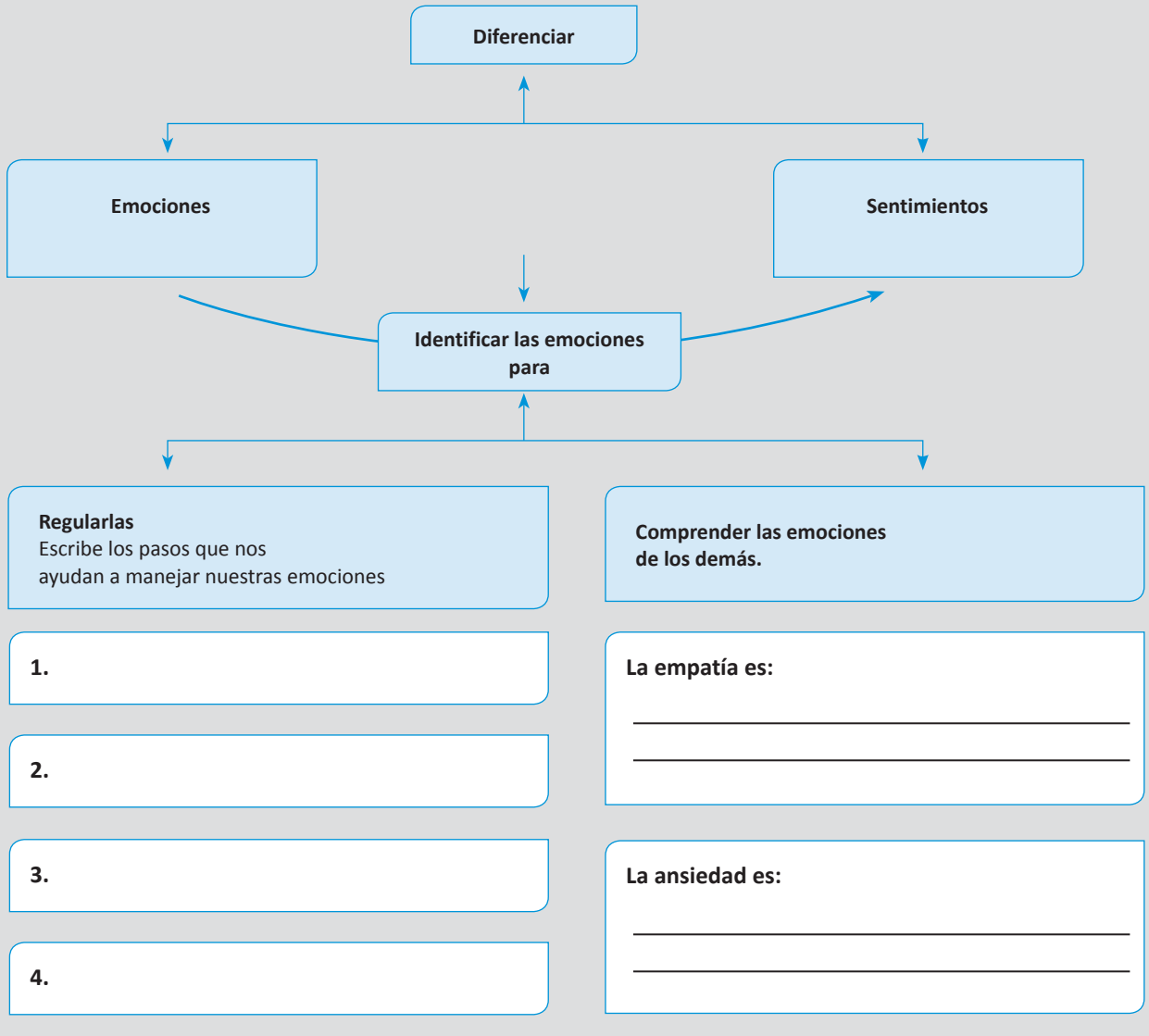
Se acercó al segundo y reiteró la misma pregunta, quien con orgullo, dijo: “Coloco ladrillos ayudando a levantar la catedral más hermosa de mi pueblo”.

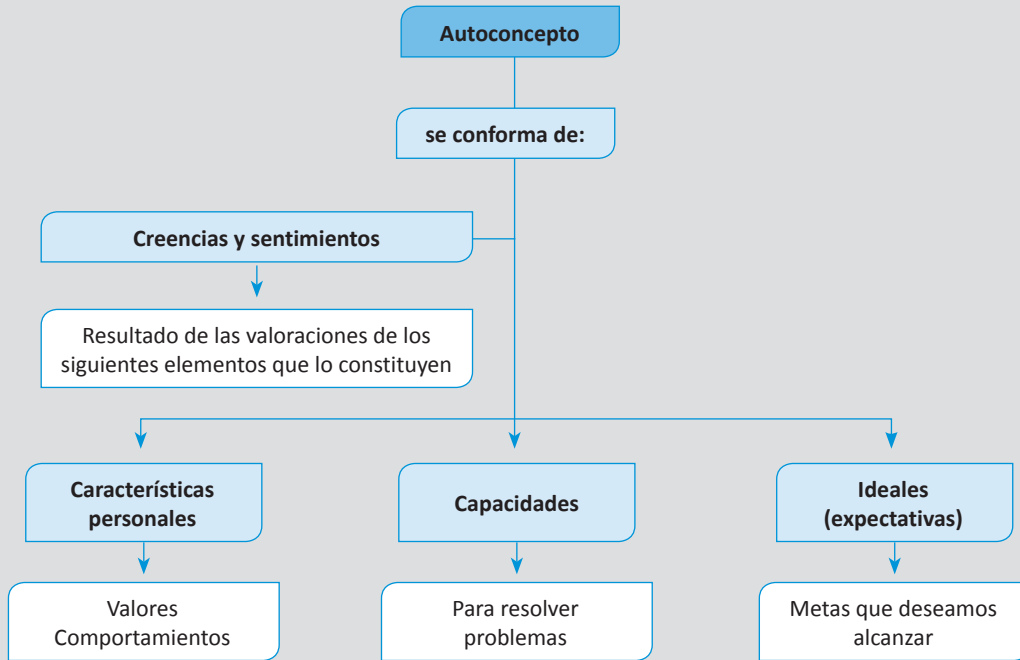
2. Discutan grupalmente las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tipo de motivación identifican en cada hombre?
  - ¿Cuáles son las creencias del primer albañil? ¿Qué tipo de sentimientos creen que le generen sus pensamientos?
  - ¿Cuál sería la diferencia con las creencias y sentimientos del segundo albañil?
  - En cuanto a la valoración de su capacidad, ¿quién piensan que realiza mejor su trabajo?
  - ¿El autoconcepto influye en el desempeño de su labor? ¿Por qué?
3. De manera individual, contesta en tu cuaderno lo siguiente: ¿cuál es tu autoconcepto (creencias y valoraciones de tu persona)? ¿Cómo influye éste en tu desempeño escolar?
4. Después escribe en una cuartilla tus estrategias para lograr tus objetivos y metas de aprendizaje y compártelas con tus compañeros de grupo.



Recapitula lo que aprendiste en el Resultado de aprendizaje 1.2 y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

1. Completa el mapa conceptual y los siguientes diagramas para integrar los temas vistos hasta el momento.





**Realiza tu evaluación parcial.**

1. Describe las tres estrategias de autogeneración de emociones positivas.

1.

2.

3.

2. Escribe en el círculo el inciso que corresponda para relacionar el concepto con su definición.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Son tres dimensiones psicológicas que integran al ser humano y se interrelacionan entre sí.  | a) Ansiedad                            |
| <input type="radio"/> Es, como generalmente dicen, ponerse en los zapatos del otro.                                | b) Emoción, cognición y comportamiento |
| <input type="radio"/> Implica saber dirigir nuestras emociones hacia un fin productivo.                            | c) Motivación extrínseca               |
| <input type="radio"/> Se caracteriza por síntomas como tensión muscular, sudoración y agitación de la respiración. | d) Regular nuestras emociones          |
| <input type="radio"/> Persigue cumplir metas para evitar el fracaso y obtener el reconocimiento de los demás.      | e) Empatía                             |

Valor: 5 puntos



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



ATRIBUTO

- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.



EVALUACIÓN



RÚBRICA



TIC

1. En equipo, con los mismos integrantes que desarrollaron el proyecto de la actividad 1.1.1, presentarán tal proyecto a su profesor, junto con un informe del proyecto, desarrollado por el equipo de manera colaborativa, en el cual describan las actividades realizadas y las emociones de cada integrantes, así como la contribución de cada uno en la realización del proyecto.
2. Para lo anterior, primero contesten en su cuaderno las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación:
  - ¿Estoy interesado en la tarea?
  - ¿Mi motivación es intrínseca?
  - ¿Tengo claro lo que voy a aprender?
  - ¿Evalué mis intereses?
  - ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?
  - ¿Es un reto alcanzar el objetivo?
  - ¿Estoy avanzando según lo planteado?
3. El informe hecho en la computadora tendrá los siguientes contenidos:
  - Se presentará de manera clara y ordenada (con las correcciones hechas durante la planeación de éste), indicando el objetivo, actividades y tiempo para su realización. Se incluirá la planeación que se hizo en la actividad de evaluación 1.1.1 con las correcciones si es que las tuvo.
  - Se indicará de qué manera se logró el objetivo que se propusieron, y se describirán las actividades realizadas durante la fase de desarrollo.
  - Se describirán las emociones presentadas en los miembros del grupo durante el desarrollo del trabajo. Para ello, será necesario que se reúnan y compartan cómo se sintieron durante la ejecución del proyecto (ansiosos, molestos, tranquilos, preocupados, frustrados, indiferentes, emocionados, alegres, etc.) y cómo actuaron de acuerdo a como se sentían (se involucraron con la tarea, se aislaron y no participaron, buscaron ayuda, etcétera).
  - En caso de haber tenido emociones que les obstaculizaran trabajar, ¿qué estrategias utilizaron para sentirse mejor?
  - Se describirán las diferentes emociones que vivió cada uno y cómo las autorreguló.
  - Se describirá la tarea que le correspondió a cada integrante para llevar a cabo el proyecto.
4. En el documento de Word del proyecto, se realizará lo siguiente:
  - Se revisará éste para que no tenga errores gramaticales o de ortografía.
  - Se integrarán las imágenes que ilustren cada apartado.
  - En caso de usar citas, se incluirán las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas.
  - Se incluirá una carátula que contenga el nombre de la escuela, grupo, integrantes del equipo, módulo, nombre del profesor y fecha.
  - Todas las hojas estarán numeradas y se integrará un índice de apartados y temas ya sea al inicio o al final.
5. Antes de entregar a su profesor, en Word, su proyecto e informe, realicen su Rúbrica 1.2.1 de su "Autoevaluación" que se encuentra al final de esta unidad en la sección "Instrumentos de evaluación". Revisen si la presentación del proyecto e informe cumple con todos los indicadores de evaluación e indentifiquen la calificación que están en oportunidad de obtener. De ser necesario, mejoren tu trabajo antes de entregarlo.
6. Una vez hecha la Autoevaluación, entreguen su proyecto e informe a su profesor.



Con base en el siguiente texto, contesta los reactivos que se presentan a continuación, rellenado completamente el óvalo de la respuesta correcta.

## Remember the Titans (*Duelo de Titanes*)

La historia se ubica en el año 1971, en la ciudad de Alexandria, en el estado de Virginia, donde el exitoso técnico del equipo de fútbol americano de la secundaria, Bill Yoast (Will Patton), debe ceder su puesto al técnico afroamericano Hermman Boone (Denzel Washington). Lo anterior, como era de esperarse, generó todo tipo de resistencia y quejas de parte de los jugadores del equipo, quienes se sintieron minimizados por la imposición de un técnico al que ellos consideran inferior como ser humano.

No obstante lo anterior, la determinación y el buen criterio de Boone, obliga a que el equipo no sólo lo acepte a él como la persona a cargo de toda la situación, sino también que acepte que ahora sus compañeros en la cancha serán hombres de raza negra.



Escena de la película *Duelo de titanes*  
(Director Boaz Yakin, 2000, EUA).

Después de pasar por muchas complicaciones de tipo racistas al interior del equipo, el entrenador lleva a sus muchachos a un lugar en el monte, en la madrugada, después de trotar horas y horas. Cuando los jóvenes están frente a un lugar determinado, el técnico les hace saber que allí, en ese mismo lugar, en el Parque Nacional de Gettysburg, miles de hombres se asesinaron de manera salvaje entre ellos, por la única y exclusiva razón del color de piel. Tal y como él mismo les dijo, muchas cosas no han cambiado y de esas almas debemos aprender: “Tomen una lección de los muertos”, para citarlo exactamente.

De allí para adelante, la situación al interior del equipo mejora, pudiendo entre ambas razas establecerse como un equipo de fútbol unido y compacto, con una meta en común. Sin embargo, la felicidad para ellos durará poco, dado que desde el mismo momento en el que regresaron a su ciudad, se dieron cuenta de que ellos habían cambiado, pero el mundo no lo había hecho. Para el resto de las personas afuera del equipo, el mundo aún se dividía entre blancos y negros.

*Duelo de Titanes* es una bella historia real con muchas enseñanzas para aquellas personas que la ven. La película trata sobre miles de temas, y tal vez el menos importante de ellos es el deporte en el que la historia se sustenta. La segregación de unos con otros por pequeñas y tontas diferencias, el juzgar a una persona por su color y no por su alma, el desprecio y violencia con la que podemos llegar a tratar a otras personas que ni siquiera conocemos o nos han hecho ningún daño. Claro que la película toca esos temas, pero de lo que realmente se trata es de la belleza que es el hecho de que como seres humanos logremos superar todas esas inhibiciones.

Lo más bello de todo el filme es que él mismo tiene una profunda y muy certera creación de los personajes. Estos hombres no eran héroes, eran seres humanos sencillos y normales como cualquiera, que al tener que enfrentarse a una fuerte situación se comportaron como héroes. Sin duda alguna que el caso más especial de todos es el del entrenador Boone, quien a pesar de ser un gran estratega en el deporte, su más impresionante característica son sus dotes de ser humano.

Andrés Arellano, “Remember The Titans: Duelo de Titanes”, Centro mujer, 2008, en <http://www.centromujer.es/cine/remember-the-titans-duelo-de-titanes.html>, abril de 2015.



1. ¿Por qué el equipo en un inicio no estaba contento en que les hayan asignado al entrenador Boone?
  - (a) Porque les exigía mucho esfuerzo físico.
  - (b) Porque les hacía bullying.
  - (c) Porque no quería entrenarlos.
  - (d) Porque era de raza negra.
  
2. ¿Cuál es el tema principal de la película Duelo de Titanes?
  - (a) El futbol americano en la ciudad de Alexandria.
  - (b) La segregación entre blancos y negros, así como la violencia que surge a raíz de esta situación.
  - (c) Las técnicas del entrenador Boone para ganar un campeonato.
  - (d) La historia de la ciudad de Alexandria.
  
3. Al determinar que hay superioridad por tener un color de piel diferente, y además se llegue a la violencia y discriminación, es un ejemplo de la relación que existe entre:
  - (a) Pensamiento y conducta asertiva.
  - (b) Lenguaje, pensamiento y motivación.
  - (c) Emoción, cognición y comportamiento.
  - (d) Emociones negativas y autoconcepto.
  
4. ¿Qué hecho histórico les enseñó el entrenador Boone a los jóvenes para motivarlos y se unieran como equipo?
  - (a) La matanza en el Parque Nacional de Gettysburg.
  - (b) La independencia de los Estados Unidos.
  - (c) La matanza de hombres de color en el futbol americano.
  - (d) El campeonato nacional de futbol americano en Alexandria.
  
5. Al cambiar la idea (autoconcepto) de que la diferencia de color podría crear fuerza en lugar de división, ¿qué elementos del autoconcepto se reevaluaron y los llevaron al éxito?
  - (a) La motivación intrínseca y extrínseca.
  - (b) Los pensamientos y las capacidades.
  - (c) Las características personales y los ideales.
  - (d) La motivación y las capacidades.



## Autoevaluación

Evalúa los indicadores de aprendizaje de cada actividad de evaluación parcial para conocer la calificación que estás en posibilidad de obtener en la rúbrica según tu desempeño. Marca una **✓** en cada indicador logrado.

Para obtener Suficiente, deberás cubrir todos los indicadores del tono más claro, y para lograr Excelente, todos los indicadores de ambos tonos.

Suficiente

Excelente

Rúbrica 1.1.1		
<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje (RA):</b> 1.1. Desarrolla pautas de cooperación social, estableciendo y manteniendo relaciones interpersonales positivas con sus maestros y compañeros de grupo.	<b>Actividad de evaluación:</b> 1.1.1 Planea en un grupo pequeño, un proyecto sencillo y creativo que sea de su interés y que pueda concretarse antes de terminar la unidad 1, utilizando estrategias de aprendizaje cooperativo.	
<b>Porcentaje</b>	<b>✓</b>	<b>Indicador logrado</b>
<b>Planeación</b> 30%		Elaboré la planeación de un proyecto viable y creativo.
		Plantee mejoras al plantel, a los alumnos o a la comunidad.
<b>Trabajo cooperativo</b> 20%		El trabajo se ha desarrollado con un reparto adecuado de funciones y tareas.
		El trabajo se ha desarrollado cooperativamente, reconociendo el rol de cada miembro del grupo, repartiendo de forma equilibrada las funciones y tareas; y estableciendo relaciones positivas con sus compañeros.
<b>Presentación del proyecto</b> 20%		La planeación proyecto cumple de manera correcta las actividades a desarrollar, tiempo de realización, programación de las actividades, recursos necesarios y la responsabilidad de cada uno de los miembros del grupo para conseguir el objetivo propuesto; y está elaborado en Word.
		La planeación del proyecto contiene además del objetivo, actividades a desarrollar, tiempo de realización, programación de las actividades, recursos necesarios y la responsabilidad de cada uno de los miembros del grupo para conseguir el objetivo propuesto, ilustraciones (dibujos, fotografías, gráficas) que facilitan la lectura y captan el interés del lector; y está elaborado en Word.
<b>Establecimiento de relaciones interpersonales</b> 20%		Intercambio ideas sobre el proyecto con los compañeros de otros grupos de trabajo en un clima de aceptación y respeto.
		Intercambio ideas sobre el proyecto con los compañeros de otros grupos de trabajo, dando y recibiendo opiniones para su mejora; asimismo, ofrezco y recibo ayuda para enriquecer cada uno de los proyectos presentados; estableciendo relaciones positivas interpersonales durante el proceso.
<b>Redacción y Ortografía</b> 10%		Hay claridad en la redacción y prácticamente sin faltas de ortografía.
		La redacción es clara, ordenada y comprensible. Sin faltas de ortografía.
	<b>100%</b>	



En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el Resultado de Aprendizaje 1.2 y solicita a tu maestro una segunda oportunidad de valoración.

Marca una **✓** en cada indicador logrado.

Rúbrica 1.2.1		
<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje:</b> 1.2 Moviliza estrategias de automotivación, identificando sus emociones, motivaciones y valoraciones en situaciones de aprendizaje cooperativo y colaborativo.	<b>Actividad de evaluación:</b> 1.2.1 Desarrolla de manera colaborativa el proyecto planeado en la actividad 1.1.1. con su grupo, y elabora un Informe que contenga los apartados descritos en la Rúbrica.	
<b>Porcentaje</b>	<b>✓</b>	<b>Indicador logrado</b>
<b>Desarrollo del proyecto</b> 70%	<input type="checkbox"/>	Desarrollé de manera colaborativa el proyecto, obteniendo los resultados esperados.
	<input type="checkbox"/>	Durante el proceso planteé y contesté las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea?, ¿tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?, ¿estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca?, ¿evalué mis intereses?, ¿es un reto alcanzar el objetivo?
	<input checked="" type="checkbox"/>	Desarrollé de manera colaborativa y responsable el proyecto, obteniendo excelentes resultados o beneficios para las personas involucradas, en un clima de respeto a las contribuciones y capacidades individuales de los miembros del grupo.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Contesté las preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea? ¿Tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir? ¿Estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca? ¿Evalué mis intereses? ¿Es un reto alcanzar el objetivo?
<b>Presentación del proyecto</b> 15%	<input type="checkbox"/>	La presentación del proyecto es clara y ordenada, acorde con la planeación del mismo.
	<input checked="" type="checkbox"/>	La presentación del proyecto es clara y ordenada, además cumple con el objetivo planteado inicialmente, las actividades y el tiempo de realización considerados en la planeación del mismo y lo elaboré utilizando la computadora.
<b>Informe del proyecto realizado</b> 15%	<input type="checkbox"/>	El informe del proyecto es claro y refleja el logro del objetivo propuesto, está elaborado en la computadora y contiene algunos de los apartados establecidos.
	<input checked="" type="checkbox"/>	El informe del proyecto es claro y refleja el logro del objetivo propuesto y, además contiene todos los apartados, lo elaboré utilizando la computadora e incluye ilustraciones como son: recortes, dibujos, fotografías.
	<b>100%</b>	



En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el Resultado de Aprendizaje 1.2 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.

### Heteroevaluación

De acuerdo con el desempeño de sus alumnos, anote el peso logrado en cada actividad realizada. Sume los porcentajes para obtener el peso para la unidad.

Tabla de ponderación								
Unidad	RA	Actividad de evaluación	Aspectos a evaluar			% Peso específico	% Peso logrado	% Peso acumulado
			C	P	A			
1. Regulación de la dimensión socio-afectiva	1.1. Desarrolla pautas de cooperación social, estableciendo y manteniendo relaciones interpersonales positivas con sus maestros y compañeros de grupo.	1.1.1 Elaborar un proyecto		▲	▲	15		
	1.2. Moviliza estrategias de automotivación, identificando sus emociones, motivaciones y valoraciones en situaciones de aprendizaje cooperativo y colaborativo.	1.2.1 Informe del proyecto realizado	▲	▲	▲	15		
<b>% peso para la unidad 1</b>						<b>30</b>		
<b>Peso total del módulo</b>						<b>100</b>		

Al término de la última unidad, sume el peso logrado en todas las unidades y obtenga el total del módulo.





## Coevaluación

Trabaja con un compañero para que se evalúen mutuamente. Escribe los datos de tu compañero en la tabla siguiente.

Evalúa las competencias genéricas de tu compañero, conforme los indicadores de la tabla colocando una “X” en la casilla correspondiente.

Nombre de mi compañero:				
Carrera:		Nombre del módulo:		
Semestre:		Grupo:		
Competencias genéricas	Atributos	Con frecuencia	Algunas ocasiones	Nunca
<b>Se autodermina y cuida de sí</b>				
1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.			
	Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.			
	Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.			
<b>Se expresa y comunica</b>				
3. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.	Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.			
<b>Piensa crítica y reflexivamente</b>				
4. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.			
<b>Aprende de forma autónoma</b>				
6. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.			
<b>Trabaja en forma colaborativa</b>				
7. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.	Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.			
<b>Participa con responsabilidad en la sociedad</b>				
9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.	Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.			



# Cultura financiera y para el consumo

En esta sección, pondrás en práctica estrategias para que administres y planifiques tu dinero; desarrolles una actitud crítica hacia el consumo, y conozcas tus derechos y deberes como consumidor. Esto con el fin de que seas capaz de decidir qué consumir, cómo hacerlo y por qué, y bases tus decisiones en el valor real que para ti tienen los productos, según tus necesidades y deseos.

## Uso de tarjeta de débito

“El dinero es tu esclavo si sabes emplearlo; tu amo, si no sabes”.  
Publio Siro (85 a.C.–43 a.C), escritor latino de la Antigua Roma



¿Qué son las tarjetas de débito? Es la forma en que un banco resguarda tu dinero al momento de abrir una cuenta de “dinero a la vista”, de beca o la nómina de tu salario, en la que se deposita cierta cantidad de dinero, de la cual se puede disponer con sólo activar la tarjeta. Usar una tarjeta de débito tiene varias ventajas:

- Gastas sólo lo que tienes.
- Evita que cargues efectivo.
- Realizas tus compras en gran número de establecimientos.
- Facilita la administración de tu dinero.
- Esta tarjeta sirve además para crear un historial bancario.

Para obtener de forma sencilla una tarjeta de débito, es requisito abrir, en un banco, una “cuenta flexible o de dinero a la vista”, en la que deposites el dinero de manera inmediata para que puedas disponer de éste posteriormente. Es importante que conozcas los beneficios de tener un tarjeta de débito, pero también las medidas de seguridad que debes tener al manejarla. Conócelos en los siguientes tres tips.

### Primer TIP. Escoge un banco para abrir una cuenta de dinero a la vista

1. Para saber qué banco te va a dar más beneficios por guardar tu dinero y elegir el que más te convenga, realiza una comparación por medio de un **sondeo de mercado**: investiga qué bancos se encuentran cercanos a tu casa, escuela o trabajo y escoge uno. Esto en primera instancia te permitirá determinar cuál es el banco más accesible y en calles seguras, recuerda que tendrás que acudir con frecuencia. Te sugerimos realizar estas preguntas básicas que permitirán determinar qué banco te conviene:
  - ¿Qué requisitos debes cubrir?
  - ¿Con cuánto dinero puedes abrir una cuenta?
  - ¿Cuántos retiros puedes hacer sin pagar comisiones?
  - ¿Cuántos cajeros hay en la zona en que te mueves?
  - ¿Por qué se consideran una mejor opción en relación con otros bancos?
  - ¿Tienen plazos para aclarar cobros indebidos?
  - Si la uso sólo como cuenta de ahorro, ¿qué tanto me conviene?

### Glosario

**Sondeo de mercado:** recopilación y registro de datos relacionados con bienes o servicios, para la toma de decisiones.

## Lo que debes saber

La Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef) es la encargada de promover y difundir la educación y la transparencia financiera y proporcionar asesoría y apoyo en la defensa de los derechos de usuarios de servicios financieros; todo esto para que los usuarios tomen decisiones informadas sobre los beneficios, costos y riesgos de los productos y servicios ofertados en el sistema financiero mexicano. También supervisa y regula a las instituciones financieras. Para abundar más sobre las comisiones por uso de tarjetas de débito, puedes consultar los siguientes links:

[http://www.condusef.gob.mx/PDF-s/cuadros\\_comparativos/comisiones/cajeros\\_debito.pdf](http://www.condusef.gob.mx/PDF-s/cuadros_comparativos/comisiones/cajeros_debito.pdf)

<http://www.banxico.org.mx/stdview.html?url=/sistemas-de-pago/servicios/tarifas-y-comisiones/cc/CuadResum400.html>

Para cualquier duda o consulta adicional, la Condusef cuenta con el teléfono: 01 800 999 80 80, Twitter: @Condusef MX y Facebook: Condusef Oficial.



## Segundo TIP. Usa bien tu tarjeta de débito

Usar una tarjeta de débito (o crédito) conlleva a una serie de responsabilidades y cuidados, que de no seguirlos, podrías perder de manera inmediata tu dinero y tiempo.

1. Te recomendamos aprender las siguientes máximas en el manejo de tarjetas. Para ello, numera en orden progresivo las siguientes acciones según las realizarías desde el momento en que solicitas la apertura de una cuenta de dinero a la vista en un banco, lo que te facilitará recordar cada precepto.

- En caso de robo o extravío, repórtalo inmediatamente a tu banco.
- Conserva los comprobantes de compra o retiro.
- Memoriza el número de identificación personal (NIP) y no lo des a conocer.
- Verifica no dejar en el cajero tu tarjeta o el recibo de tu operación.
- Lee el contrato antes de firmar.
- Revisa tu estado de cuenta y verifica plazos para aclaración.
- Lleva un registro de tus compras.
- Cuando realices pagos, pide que tu plástico sea pasado por la Terminal de Punto de Venta (TPV) frente a ti, para evitar dobles cargos o clonación.
- Firma tu tarjeta.
- No permitas que otra persona tengan acceso a tu tarjeta, porque la puede cambiar o clonar.

## Tercer TIP. Utilidades de las tarjetas

Al contar con una tarjeta de débito, tienes capacidad para hacer transferencias electrónicas de dinero a otras personas o empresas, a otras partes de la República Mexicana o al extranjero, como el pago de cursos o colegiaturas. Además puedes “domiciliar el pagos de servicios” como el teléfono, gas, televisión por cable o internet, entre otros.

1. Aprende a sacarle provecho a los nuevos instrumentos incorporados al sistema financiero, como el uso de celulares, computadoras y cajeros para hacer tus movimientos bancarios. Para ello, investiga en el banco de tu preferencia cómo realizar transferencias electrónicas, en cuánto tiempo se verá reflejado el movimiento en la cuenta destino y si tiene algún costo, ya sea de una cuenta de ese banco a otro banco, y en cuentas del mismo banco. De igual forma, pregunta cómo domiciliar servicios y si eso tiene algún costo.
2. Comparte con tus compañeros lo investigado y comparen las diferencias y similitudes entre los bancos investigados



¿Cuáles técnicas de aprendizaje conoces?  
¿De qué depende que tengas buena  
o mala memoria?

# Unidad 2

## DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL APRENDIZAJE AUTÓNOMO

32 horas

“Así como el hierro se oxida por falta de uso y el agua estancada se vuelve putrefacta, también la inactividad destruye el intelecto”.

Leonardo Da Vinci.



## Competencias genéricas

---

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

## Competencias disciplinares extendidas

---

- Analiza, reflexiona y es crítico ante diversos problemas o situaciones.
- Analiza, reflexiona y es crítico ante los problemas sociales de su país y el mundo.
- Aplica estrategias para la solución de problemas.
- Conoce y práctica el diseño de mapas, los reconoce como una herramienta que le permite esquematizar y realizar un mejor análisis de lectura.
- Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.
- Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.
- Identifica las habilidades básicas del pensamiento y lenguaje que le permiten desarrollar y transformar el manejo de la información.
- Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.
- Reconoce la importancia del trabajo en colaboración.

## ¿Quién es Sherlock Holmes?

Es un personaje de ficción, más exactamente un investigador privado creado por el escritor británico Sir Arthur Conan Doyle, quien publicaba sus obras en *The Strand Magazine*.

### ¿Cuándo apareció por primera vez en *The Strand Magazine*?

En noviembre de 1887 con el relato *Estudio en escarlata*.

### ¿Cómo es Sherlock Holmes?

Es un detective fascinante que emplea el razonamiento, el pensamiento deductivo para extraer las conclusiones de sus investigaciones, además de ser un genio del disfraz para poder camuflarse cuando va tras los sospechosos. Desde un comienzo Sidney Paget, encargado de realizar las ilustraciones para las publicaciones, le colocó una gorra característica. Los relatos hablan de un personaje excéntrico, que fuma pipa y le encanta realizar interpretaciones en su violín Stradivarius con el fin de relajarse.

### ¿Posee alguna especie de récord?

Sí, es el personaje literario que ha sido interpretado más veces en el cine: 254 veces, frente a 206 de *Hamlet* de Shakespeare.

### ¿Qué lo hace tan atractivo para el lector?

He leído todas las obras de Conan Doyle y en verdad el personaje posee tal fascinación que no da deseos de dejar el libro hasta ver el desenlace. Holmes encuentra pistas realmente increíbles, su ingenio es incomparable, tiene verdadera satisfacción de lograr desentrañar los acontecimientos más misteriosos, realiza estudios sobre el crimen y centra su vida exclusivamente en la búsqueda de la verdad sobre algún hecho criminal.

Desde su nacimiento provocó tanta emoción a sus seguidores hasta el punto que millones de personas conocen de su existencia, más no la de su progenitor. Aun al comienzo de las publicaciones, Sir Arthur Conan Doyle, se percató de ello y en uno de los relatos lo hizo morir a manos de Moriarte, el archienemigo de Holmes; pero los dueños del *Magazine* le obligaron a revivirlo: simplemente su autor estaba celoso del personaje que había salido de su mente; así de encantador es.

### ¿Sherlock Holmes ha sido el primer investigador privado de ficción?

No. Es muy probable que Conan Doyle haya leído *Los crímenes de la calle Morgue* publicado en 1841 por Edgar Allan Poe. Dicha obra es

La silueta de Sherlock Holmes con su atuendo clásico: gabardina, pipa y lupa en mano.



considerada como la primera novela de relato policial; su personaje central es Auguste Dupin. En alguno de los libros, Watson, amigo de Holmes, lo compara con Dupin, quien tiene altas facultades de inteligencia reflexiva.

En 1866 en El caso de Lerouge, el francés Émile Gaboriau dio vida a Monsieur Lecoq, quien trabaja para la policía francesa, en la Sûreté y en la búsqueda de la resolución de sus casos recurre al disfraz. El autor se inspiró en un agente real: el comisario Françoise Vidoq.



Museo de Sherlock Holmes, Londres, Reino Unido, 2012.

Rud, "¿Quién es Sherlock Holmes?", Villa Encantada, 2012, en <<http://villaencantada.blogspot.mx/2012/12/quien-es-sherlock-holmes.html>>, consulta: abril de 2015.



## Evaluación de comprensión lectora

Con base en el texto anterior, lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

1. ¿Quién creó al personaje de Sherlock Holmes?

- a Edgar Allan Poe.
- b Sidney Paget.
- c Émile Gaboriau.
- d Sir Arthur Conan Doyle.

2. ¿En qué relato apareció por primera vez Sherlock Holmes?

- a Los crímenes de la calle Morgue.
- b El caso de Lerouge.
- c Estudio en escarlata.
- d The Strand Magazine.

3. ¿Qué hace tan famoso a este personaje?

- a Porque ha sido interpretado en el cine más veces que Hamlet de Shakespeare.
- b Porque es el primer investigador privado de ficción.
- c Porque se trata de la primera novela policiaca.
- d Porque es un detective que encuentra pistas increíbles, con gran ingenio y resuelve los casos más misteriosos.

4. ¿Cómo realiza sus investigaciones Sherlock Holmes?

- a Emplea el razonamiento, el pensamiento deductivo y usa disfraces para poder camuflarse.
- b Utiliza sus altas facultades de inteligencia reflexiva.
- c Se inspira tocado su violín Stradivarius.
- d Se basa en las investigaciones de Auguste Dupin.

5. ¿Cuál fue uno de los motivos por el que Sir Arthur Conan Doyle decidió matar a su personaje estrella?

- a Porque Moriarte, su archienemigo, era más fuerte que él.
- b Porque el autor ya no quería escribir.
- c Porque el autor estaba celoso de Holmes, al grado de que la gente conocía más a éste y no a su creador.
- d Porque los dueños del Magazine obligaron a Donan Doyle a hacerlo.





Lee con atención cada pregunta y responde según tus conocimientos.

1. ¿Qué es una estrategia?

---

2. ¿Qué pasos lleva la planeación de una actividad?

---

3. ¿Has realizado alguna investigación? Escribe cómo lo hiciste.

---

4. ¿Generalmente a qué fuentes de información recurres cuando quieres investigar algo?

---

5. ¿Qué importancia crees que tenga la memoria en el proceso de aprendizaje? ¿Por qué?

---

6. ¿Qué importancia crees que tenga la atención en tu aprendizaje?

---

7. ¿Qué es un resumen y cuál es su utilidad?

---

8. ¿Qué es una conclusión?

---

9. ¿Qué necesitas para realizar la exposición de un tema específico?

---

10. Escribe por qué es importante aprender a expresar de manera correcta la información que vas aprendiendo.

---





## 2.1 Desarrolla su proceso de atención, movilizándolo de acuerdo con sus necesidades, intereses y motivaciones personales y metas de aprendizaje



“La información es todo un arte. Cómo captar. Cómo descartar. Porque hay en la noticia, en el rumor, en todas esas cosas una acción sobre la que ha de decidir. Es necesario aislar lo que no conviene y hacer llegar solamente lo que conviene que llegue, porque de lo contrario se está induciendo al error y a la falsa apreciación”.

Juan Domingo Perón.

Cualquier investigación tanto escolar como profesional requiere de buscar y obtener información que provenga de diferentes fuentes, como libros, documentos, medios de comunicación o digitales (radio, televisión, cine, internet), que permiten profundizar y estructurar un tema. Por ello, es necesario recopilar, analizar y organizar toda la información recabada de los textos como comprobar la veracidad o coherencia de cada unas de sus fuentes. En este proceso, la atención juega un papel relevante.

De igual manera, se requiere tener claro y delimitado el tema de interés, lo cual ayuda a acortar su búsqueda para no perder tiempo en un sinfín de información.



- **Genérica:** 5. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- **Disciplinar extendida:** Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.



- Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.

1. Lee el poema “Nuestro miedo más profundo” de Marianne Williamsom, que está más abajo.
2. Después contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:
  - ¿De qué trata el poema?
  - ¿Hubo algo que captó tu atención e interfirió en tu lectura? Si fue así, entonces escribe qué fue y por qué te interrumpió.
  - ¿Qué es lo que entiendes de estas frases: “Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta”; “Y cuando permitimos que nuestra propia luz brille, inconscientemente damos la oportunidad a otras personas de hacer lo mismo”.
  - Según tu opinión, escribe cuál es intención del autor en este escrito, así como los sentimientos, las emociones, los valores o juicios que intenta despertar al lector.
3. Busca en internet, o en un libro o alguna otra fuente de consulta, un poema que te guste, compártelo con tus compañeros y explica cuál es el tema principal y la intención del autor. Verifica si tus compañeros piensan lo mismo que tú.

## Nuestro miedo más profundo

Nuestro miedo más profundo no es creer que somos inadecuados.

Nuestro miedo más profundo es saber que somos poderosos más allá de la medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que más nos asusta.

Nos preguntamos ¿quién soy yo para sentirme brillante, atractivo, talentoso, fabuloso?

Pero en realidad, ¿quién eres tú para no serlo?

Tú eres un niño de Dios.

Tu juego a ser insignificante no sirve al mundo.

No hay nada de iluminación en hacerte menos, con el fin de que otras personas no se sientan inseguras a tu alrededor.

Todos podemos brillar, tal como lo hacen los niños.

Todos nacimos para manifestar la gloria de Dios que se encuentra en nuestro interior.

Esta gloria no está dentro de unos cuantos, está dentro de todos nosotros.

Y cuando permitimos que nuestra propia luz brille, inconscientemente damos la oportunidad a otras personas de hacer lo mismo.

Conforme nos vamos liberando de nuestros miedos, nuestra presencia libera a otros automáticamente.



Marianne Williamsom, “Nuestro miedo más profundo”, *Querido ser humano*, en <<http://queridoserhumano.blogspot.mx/2011/05/nuestro-miedo-mas-profundo-por-nelson.html>>, 2011, consulta: abril de 2015.



Gracias a la investigación se ha puesto en discusión si tenemos más de cinco sentidos; gusto, tacto, olfato, vista y oído no son las únicas formas con las cuales recibimos información de nuestro entorno. Un ejemplo es la propiocepción, que es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas sin la necesidad de un estímulo visual. Esto lo puedes comprobar al cerrar tus ojos y tocarte la nariz al mismo tiempo. No necesitas ver dónde se ubica tu oreja derecha para tocarla gracias a tu propiocepción.

## Obtención y movilización de información en temas del interés del alumno

Dentro de tus estudios, en cualquiera de las diversas materias que llevas, en algún momento tendrás que desarrollar investigaciones o proyectos, para los que vas a requerir consultar fuentes de información. Las siguientes son algunas de las más comunes.

### Fuentes personales

La información la obtienes de manera oral a través del contacto personal. Entre este tipo de fuentes están las entrevistas y las encuestas.



#### Entrevista

Ésta consiste en una serie de preguntas y respuestas aplicadas a especialistas sobre el tema que deseas investigar. El entrevistador debe crear un ambiente de confianza para una libre expresión de actitudes, creencias, sentimientos y emociones. Hay tres formas de realizarlas:

- **Abierta (semiestructurada):** contiene preguntas específicas, pero durante el diálogo es posible realizar otras partir de las respuestas y comentarios de la persona consultada.
- **Cerrada (estructurada):** las preguntas se hacen con anticipación y llevan un orden; por tanto, el entrevistador debe ceñirse a interrogar sólo lo que ya lleva formulado.
- **Profunda (no es estructurada):** es una entrevista preparada, donde el tema son decididos y organizados por el entrevistador. Se tiene por objetivo conocer en profundidad la opinión del entrevistado respecto a su vida, experiencias o situaciones durando por ello de 30 minutos a una hora la entrevista.

#### Encuesta

Consiste en preguntas cerradas que se aplican a un extenso número de informantes para conocer sus opiniones u obtener datos, como saber por qué la gente consume más tal producto o por qué les simpatiza más un gobernante específico.

### Fuentes de información bibliográfica

La información la obtienes a través de textos impresos publicados, por tanto, su transmisión es por medio de la escritura. Como ejemplo de estas fuentes se encuentran: libros, revistas y periódicos.

- **Libros:** los libros cubren cualquier tema, datos o ficción y, normalmente, incluyen extensas bibliografías.

Los libros electrónicos se leen en línea y son llamados *e-libros*.

Cuando deseas investigar un tema en un libro, primero revisa el índice para conocer su contenido y saber si te será de utilidad, ya sea para buscar un tema particular o resúmenes de investigaciones.

- **Revistas:** hay diversos tipos de revistas, entre ellas, las académicas o especializadas las cuales te ayudan a mejorar tu búsqueda. Su publicación puede ser semanal, quincenal, mensual o bimestral. Las revistas ofrecen información general a cualquier tipo de lector, otras se dedican a determinados lectores: niños, jóvenes, mujeres u hombres.



Las revistas se clasifican en:

1. Especializadas.
2. Informativas.
3. De entretenimiento.
4. De investigación científica y tecnológica, como la revista de la UNAM *¿Cómo ves?* El listado completo de revistas científicas, registradas en el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), lo puedes consultar en la siguiente página: <http://www.conacyt.mx/index.php/comunicacion/indice-de-revistas-mexicanas-de-investigacion>
5. Políticas, como *Proceso*, *Emiliano semanal*, *Vértigo*.
6. De espectáculos.
7. De sociales.
8. Deportivas.



La mayor parte de la información científica se transmite a través de artículos de revistas especializadas antes de ser incluidos en el contenido de algún libro, y éstas son los medios impresos de difusión de ciencia más rápidos.

Las revistas son de los principales instrumentos de transferencia de la información científica y académica.

- **Periódicos:** éste es impreso de manera diaria, y usualmente tiene dos versiones: matutina y vespertina, además de la versión en línea que se actualiza varias veces al día con las noticias más relevantes del momento.



El periódico es una fuente de información en la que aparte de las noticias diarias, también se encuentran investigaciones de vanguardia. Sus temas se dividen en secciones, las más importantes y comunes son:

- **Internacional:** noticias ocurridas en los diversos países extranjeros, así como todas las informaciones que proceden de las organizaciones internacionales.
- **Política nacional:** noticias políticas, del gobierno, partidos políticos, etcétera.
- **Economía:** refiere al mundo económico como las finanzas, las empresas, la Banca, los precios, el mercado, la bolsa, etc., tanto en el ámbito nacional como internacional.
- **Opinión:** presenta opiniones sobre los hechos relevantes de ocurridos recientemente.
- **Cultura:** noticias relativas a la cultura en general, como cine, teatro, libros, música, bellas artes, tanto en México como en el extranjero.
- **Local:** da las noticias que ocurren dentro de tu localidad.
- **Deportes:** informa sobre los sucesos relacionados con el deporte nacional e internacional.

Por otra parte, dependiendo del tipo de información que los diarios manejen, se les considera generales o especializados. Los primeros contienen todo tipo de información; en cambio, los segundos destinan la mayor parte de su contenido a tratar los acontecimientos desde un sólo punto de vista, ya sea económico, político; por ejemplo, periódicos de deportes o económicos, etcétera.



Aprovecha los recursos de la tecnología

Si cuentas con computadora, tableta o celular inteligente, descarga las aplicaciones para leer libros digitales desde tu dispositivo. Según la opinión de los usuarios, una vez que usan libros digitales, no hay vuelta atrás y leen mucho más, ya que es muy fácil y cómodo tener una biblioteca en tu dispositivo que puedes hojear y consultar en el lugar y momento que lo desees, que cargar varios kilos de papel en la mochila para tener una decena de libros importantes a la mano.

## Fuentes audiovisuales

La información la obtienes a través de medios auditivos o visuales como los siguientes:



- **Películas:** no todas las películas que se exhiben en las salas de cine presentan temas superfluos, hay muchas que te llevan a reflexionar y analizar una problemática.



- **Documentales:** como su finalidad es representar, con carácter informativo o didáctico, hechos de la realidad, hay muchos documentales que te servirán para realizar una búsqueda seria.



- **Cortometrajes:** estas breves pero creativas producciones suelen impactar al público, ya que también incitan a la reflexión.



- **Programas de radio y televisión:** a través de emisoras o canales puedes escuchar noticieros, programas de corte educativo o cultural donde se presentan especialistas que abordan temas más profundos.

Cada vez que consultes una fuente de información, deberás elaborar una referencia bibliográfica de la misma. Lee el siguiente texto para conocer más sobre este tema.

## Referencias bibliográficas de fuentes consultadas

### ¿Por qué escribir las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas?

Isaac Newton alguna vez dijo: “si he visto más lejos es porque estoy sentado sobre los hombros de gigantes”. Esta frase quizá tenga varias interpretaciones, pero una de ellas es un reconocimiento que hace el creador de la Ley de la Gravitación Universal al

trabajo de los grandes científicos que le antecedieron, a quienes llama “gigantes” y de quienes tomó ideas y teorías para poder construir las propias. Así es, como estudiante y como futuro profesional consultarás y retomarás de las ideas de otros investigadores, y cuando señalas las fuentes de donde las tomas (libro, revista, periódico o página web), por una parte, das el crédito moral a quien las originó, su derecho de autor, y por otra, con ello demuestras que tu investigación está sustentada en bases teóricas serias y científicas, como diría Newton: “sentada sobre hombros de gigantes”.

## Datos de las referencias de fuentes consultadas

En los proyectos o investigaciones que realices, elabora una referencia bibliográfica para cada fuente que consultes *documentos impresos* (periódicos, revistas, anuarios, informes, encuestas, libros, censos, almanaques, etc.), *cibergrafía* (páginas de internet) o de *recursos electrónicos* (videos, películas, programas de radio, televisión, etc.). En todos los casos anotarás: nombre de autor y título, en las referencias de documentos impresos agregarás nombre de la publicación, fecha de edición, nombre de la editorial o institución que la publica y número de página; en las referencias de internet, en vez de editorial escribirás el nombre de la página web, su dirección electrónica completa escrita entre ángulos (por ejemplo: <[http://sic.conaculta.gob.mx/centrodoc\\_documentos/523.pdf](http://sic.conaculta.gob.mx/centrodoc_documentos/523.pdf)>) y agregarás fecha de origen y fecha de consulta (el día, mes y año en que la leíste en internet).



### *Ejemplo de libro:*

Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*, FCE, México, 2000, pp. 89-93.

### *Ejemplo de revista:*

Leticia Ocampo y otros, “Tin Marín”, *Tiempo libre*, Niños, núm. XXV/1297, México, del 17 al 23 de marzo, semanal, 2005, p. 49.

### *Ejemplo de periódico:*

Jorge Legorreta, “Memorias entrelazadas entre México y Egipto: de las pirámides a los dobles pisos”, *La Jornada*, Cultura, México, 28 de marzo, 2005, p. 8.

### *Ejemplos de internet:*

“Día de Muertos”, 2002, *Esmas niños.com*, Divertitareas <[http://ninos.esmas.com/divertitareas/subtemas\\_detalle.jsp?id=2284](http://ninos.esmas.com/divertitareas/subtemas_detalle.jsp?id=2284)>, consulta: 30 de marzo de 2013.

“Enciclomedia. Libro blanco”, 2006, *Conaculta.gob.mx* <[http://sic.conaculta.gob.mx/centrodoc\\_documentos/523.pdf](http://sic.conaculta.gob.mx/centrodoc_documentos/523.pdf)>, junio de 2016.

Carmen Sánchez Crespo, “¿Por qué citar referencias bibliográficas?”, en *Técnicas de investigación para estudiantes*, 2015.

Si tienes más dudas al respecto, consulta a tu profesor del módulo de "Comunicación para la interacción social" para ampliar este tema.



- **Genérica:** 5. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- **Disciplinar extendida:** Analiza, reflexiona y es crítico ante los problemas sociales de su país y el mundo.



- Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo con su relevancia y confiabilidad.



1. En pareja, vean el documental "Teletiranía" en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=wGrik6BtvNQ>
2. Después contesten en su cuaderno las siguientes preguntas:
  - ¿De qué trató el documental?
  - ¿Qué aprendieron del tema?
  - ¿Qué sentimientos les despertó?
  - ¿Qué concluyen acerca del papel que tiene la televisión en la vida de los mexicanos?
3. Compartan con el grupo tus respuestas y reflexionen sobre la situación de la televisión en México en la actualidad.

### Glosario

- Fidedigna:** digno de fe y crédito.
- Acervo:** conjunto de bienes morales o culturales acumulados por tradición o herencia.
- Blog:** sitio web que incluye, a modo de diario personal de su autor, contenidos de su interés, actualizados con frecuencia.



## Fuentes de la realidad natural y social

La información también la obtienes a partir de la observación de la realidad natural y social, lo cual ayuda a comprender lo que sucede en tu entorno y las transformaciones en momentos determinados. Necesitas varios observadores para constatar, verificar y discutir lo observado, asegurando que lo analizado en la realidad circundante no está deformado por los criterios y juicios del observador.

## De objetos y procesos tecnológicos

Internet, como la red informática mundial, es un medio de acceso a una enorme cantidad de información, en donde navegas de manera rápida y práctica. Sin embargo, no todos los datos que aparecen son **fidedignos**; por tanto, tendrás que consultar varios sitios y compararlos. La información se agrupa en diferentes espacios como los siguientes:

- **Bibliotecas virtuales:** su función es similar a cualquier otra biblioteca, pero la diferencia es que está en línea; de igual manera encontrarás un gran **acervo** de libros sobre diferentes temas, así como revistas, tesis, periódicos u otras páginas especializadas. Como ejemplo están los siguientes enlaces a los que puedes acceder libremente:
  - <http://www.ataun.net/BIBLIOTECAGRATUITA/indice.html>
  - <https://www.wdl.org/es/>
  - <http://www.biblioteca.org.ar/>
- **Weblogs educativos o edublogs:** son **blogs** donde se publican artículos de diferentes temáticas de manera cronológica; también son espacios que almacenan información y permiten el intercambio de comunicación; por ejmplos, un blog de una materia escolar en específico, creado por el profesor para tener intercambio de información con sus alumnos. Los blogs sirven como espacios de encuentro entre varios usuarios para discutir opiniones o exponer dudas. En el siguiente link encontrarás varios edublogs:
  - <http://espiraledublogs.org/comunidad/Edublogs/edublogs>
- **Wiki:** es un sitio web creado a través de la colaboración de varias personas, especialistas o no, quienes suben o modifican el contenido libremente sin necesidad de pasar por un consejo editorial que lo verifique. También es posible incluir todo tipo de archivos, como imágenes, videos, audios, mapas, cuadros o bien, vincular a otros sitios dentro de la misma Wiki o externos. Como ejemplo está la *Enciclopedia Wikipedia*.
  - <https://es.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada>



## Fuentes de información diversas

Entre otras fuentes de información se encuentran las siguientes:

- **Museos:** son instituciones donde se exponen objetos de valor con un interés cultural, científico, artístico e histórico y que tienen por finalidad difundir los conocimientos humanos.
- **Conferencias:** son exposiciones orales impartidas por un especialista acerca de un tema específico para darlo a conocer o **disuadirlo**. El público puede opinar o hacer preguntas al respecto.
- **Simposios:** son reuniones de personas especialistas o expertas para debatir y analizar un tema particular.



Interior del Museo Nacional de Antropología, Ciudad de México, 2015.

## Reflexión sobre el propio proceso de atención, realizado al movilizar información

El ser humano siempre está recibiendo mucha información procedente de nuestro entorno, por lo que la atención es un proceso discriminativo y **cognitivo** encargado de filtrarla; aparece en el momento que nuestro cerebro selecciona una determinada información e ignora el resto; es decir, permite que nos centremos en un estímulo o algo relevante.



## El proceso de atención-concentración

Aunque muchas veces se usan casi como sinónimos, la “atención” y la concentración” no son lo mismo; son etapas distintas de un mismo proceso mental que también se relaciona con la percepción y la memoria.

“Concentración” significa centrar voluntariamente toda la energía (atención de la mente) en un punto concreto.

En la “atención” no hay un punto al que enfocar. Es la capacidad de un individuo de atender un objetivo, o tenerlo en cuenta o en consideración. En la atención no hay necesaria concentración, pero en la concentración sí hay previa atención.

La atención es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales. La concentración es el aumento de la atención sobre un estímulo en un espacio de tiempo determinado; por lo tanto, son parte del mismo proceso.

El proceso de **atención-concentración** consta de tres fases:

- **Orientación:** la atención orienta tu actividad mental hacia algo que se está experimentando, vivenciando alguna sensación externa o poniendo énfasis a algún pensamiento o sentimiento en determinado momento.
- **Selección:** es centrar la atención en los elementos que requerimos para responder a las demandas.
- **Sostenimiento:** es mantenerse enfocado en una actividad u objeto durante un periodo de tiempo prolongado.



### Glosario

**Disuadir:** inducir, mover a alguien con razones a mudar de dictamen o a desistir de un propósito.

**Proceso cognitivo:** son aquellas actividades mentales que comprenden la adquisición, representación, almacenamiento, recuperación o uso de la información.

## La concentración

Como mencionamos, una característica de la atención consiste en ignorar los diversos estímulos en que te encuentres inmerso para centrarte sólo en la información que necesites, manteniendo tu enfoque por periodos prolongados. Mientras menos estímulos haya por atender, la concentración será mayor.





## La comprensión

Es un proceso mental que una vez que enfocas tu atención y percibes datos nuevos, éstos los asemejas, los diferencias o complementas con la información disponible en tu memoria.

## Los procesos de motivación y atención propios

Cuando algún tema te interesa, tu motivación se activa con el afán de investigar y obtener la información que deseas. La atención estará regida por tus necesidades, que van desde las fisiológicas (hambre, sed, sueño, cansancio) hasta las de superación personal, como tener buenas calificaciones y salir con título de excelencia de la preparatoria o estudiar una carrera universitaria o entrenar para ser el mejor deportista.

La motivación en la mayoría de los casos está determinada por nuestras necesidades personales. En el siguiente diagrama llamado pirámide de Maslow (nombre que recibe de su creador el psiquiatra y psicólogo Abraham Maslow), observarás la jerarquización de las necesidades del humano en forma de pirámide, dejando en la base a las que son básicas. Tu atención está enfocada en todos aquellos elementos que te ayudan a satisfacer las necesidades que en determinado momento tienes presente.

Un ejemplo de ello es cuando debes estudiar para un examen, pero si la noche anterior sólo dormiste dos horas por estar en Facebook, viendo series o jugando videojuegos, por la falta de descanso, seguramente, a los cinco minutos de empezar a estudiar te quedarás dormido, o bien, tu atención estará enfocada en otra cosa, ya que estarás pensando en ir a la cama más que en concentrarte en tus apuntes.

Otro ejemplo es si deseas obtener buenas calificaciones para asegurarte el ingreso a la universidad, pondrás mayor atención y empeño en las clases. Con ello estarás reforzando tu estima y la búsqueda de autorrealización. Estas necesidades te llevarán a cuidar tus horas de sueño y a determinar tiempo específico para el estudio.



La motivación está regida por las necesidades de superación personal, como podría ser entrenar para ganar una competencia deportiva.

### Pirámide de Maslow, jerarquía de necesidades



**Autorrealización:** moralidad, creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos, resolución de problemas. Consiste en desarrollar al máximo el potencial de cada uno, se trata de una sensación de autosuperación permanente.

**Reconocimiento:** autorreconocimiento, confianza, respeto, éxito. Es necesario recibir reconocimiento de los demás.

**Afiliación:** amistad, afecto, intimidad sexual. El hombre tiene necesidad de asociarse, agruparse formal o informalmente.

**Seguridad:** seguridad física, de empleo, de recursos, moral, familiar, de salud, de propiedad privada. Se relaciona con tendencia a la conservación frente a situaciones de peligro.

**Fisiología:** respiración, alimentación, descanso, sexo, homeostasis. Condiciones mínimas de subsistencia.



La dispersión que surge por la falta de motivación y concentración puede ser eliminada cuando se crea un lugar personal; te identificas con las paredes y la atmósfera. En ese recinto especial, tus ideas y pensamientos se activan y se ordenan como en un acto de magia.

## Las fuentes de distracción



Poner atención y concentrarte en una actividad requiere que estés consciente de lo que estás haciendo y, por supuesto, despertar tu interés por ello, de otra forma te verás distraído por varios factores como los siguientes:

- **Televisión:** los programas y los comerciales están hechos para atraer tu atención, la cual estará dividida entre lo que estás haciendo y lo que está pasando en el televisor. El problema se agrava si la tarea que realizas es de una materia que no te gusta o se te dificulta.
- **Internet:** puede ser un arma de dos filos, ya que es un buen medio para investigar y realizar tus tareas, pero también llega a ser un distractor si la mayor parte de tu atención está centrada en el chat o en las redes sociales.

- **Amigos o familiares:** te será difícil concentrarte si a tu alrededor tu familia está conversando o haciendo mucho ruido, o bien, si tus amigos te están molestando.

## Estrategias para el desarrollo de la atención

Para aprender a manejar tu atención, requieres tener presente el deseo de aprender y un objetivo a alcanzar, así como evitar aquellos distractores que te dificulten concentrarte. Toma en cuenta las siguientes estrategias para desarrollar tu atención:

- Crea un espacio donde te sientas cómodo, aunque no tanto porque corres el riesgo de quedarte dormido; por ejemplo, no se recomienda estudiar en la cama, ya que tu cuerpo la relaciona con dormir y no con trabajar.
- Detecta el horario en que te sea más fácil concentrarte.
- Elige la música (de acuerdo con tu gusto) que sabes que te activa y te ayuda a concentrarte. Pero si eres de las personas que se pone a cantar cada canción en lugar de estudiar, se recomienda mejor evitar la música.
- Si vas a utilizar internet, imponte el reto de sólo abrir páginas que te ayudarán a cumplir con tus tareas, estar al tanto de las noticias de Facebook puede esperar para después.
- Si la jornada de estudio es por muchas horas, es recomendable que cuando ya te sientas agotado te des un descanso de 20 minutos para dejar a tu cerebro asimilar toda la información que estás trabajando. Darte intervalos de descanso te ayudará a retomar con mayor atención y concentración tus tareas.



### Actividad de cierre

Precisión



- **Genérica:** 6. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- **Disciplinar extendida:** Identifica las habilidades básicas del pensamiento y lenguaje que le permiten desarrollar y transformar el manejo de la información.



- Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.



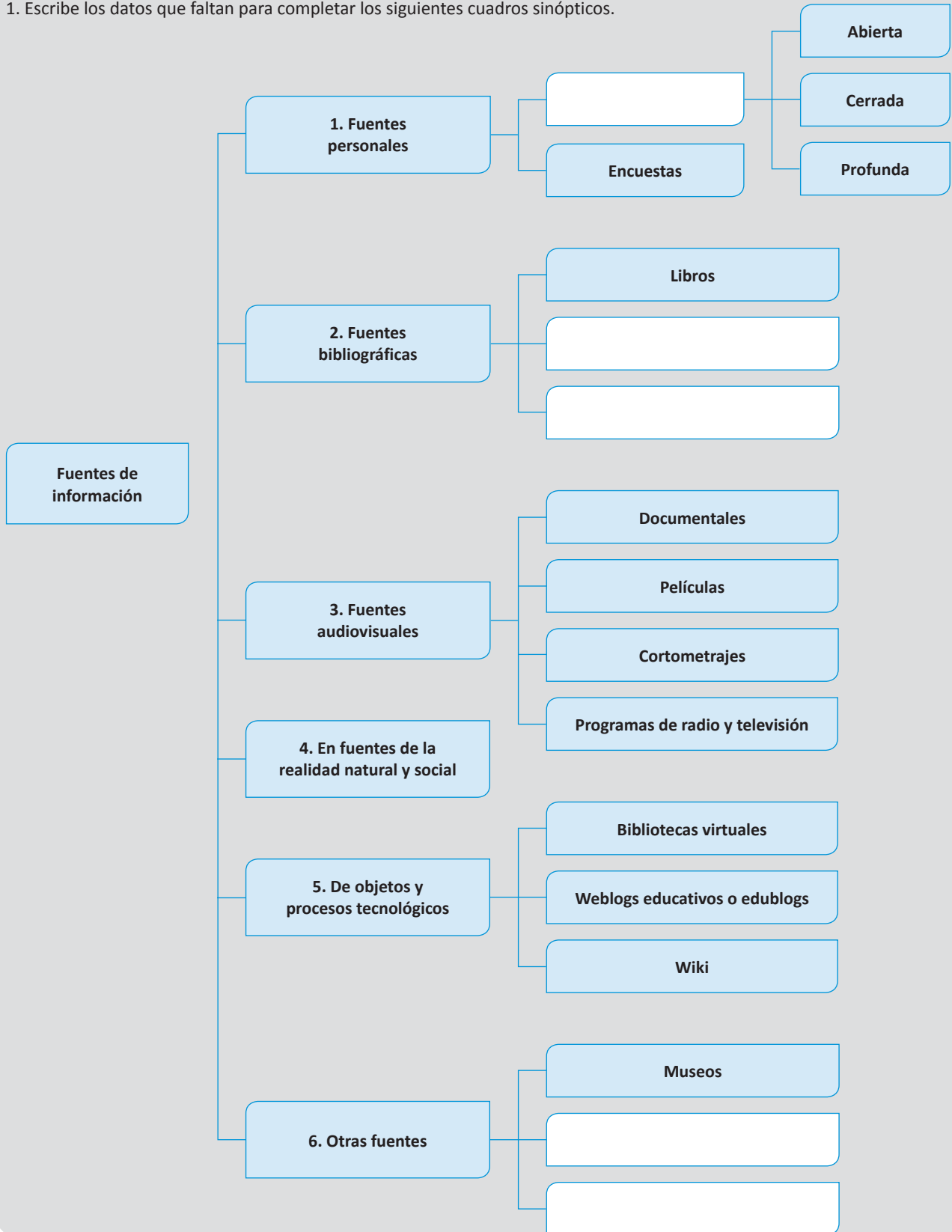
1. En casa ve el siguiente video “Una prueba de atención”, en YouTube, que dura 25 segundos y después contesta las preguntas en tu cuaderno.

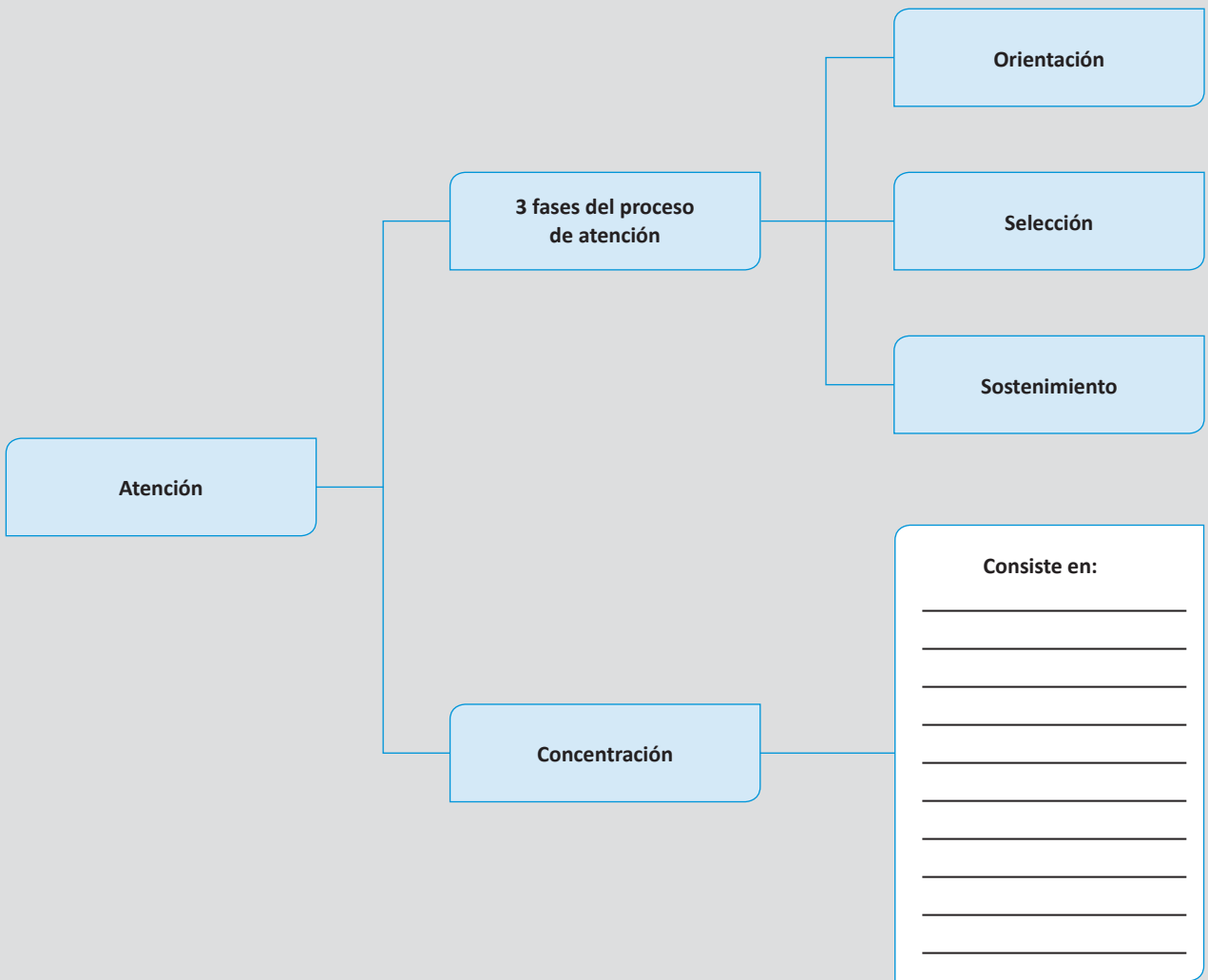
<https://www.youtube.com/watch?v=Hsuln0VQJns>

- ¿Cuántos pases contaste?
  - ¿Pudiste notar desde un principio al “oso” bailando?
  - ¿Observaste algo más que no sean los pases de la pelota y el “oso”?
  - ¿Resultó difícil concentrarte en los pases a pesar de los demás distractores?
2. Comenta tus respuestas con tus compañeros de grupo.
  3. Escribe en su cuaderno una conclusión grupal de qué aprendizaje les dejó este ejercicio sobre la atención.

## Recapitula lo que aprendiste en el Resultado de Aprendizaje 2.1.

1. Escribe los datos que faltan para completar los siguientes cuadros sinópticos.





**Realiza tu evaluación parcial.**

Subraya el inciso de la opción correcta.

1. Son necesidades humanas:

- a) Fisiológicas y estima.
- b) Autorrealización y atención.
- c) Sociales y ver televisión.
- d) Seguridad y concentración.

2. La comprensión consiste en:

- a) Centrarse sólo en la información que se necesita.
- b) Usar el conocimiento que ya se posee para interpretar la nueva información.
- c) Es un proceso discriminativo encargado de filtrar información.
- d) Saber extraer información de varias fuentes.

Valor: 3 puntos



8 horas

## 2.2 Desarrolla su proceso de memorización, movilizándolo y transformando contenidos

En el resultado de aprendizaje 2.1 conociste las diferentes fuentes de información que existen y cómo utilizar la atención para la búsqueda de datos de acuerdo con tus necesidades e intereses. Ahora aprenderás cómo procesar tal información, para lo cual se requiere movilizar los datos guardados en la memoria que permiten comprender y almacenar los nuevos contenidos.

Durante dicho proceso se necesita contar con estrategias que permitan ordenar, clasificar y comprender la nueva información para lograr almacenarla en la memoria a largo plazo.



### Actividad de inicio

Compromiso



VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 6. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- **Disciplinar extendida:** Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.



ATRIBUTO

- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.

#### 1. Reúne el siguiente material y realiza las indicaciones:

Material: revistas, una cartulina blanca, tijeras, pegamento y plumones.

- Divide la cartulina en tres partes. La primera división se llamará “pasado”; la segunda, “presente”; y la tercera, “futuro”.
- Representa con recortes de imágenes de las revistas lo más significativo de tu pasado, de tu presente y de lo que deseas lograr y tener en tu futuro.
- Una vez que hayas representado los tres tiempos, prepárate para exponer lo que fue y es más representativo en tu vida y las metas que deseas alcanzar.

2. Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- En esta actividad, ¿hubo intervención de la memoria? ¿Por qué?
- Cuando tuviste todas las imágenes recortadas, ¿qué necesitaste hacer después con ellas para realizar tu collage?
- ¿Podrías decir que este *collage* resume tu vida? ¿Por qué?

3. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo.

## Elaboración o transformación de contenidos

Para redactar un contenido (información) o escrito, no existe una fórmula ni hay métodos estandarizados, pues la escritura es un proceso que tiene que ver con diversas habilidades de cada persona, desde su conocimiento gramatical, de herramientas de investigación y redacción hasta su creatividad, sensibilidad, estilo, etcétera. También dependerá de qué tipo de texto se desea redactar.

Como estudiante y futuro profesional, requerirás elaborar o transformar múltiples contenidos. Para ello, es conveniente que sepas qué tipo de texto que deseas redactar. Aunque existen muchos tipos de textos que se clasifican de distinta manera, aquí sólo veremos de manera general, los **textos funcionales escolares** que se relacionan directamente con el ámbito académico, pero existe muchas otras clasificaciones que podrás consultar con tus profesores de los módulos de Comunicación. No obstante, es importante que como referencia conozcas la siguiente clasificación básica, según la función del texto:

- **Apelativo.** Un texto apelativo es en el que se busca la atención del lector, quien lo escribe pretende conseguir la atención del destinatario, mediante ruegos, consejos, ordenes, sugerencias. O algunas veces con amenazas. Éste tipo de literatura es la que se utiliza para las propagandas, ya sean comerciales, políticas o religiosas. Los folletos y manifiestos de las sectas utilizan este tipo de texto, pero generalmente utilizando amenazas sutiles. Los recetarios de cocina son textos apelativos, ya que ordenan lo que se debe hacer para lograr el platillo, la mayoría de los libros de autoayuda están escritos en forma apelativa ya que convencen y aconsejan directamente al lector. Un ejemplo de texto apelativo es una carta formal dirigida a una o varias personas, instituciones u organizaciones, cuya intención es informar, llegar a un acuerdo, hacer una aclaración lograr que se realice una determinada acción.
- **Argumentativo.** Es aquel en el que se presentan las razones a favor o en contra de determinada "posición" o "tesis", con el fin de convencer al interlocutor a través de diferentes argumentos. Por ejemplo, un artículo de opinión, que se refiere a fenómenos o hechos de la realidad social de la región, el país o el mundo, desde un punto de vista personal fundamentado en argumentos que siguen un proceso lógico de razonamiento, con el fin de promover en el lector juicios de valor y actitudes.





- **Expositivo.** Es el texto en el que se presentan, de forma neutral y objetiva, determinados hechos o realidades. Por ejemplo, un artículo de divulgación científica que describe objetivamente un fenómeno, hecho o avance tecnológico, por medio de la presentación ordenada de datos, gráficos, ejemplos, conclusiones y opiniones especializadas, entre otros recursos, con la intención de difundir un conocimiento.



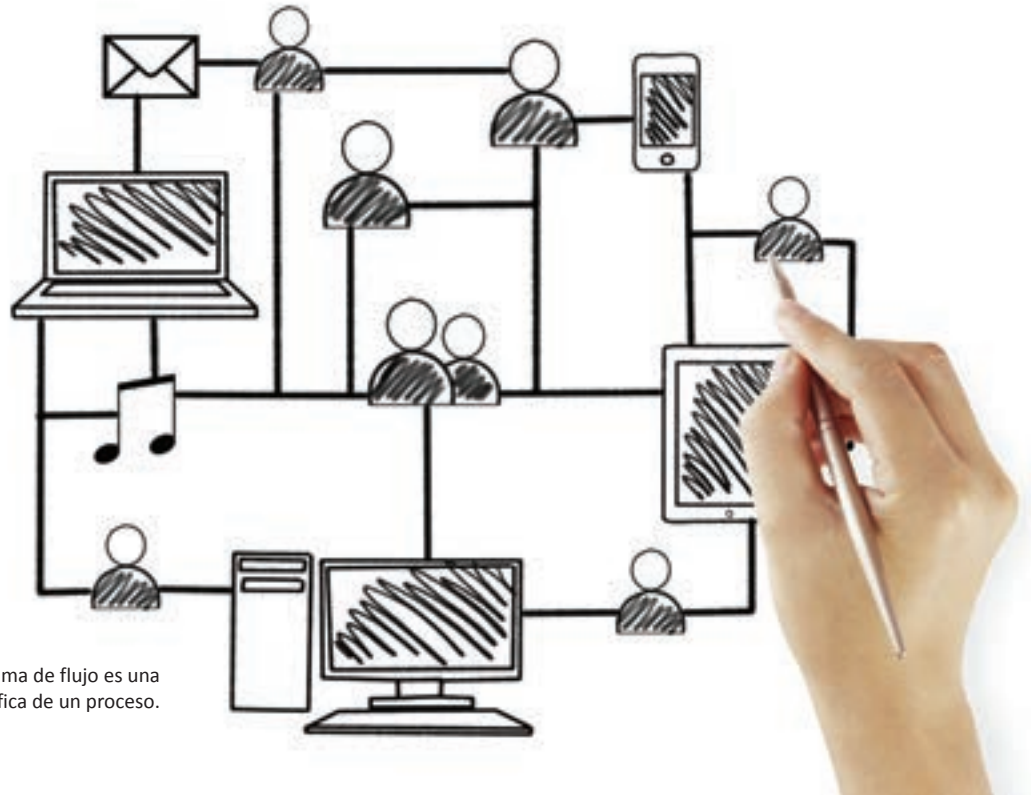
- **Narrativo.** Es el que se basa en la explicación de unos hechos, reales o ficticios, en determinado tiempo y espacio. En el texto narrativo entran también otros tipos de textos, y abarca desde descripciones de personas, paisajes o situaciones, argumentaciones, narraciones de hechos o incluso textos introspectivos o surrealistas. Un ejemplo es un cuento breve o microrrelato, escrito en prosa, con lenguaje connotativo, pocos personajes y que describe diferentes acciones en un ambiente espacio-temporal, con la intención de entretener y deleitar al lector.

## Textos funcionales escolares

Los textos funcionales escolares son documentos y herramientas didácticas que permiten registrar, exponer, analizar y sintetizar información. Entre sus características externas están disponer y transformar contenidos (información) a manera de palabras, títulos, subtítulos, párrafos, listados, esquemas, diagramas, mapas, figuras, etcétera.

Los textos funcionales escolares pueden presentar cronología de hechos (narración), enumeración de aspectos o elementos (descripción), representación gráfica de datos, sucesos, disertación de ideología, posturas, creencias (argumentación), que pueden manifestarse a través de informes, explicaciones, diálogos, entrevistas (conversación).

Ejemplos de textos funcionales escolares son los diagramas, cuadros sinópticos y mapas conceptuales, los cuales veremos en temas más adelante.



Un diagrama de flujo es una representación gráfica de un proceso.



## Organización de contenidos

Cuando investigas algún tema específico, consultas múltiples textos, algunos contienen poca información que necesitas, pero otros tienen datos muy importantes. Durante este proceso, es necesario que vayas organizando los contenidos de acuerdo con su nivel de relación con la actividad que estás realizando, esto implica ordenarlos, clasificarlos y reformularlos con tus propias palabras.

## Ordenación de contenidos

Una vez que recabaste toda la información relacionada con tu tema, debes proseguir a revisarla con detenimiento y a detectar qué información realmente te será útil.

Para ordenarla, es conveniente que realices notas a mano, o bien, lo hagas en una computadora, donde elabores documentos y carpetas con lo siguiente:

- Lista de las referencias bibliográficas de las fuentes consultadas, con los datos que ya mencionamos anteriormente: nombre de autor, título del documento o libro consultado, etcétera.
- Carpetas con los contenidos que utilizarás.
- Carpeta para guardar los textos que no te servirán para el trabajo, pero que te podrían ser útiles más adelante y podrías consultar.

## Clasificación de contenidos

Con el fin de ordenar y clasificar la información de los temas que has venido consultando, es útil que elabores fichas de trabajo para no perder datos más importantes obtenidos y llevar el control de las diversas fuentes consultadas. Las fichas de trabajo son tarjetas de cartulina de 12 cm x 20 cm aproximadamente (aunque hay de varios tamaños), que sirven para anotar los aspectos más importantes del contenido de un libro, de una revista o de un artículo periodístico como: conceptos, definiciones, comentarios, resúmenes o citas textuales. En las fichas de trabajo se recaba la información principal de los textos revisados y los datos de dichas fuentes. De esta manera, organizas los temas y subtemas y evitas perder información. Las fichas tienen los datos siguientes:

- Un encabezado que señale el tema al que se refiere el contenido de la tarjeta.
- Nombre completo del autor.
- El título del libro o artículo.
- Nombre de la editorial, publicación o de la página web consultada.
- Lugar de edición, fecha y página.
- Número de página.
- Texto con la cita textual, resumen o anotaciones relevantes de la fuente consultada.

Ejemplo de ficha de trabajo.

Motivación y creatividad	Datos de la fuente consultada
E. De Bono, <i>El pensamiento creativo</i> , México, Paidós, 1996, p. 48.	
La motivación es una fuente importante de la creatividad, ya que implica tener disponibilidad de dedicar mucho tiempo en la búsqueda de crear algo nuevo.	Contenido

## Traducción de contenidos a otros códigos

Según el *Diccionario de la lengua española*, el “código” es un “sistema de signos y de reglas que permite formular y comprender un mensaje”. Existen distintos tipos de códigos, entre ellos: códigos verbales (como el idioma), telegráficos (código **Morse**), sociales (código Peñal), informáticos (código **binario**) y biológicos (códigos científicos).



“Todo el mundo es un genio, pero si juzgas a un pez por su habilidad para subir a un árbol, pasará toda su vida creyendo que es estúpido”.

Albert Einstein



### Glosario

**Morse:** el código Morse es un medio de comunicación basado en la transmisión y recepción de mensajes empleando sonidos o rayos de luz y un alfabeto alfanumérico compuesto por puntos y rayas.

**Binario:** el código binario es el sistema numérico usado para la representación de textos, o procesadores de instrucciones de computadora, utilizando el sistema binario (sistema numérico de dos dígitos, o bit: el “0” / cerrado/ y el “1” /abierto/).

En particular, hablando de contenidos de información, no sólo nos referiremos a los códigos lingüísticos, sino también a los visuales e iconográficos (formas, colores, objetos, etc.) que se utilizan en diversas herramientas didácticas que permiten la organización, clasificación, síntesis y presentación de contenidos y de amplia información de manera clara y precisa, como por ejemplo, los mapas y diagramas.

Una vez que hayas organizado la información obtenida en una investigación, necesitarás transformar los contenidos a tus propias palabras, con un lenguaje claro que te permita recordarlos con mayor facilidad, además de apropiarte del conocimiento. Para ello, es útil transformar la información a otros códigos, como los diagramas y mapas, entre otros.



## Diagrama

Éste es un dibujo con formas geométricas (círculos, cuadros, rectángulos, líneas, triángulos, etc.) que muestra las relaciones entre las diferentes partes de un conjunto o sistema; contienen las ideas principales y las subordinadas, en un orden lógico.

Un diagrama, por lo general, se conforma de recuadros, globos y flechas que conectan las partes para elaborar un todo. Son un resumen completo, pero éste debe ser ayudado de un texto o un orador, que complete la finalidad del diagrama, detallando con palabras lo que no diga el propio dibujo.



## Mapas

Según el *Diccionario de la lengua española*, “mapa” es un “sistema gráfico que representa una porción de un territorio”. Los principales elementos del mapa son la **leyenda** y la **escala**. Como es imposible hacer un mapa de las mismas dimensiones que la realidad, se utiliza la escala, que indica que el mapa es una representación aproximada y señala el número

de veces que se ha reducido de tamaño la superficie real. Los objetos que se representan en el mapa se hacen mediante signos o símbolos convencionales, colores, líneas, curvas de nivel y con una leyenda se escribe el significado de cada uno de ellos.

Al igual que los mapas cartográficos, hay mapas mentales, semánticos, y conceptuales, etc., que nos indican rutas o secuencias de ideas; son una representación gráfica de una porción de nuestros conocimientos o de un tema específico.



Estos tipos de mapas son una forma de representar ideas con palabras y con

gráficos (imágenes, símbolos). Los gráficos nos pueden indicar un conjunto, una secuencia, una jerarquía o las relaciones entre varios elementos. Asimismo, podemos incluir en los mapas ilustraciones que nos faciliten recordar conceptos.

La ventaja de utilizar mapas es que los elementos gráficos nos ayudan a usar nuestro pensamiento lógico al mismo tiempo que nuestro pensamiento creativo. También propician el uso de distintas habilidades mentales como la síntesis, la inteligencia lógico-matemática y la inteligencia visual. Veamos algunos de ellos por orden de complejidad.

### Glosario

**Leyenda:** texto escrito o grabado que acompaña a algo, generalmente a una imagen para complementarla o explicarla.

**Escala:** línea recta dividida en partes iguales que representan metros, kilómetros, leguas, etc., y sirve de medida para dibujar proporcionadamente en un mapa o plano las distancias y dimensiones de un terreno, edificio, máquina u otro objeto, y para averiguar sobre el plano las medidas reales de lo dibujado.





COMPETENCIAS

- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Identifica sus gustos y habilidades personales relacionándolos con sus intereses futuros y es capaz de formular una misión de vida.



ATRIBUTO

- Conoce y práctica el diseño de mapas, los reconoce como una herramienta que le permite esquematizar y realizar un mejor análisis de lectura.

1. En grupo, elaboren, en el pizarrón o en dos metros de papel, un mapa mental de todos los elementos del salón de clases.
2. Escriban en el centro “Salón de clases” o diseñen un icono que sea representativo de él.
3. Utilicen distintos colores para textos y gráficos para identificar secciones o grupos de objetos.
4. Incluyan dibujos o recortes de revistas o periódicos.
5. Al finalizar, evalúen si lograron reunir en el mapa todos los elementos.

## Mapa semántico

El mapa **semántico**, como su nombre lo indica, es una red de palabras que tienen relación con otra palabra, tema o concepto principal. Son útiles para representar, organizar y analizar información mediante un concepto y sus derivados, organizados en **categorías** en orden **jerárquico**. Entre más especializado y amplio es el conocimiento, las ramas del mapa van creciendo de manera infinita.

### Glosario

**Semántico:** perteneciente o relativo a la significación de las palabras.

**Categorías:** cada uno de los grupos básicos en los que puede incluirse o clasificarse todo conocimiento.

**Jerárquico:** en orden de importancia.

**Nodo:** en un esquema o representación gráfica en forma de árbol, cada uno de los puntos de origen de las distintas ramificaciones

**Categoría gramatical:** clase de palabras, según la función que desempeñan en la oración o frase: sustantivo o nombre, adjetivo, pronombre, verbo, adverbio, preposición, conjunción e interjección.



Entre sus elementos y características principales están:

- Se suele colocar una imagen al centro que simbolice la temática, aunque no es obligatoria.
- Los conceptos se presentan en **nodos**; es decir, dentro de figuras geométricas como círculos, rectángulos, cuadrados, rombos, etcétera.
- Se forman de campos semánticos; es decir, de palabras de la misma **categoría gramatical** relacionadas con un tema. Los mapas semánticos pueden ser sencillos abarcando un sólo campo semántico, o bien, más complejos con más de un campo semántico que se relacionan con un concepto principal.
- Tienen líneas o flechas de interrelación que sirven para unir o relacionar nodos.



La semiótica o semiología es la ciencia encargada de estudiar el significado de los signos en las sociedades. El lenguaje está formado por signos, letras y palabras, a los que atribuimos un significado.

## ¿Cómo construir un mapa semántico?

Para construir un mapa semántico son necesarios tres pasos principales:

1. Identificar la idea principal, palabra o concepto: colocar la palabra o frase titular al inicio de la hoja o en el centro, dentro de un nodo (figura geométrica).
2. Identificar las ideas secundarias: son las clasificaciones o subtemas que aborda la idea principal. Relacionar éstas con la idea principal, con líneas o flechas.
3. Incluir datos de apoyo: fechas, lugares, nombres, etcétera.

Una sugerencia para utilizar los mapas semánticos consiste en comenzar con una lluvia de ideas sobre el tema, y posteriormente, formar conjuntos de ideas que tienen relación. Finalmente ordenar estos conjuntos como parte de una categoría.

Puedes utilizar mapas semánticos para distintos objetivos:

- Como un ejercicio para aumentar tu vocabulario.
- Para comprender una lectura.
- Como herramienta de estudio.



El "mapa semántico" también es llamado "constelación", "cadena semántica", "grafo léxico", "red semántica" u "organizador semántico".



### Actividad de desarrollo

Amabilidad

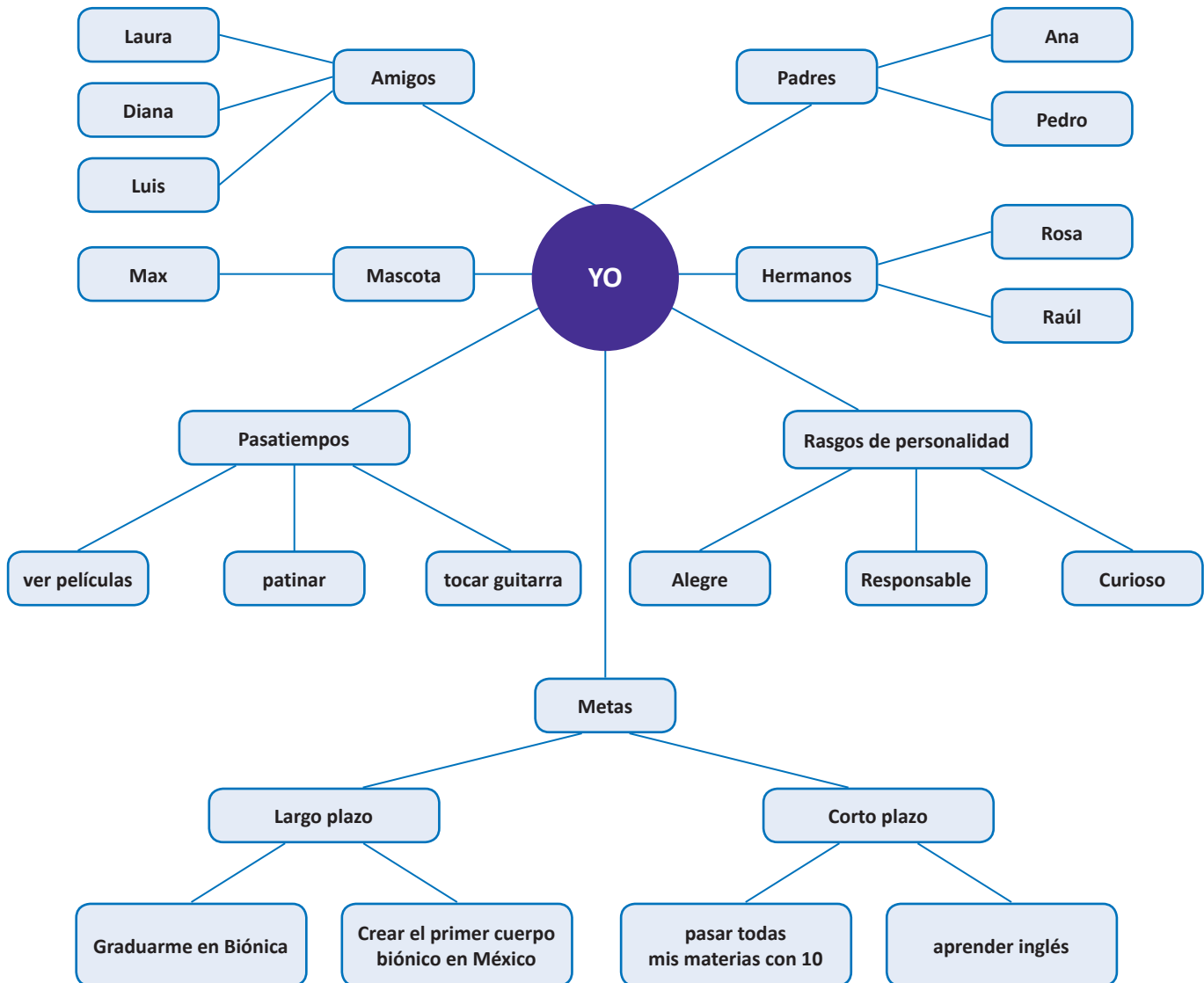


- **Genérica:** Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar:** Conoce y práctica el diseño de mapas, los reconoce como una herramienta que le permite esquematizar y realizar un mejor análisis de lectura.



1. De forma individual, diseña en una hoja de rotafolio un mapa semántico de la carrera que desees estudiar; por ejemplo: "Robótica".
2. Investiga en internet las universidades donde se imparte, las materias que se lleva, las áreas profesionales relacionadas, el posible campo de trabajo, entre otros aspectos que consideres relevantes.
3. Escribe en tu cuaderno una lluvia de ideas sobre las palabras, temas y conceptos relacionados. Luego, organiza a todos conceptos por categorías y campos semánticos.
4. Escribe en la hoja de rotafolio la palabra o nombre principal dentro de un nodo. Incluye una imagen para ilustrar la idea principal.
5. Escribe los conceptos, ordenados por categorías y campos semánticos, alrededor de la palabra principal.
6. Marca con líneas o flechas las relaciones que existan entre ellos.
7. Comparte y explica tu mapa semántico a tus compañeros de grupo.

El siguiente es un ejemplo de mapa semántico, observa las agrupaciones de campos semánticos y sus conexiones que se hacen al concepto general.



El uso de los mapas semánticos para aumentar el vocabulario es muy sencillo y puede resultar un juego.

- Piensa en un área del conocimiento que sea de tu interés. Por ejemplo: el arte.
- Escribe todas las palabras que consideres relacionadas. En este caso: pintura, música, estilos, artistas, corrientes, danza, escuelas, caballete, arte clásico, modernidad, arte contemporáneo, artistas famosos, historia del arte, pinceles, arquitectura, teatro, pintores mexicanos, artesanos, artesanías, etcétera.
- Con las palabras que has reunido, construye conjuntos por categorías (son los conceptos amplios que incluyen a otros conceptos menores). Por ejemplo:

Clasificación  
Música  
Pintura  
Danza  
Arquitectura

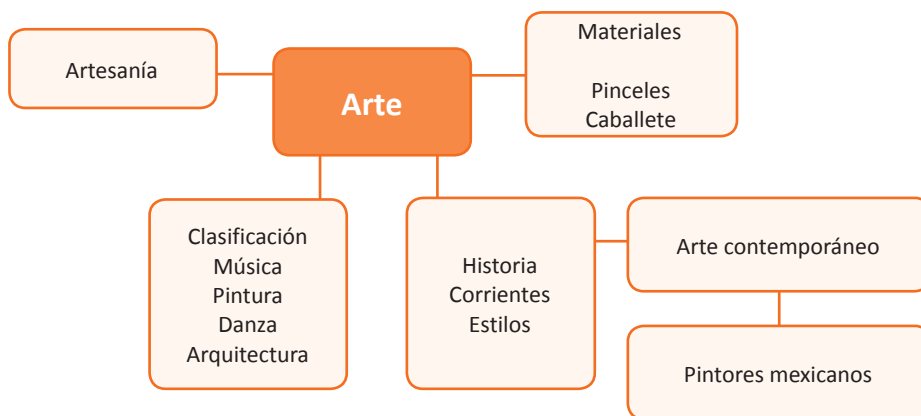
Historia  
Corrientes  
Estilos  
Arte contemporáneo

Materiales  
Pinceles  
Caballete

Otros  
Artesanía

Pintores mexicanos

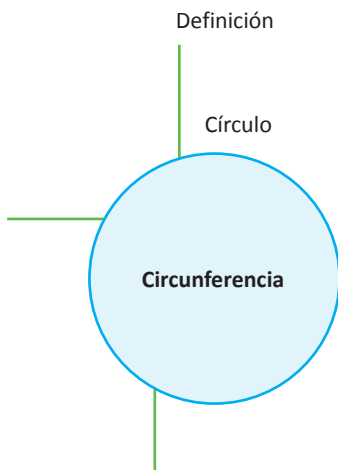
- Organiza los grupos de categorías alrededor de la idea principal. Podrás ampliar las categorías y añadir subcategorías como sea necesario.



Los mapas como **herramienta de comprensión lectora** son útiles tanto antes como después de la lectura. Antes de una lectura sirven para crear un esquema con la información previa que tienes respecto al tema. Después de leer el texto, se puede ampliar cada sección o categoría y eliminar las que no tengan relación directa con el texto. Veremos un pequeño ejemplo.

- Antes de la lectura. Con el título y la temática del texto, partimos de un mapa semántico simple.

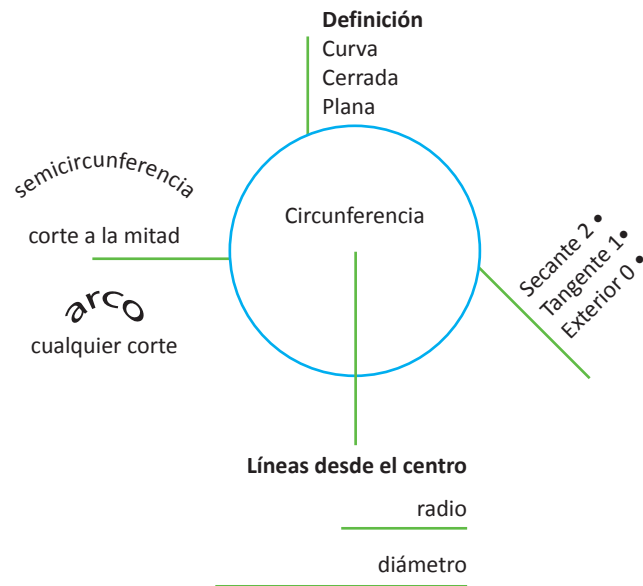
**Tema:** Geometría  
**Título:** Las líneas de la circunferencia



Marco Martos, presidente de la Academia Peruana de la Lengua en el año 2008, calculó que utilizamos aproximadamente sólo 300 palabras en nuestro lenguaje cotidiano. Considerando que el idioma español cuenta con más de 280 000 palabras, usamos menos de 0.2% de nuestro idioma. Aunque nuestro lenguaje pasivo (que conocemos aunque no utilizamos) puede variar entre 2 000 y 10 000 palabras.

- Después de la lectura, rescata las ideas principales y las secundarias y organízalas para ampliar tu mapa conceptual.

**Lectura:** “La circunferencia es una línea curva, cerrada y plana, cuyos puntos están a la misma distancia del centro. Los segmentos que unen el centro con los puntos de la circunferencia se llaman radios. Encontramos varios tipos de líneas en ella: la línea se llama secante si corta a la circunferencia por dos puntos. Si sólo la toca en un punto se llama tangente, y si no la toca, la línea es exterior. Tenemos también el diámetro que es la línea que divide a la circunferencia por la mitad. La circunferencia podemos cortarla en trozos y cada uno se llama arco, y el arco que equivale a la mitad de la circunferencia se llama semicircunferencia” (Ontoria A., Potenciar la capacidad de aprender, Narcea, 1999, España).



Los mapas semánticos, como herramienta de estudio, nos aportan tanto un repaso, una revisión de conceptos o palabras no comprendidas como un producto gráfico, que podemos consultar posteriormente a manera de resumen o notas.

- Ya hemos visto las características principales de los mapas semánticos y sus usos. Finalmente repasaremos sus ventajas:
  - Ayudan a representar, organizar y analizar información y contenidos.
  - Facilitan visualizar las relaciones entre los contenidos del mapa (jerarquización).
  - Permiten el trabajo colectivo y la exposición de ideas de una forma gráfica.
  - Propone un esquema flexible que puede crecer conforme se adquieren nuevos conocimientos.

## Mapas conceptuales

El **mapa conceptual**, también llamado red conceptual, es una herramienta que sirve para **organizar, representar, analizar y sintetizar información y contenidos** de manera gráfica a través de esquemas. Los mapas conceptuales son, por tanto, un medio de visualizar conceptos y relaciones jerárquicas entre conceptos. Cabe mencionar que aquí ya no se habla necesariamente de categorías y campos semánticos, sino de conceptos que se relacionan con otros conceptos de acuerdo con los enlaces y conexiones que tienen.

Los conceptos suelen aparecer en cuadrados o en círculos, mientras que las relaciones se establecen con líneas, las que a su vez, representan palabras que describen la naturaleza del enlace o vínculo.





Los elementos que componen un mapa conceptual son:

- **Los conceptos:** regularidad en los acontecimientos o en los objetos que se designan a través de un término. “Libro”, “mamífero” o “atmósfera” son ejemplos de conceptos.
- **Enlaces (palabras o frases):** que se utilizan para unir los conceptos y para indicar el tipo de relación que se establece entre ellos. Por ejemplo, si relacionamos los conceptos “edad” y “experiencia”, mediante las palabras de enlace “proporciona” o “modifica”, las proposiciones que genera son parecidas, pero no idénticas.
- **Las proposiciones:** dos o más términos conceptuales unidos por palabras para formar una unidad semántica. “La ciudad tiene una zona industrial” o “el ser humano necesita oxígeno” son ejemplos de proposiciones.

Los mapas conceptuales son jerárquicos; es decir, los conceptos más generales e incluso se sitúan en la parte superior del mapa, y los conceptos progresivamente más específicos y menos inclusivos, en la inferior. Los nuevos conceptos o significados conceptuales se engloban bajo otros conceptos más amplios, más inclusivos, lo que facilita el aprendizaje significativo.

Ejemplo de un mapa conceptual de la estructura del mismo:



Para hacer un mapa conceptual te sugerimos los siguientes pasos:

- Lee y comprende los textos correspondientes al tema.
- Utiliza el diccionario para aquellas palabras que no conozcas y te dificulten la comprensión del texto.
- Subraya las ideas más importantes y dentro de éstas las palabras claves.
- Determina la jerarquía (temas, subtemas e ideas claves).
- Utiliza líneas que lleven palabras de enlace entre los conceptos claves para ver claramente la relación entre éstos.

Al igual que los semánticos, los mapas conceptuales son útiles como herramienta de estudio y para la comprensión de un texto. Sus características permiten, entre otros usos, describir procesos y hasta narrar una historia.

Diseña tus organizadores gráficos de información en línea, como diagramas, mapas semánticos y conceptuales, sin necesidad de instalar un programa. Visita el siguiente sitio: <https://www.draw.io/>





COMPETENCIAS

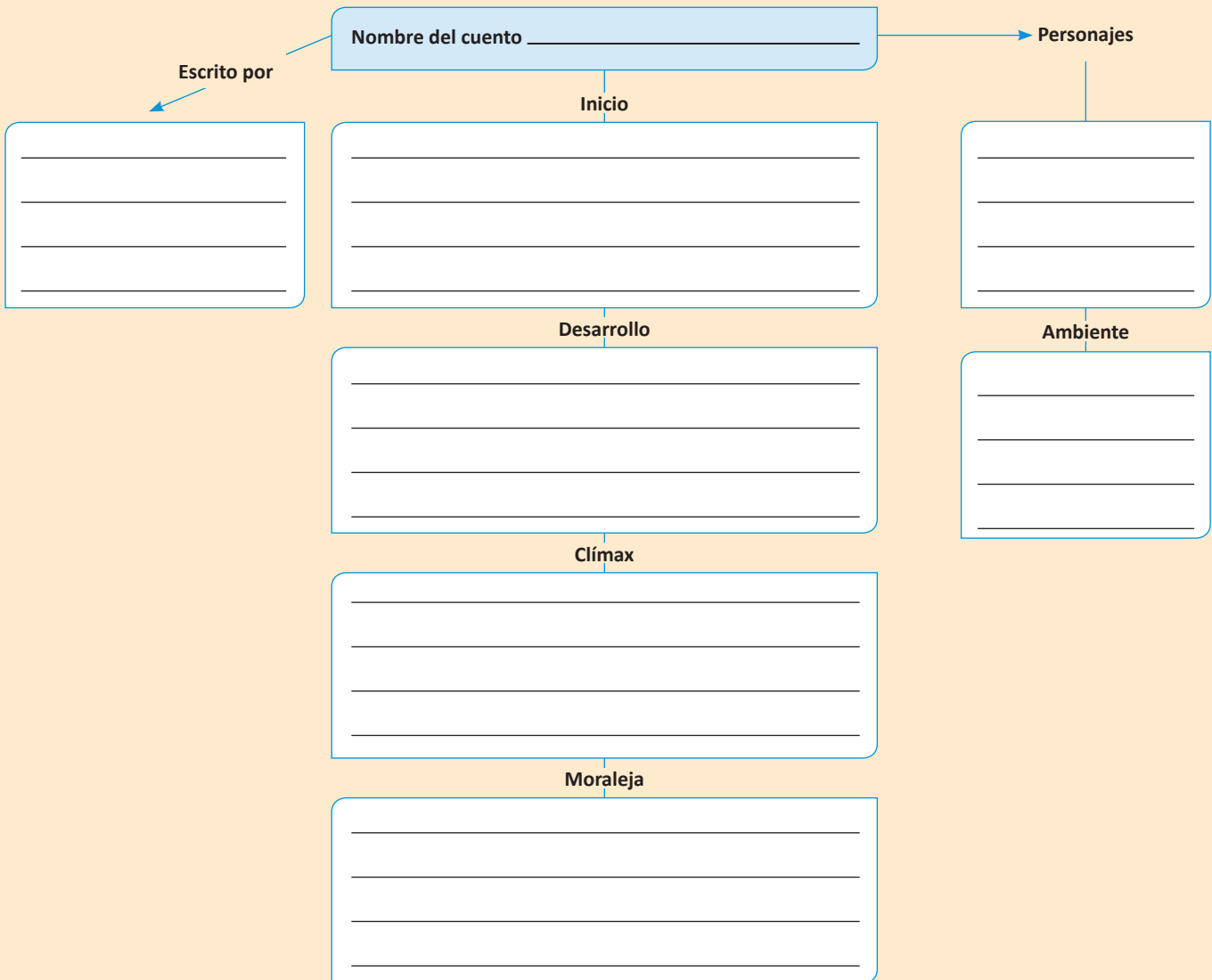
- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar:** Conoce y práctica el diseño de mapas, los reconoce como una herramienta que le permite esquematizar y realizar un mejor análisis de lectura.



ATRIBUTO

- Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.

1. En pareja, lean el cuento de Augusto Monterroso "La rana que quería ser una Rana auténtica" que está más adelante.
2. Diseñen en una cartulina un mapa conceptual sobre el cuento, como el modelo siguiente, pero agregue todos los nodos (conceptos) que consideren se podrían incluir.



3. Presenten su mapa por turnos y compárenlo con el de los demás compañeros. Si encuentran diferencias notables, copien en el pizarrón el mapa en grande agregando los conceptos que faltaron.
4. Concluyan grupalmente: ¿Qué ventajas aportó a la reconstrucción del cuento el uso de un mapa conceptual?



## La rana que quería ser una Rana auténtica

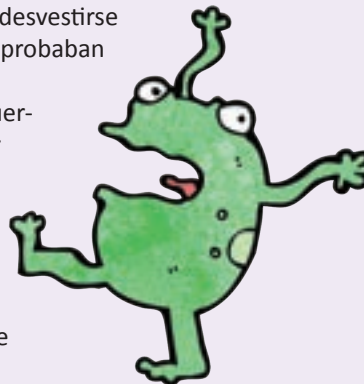
Había una vez una rana que quería ser una Rana auténtica, y todos los días se esforzaba en ello.

Al principio se compró un espejo en el que se miraba largamente buscando su ansiada autenticidad. Unas veces parecía encontrarla y otras no, según el humor de ese día o de la hora, hasta que se cansó de esto y guardó el espejo en un baúl.

Por fin pensó que la única forma de conocer su propio valor estaba en la opinión de la gente, y comenzó a peinarse y a vestirse y a desvestirse (cuando no le quedaba otro recurso) para saber si los demás la aprobaban y reconocían que era una Rana auténtica.

Un día observó que lo que más admiraban de ella era su cuerpo, especialmente sus piernas, de manera que se dedicó a hacer sentadillas y a saltar para tener unas ancas cada vez mejores, y sentía que todos la aplaudían.

Y así seguía haciendo esfuerzos hasta que, dispuesta a cualquier cosa para lograr que la consideraran una Rana auténtica, se dejaba arrancar las ancas, y los otros se las comían, y ella todavía alcanzaba a oír con amargura cuando decían que qué buena rana, que parecía pollo.



Fin

Augusto Monterroso, "La rana que quería ser una Rana auténtica",  
en <<http://sabinia.blogia.com/temas/relatos-de-escritores-consagrados.php>>,  
consulta: diciembre de 2014.

Veamos las diferencias y similitudes de los cuatro organizadores de contenidos gráficos que hemos abordado hasta el momento: diagrama, mapa mental, mapa semántico y mapa conceptual.

Textos funcionales escolares: organizadores gráficos		
	Requiere de:	Es útil para:
<b>Diagrama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos o palabras</li> <li>• Figuras geométricas</li> <li>• Líneas o flechas</li> </ul>	Resumir un todo en orden jerárquico, pero requiere ser ayudado por un texto o un orador que lo explique.
<b>Mapa mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos o palabras</li> <li>• Figuras geométricas</li> <li>• Líneas o flechas</li> <li>• Imágenes</li> </ul>	Hacer asociaciones mentales sobre un tema y recuperar los conocimientos previos que se tienen sobre éste. Los conceptos no se ordenan de manera jerárquica, sino de forma libre.
<b>Mapa semántico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos o palabras</li> <li>• Figuras geométricas</li> <li>• Líneas o flechas</li> <li>• Imágenes (no indispensables)</li> </ul>	Representar, organizar y analizar información y contenidos. Se ordenan las palabras y conceptos por categorías y campos semánticos.
<b>Mapa conceptual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos o palabras</li> <li>• Figuras geométricas</li> <li>• Líneas o flechas</li> <li>• Imágenes (no indispensables)</li> <li>• Enlaces (palabras o frases que describen el tipo de vínculo o enlace que hay entre los conceptos)</li> </ul>	Representar, organizar y analizar y sintetizar información y contenidos. Se organizan en orden jerárquico, según los intereses de quien lo elabora y de acuerdo con los enlaces que se describen. Las relaciones no dependen de los campos semánticos, sino del tema o concepto principal y de los enlaces que se deriven de éste.

## Resumen de contenidos



El **resumen** es una técnica de síntesis que consiste en reducir a términos breves y precisos un texto con las ideas principales de éste, en la que se expresan las ideas del autor siguiendo un proceso de desarrollo. El resumen favorece la comprensión del tema.

Resumir implica señalar y extraer las ideas principales de algún contenido sin modificarlas, es discernir y evaluar lo que tiene importancia y lo que no lo tiene. También retoma la parte esencial de un texto para su comprensión.

Puedes guiarte de los siguientes puntos para resumir:

- Hacer una lectura completa del tema para comprenderlo.
- Identificar los temas o subtemas principales dentro de éste.
- **Subrayar** las ideas principales por párrafo.
- Hacer un apunte con las ideas principales buscando conectarlas de manera **coherente**.
- Leer el resumen que realizaste, si éste no es de fácil comprensión o no es muy claro, identificar qué ideas le hacen falta a los apuntes y rectificar.

### Glosario



**Coherente:** que tienen coherencia; es decir, que tiene una relación lógica respecto a un antecedente.

**Sustancioso:** que tiene valor o estimación.

### Subrayar

“Subrayar” es una técnica de estudio que consiste en resaltar en un texto las partes que se consideran relevantes, por medio de líneas, rayas, colores u otras señales, con la finalidad de que, posteriormente, al leer únicamente lo subrayado se puede recordar el contenido de dicho texto. Aunque parezca muy básico, subrayar es un punto de partida para desarrollar otros métodos y herramientas de estudio, como los resúmenes, esquemas y mapas conceptuales (que viste anteriormente).

Para subrayar antes de hacer un resumen, las siguientes recomendaciones te serán de utilidad:

- Haz una primera lectura antes de subrayar; leer una primera vez otorga una panorámica general que ayudará a identificar todos los temas que se abordan y las ideas principales de éstos, para poder discriminar la información menos **sustanciosa**.
- Una vez que se ha comprendido el texto, se debe subrayar inmediatamente, Si no, no se sabrá qué remarcar más adelante.
- Sólo se deben subrayar los puntos más importantes, los argumentos de mayor fuerza. Las ideas centrales, las palabras clave.
- Las ideas principales pueden estar al principio, en medio o al final de un párrafo, por lo que hay que identificarlas. Una forma de saberlo es porque éstas son las que dan **coherencia** y continuidad a la idea central del texto, y en torno a ellas giran las ideas secundarias.
- Para subrayar se recomienda utilizar lápices de colores. Un color para destacar las ideas principales y otro distinto para las ideas secundarias.
- Marcar las definiciones con flechas.
- Si sólo se tiene un lápiz de un único color, se diferenciarán las ideas principales y las secundarias con distintos tipos de líneas; por ejemplo, una línea, doble línea, líneas onduladas, recuadros, etcétera.
- Se marcarán también las palabras técnicas o específicas del tema que se esté estudiando y algún dato relevante que permita una mejor comprensión.
- No se debe subrayar demasiado una página al grado que quede marcada la mitad o la mayor parte de ésta, pues la síntesis y jerarquía de lo relevante se perderá.
- Si el subrayado se hace en computadora, ya sea en Word como en PDF, las herramientas de estos programas permiten usar líneas y colores.
- Para comprobar que se ha subrayado correctamente basta hacerse preguntas sobre el contenido (¿Qué es o de qué se habla? ¿Quién lo dijo o hizo? ¿Dónde? ¿Cuándo lo dijo o hizo? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Para qué?), y si las respuestas están contenidas en los textos y palabras subrayadas, entonces, la técnica se aplicó correctamente.





- **Genérica:** 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- **Disciplinar extendida** Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.



- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.

1. Lee el siguiente artículo de opinión “Evita esto cuando escribas (aunque sea correcto)”
2. Luego de leer el artículo, subrayas las ideas principales y secundarias.
3. Después, elabora un resumen apoyándote de las siguientes preguntas para elaborarlo:
  - ¿Cuál es la idea principal del artículo?
  - ¿Cuáles son las ideas principales de cada una de las recomendaciones que presenta el artículo?
  - Para qué sirven cada una.
4. Pasa tu resumen en Word y preséntalo a tus compañeros de clase. Compara y contrasta tu trabajo con los otros resúmenes, y si es necesario, elimina la información innecesaria hasta que quede lo más breve y claro posible.
5. Entrega tu resumen a tu profesor.

### Evita esto cuando escribas (aunque sea correcto)

“Ocurre con los adverbios como con la voz pasiva, que parecen hechos a la medida del escritor tímido. Mediante los adverbios, lo habitual es que el escritor nos diga que tiene miedo de no expresarse con claridad y de no transmitir el argumento o imagen que tenía en la cabeza”.

Stephen King

Un texto correcto también puede ser feo. Si tienes en cuenta estas diez pequeñas claves, tus textos serán más bellos y comprensibles.

Cuando un autor pone su trabajo a merced de un corrector de estilo, teme que éste le cambie su estilo. No es para menos, dado el nombre que ha recibido la profesión. Pero un buen corrector de estilo debería respetar el estilo del autor, entendiendo por esto los rasgos que diferencian su escritura de la de otros y la hacen reconocible.

Entonces, ¿qué corrige un corrector de estilo? Resumiendo mucho, hay dos tipos de correcciones. La primera, llamada corrección ortotipográfica, corrección de pruebas o corrección de textos a secas, simplemente “limpia” el texto eliminando los errores. Tras una corrección de pruebas, el texto será correcto, pero puede seguir siendo malo.

Para que el texto además gane calidad (sea más comprensible y más bello), hace falta una corrección de estilo. Ésta lleva más tiempo y es más costosa. Soluciona temas como el orden de las palabras en las frases, las repeticiones, el uso adecuado de las palabras según su significado, la homogeneización de términos, la puntuación... Puede tener distintas profundidades (este nivel de intervención lo acuerda el corrector con la persona que le hace el encargo).

Así pues, las recomendaciones de hoy pertenecerían a una corrección de estilo. Quien quiera puede plagar su texto de estas expresiones, ya que éste seguirá siendo correcto. Son sólo sugerencias. Evitar en la medida de lo posible estas expresiones embellecerá un poco el escrito y lo hará más claro y directo.



“Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma que es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para hacer lo que te dicen tu corazón y tu intuición”. Steve Jobs



### 1. Gerundios

Es mejor utilizar pocos. En primer lugar, porque tienen una sonoridad fea y abusar de ellos recarga el texto. En segundo lugar, porque muchas veces se utilizan mal, y en esos casos son, además de feos, incorrectos. Es el caso del llamado “gerundio de posterioridad”, que indica una acción posterior al verbo principal: “Trabajó toda la mañana en la oficina, yéndose después a casa”.

### 2. Adverbios terminados en *-mente*

En casi todos los libros de estilo se recomienda no abusar de los adverbios terminados en *-mente*. El escritor Stephen King asegura que son “el peor enemigo de la escritura”. García Márquez decía que usar un adverbio terminado en *-mente* es “una solución demasiado fácil” y “un vicio empobrecedor”. Cuando se busca una alternativa, ésta siempre resulta mejor.

### 3. Sucesiones de verbos en infinitivo

Las perífrasis demasiado largas también ensucian los textos. Casi siempre es posible eliminar al menos uno de los verbos de la ristra. Por ejemplo, la frase “queremos intentar conseguir alcanzar la excelencia en el campo” puede ser sustituida por “intentamos alcanzar la excelencia en el campo”, por “queremos conseguir la excelencia en el campo” o cualquier otra variante similar más concisa.

### 4. Frases largas

La claridad del texto aumenta si las frases son cortas y siguen estructuras simples, sin muchas subordinadas. Cuanto más largas y complejas sean, más atención habrá que poner en el orden de sus partes para que sigan siendo comprensibles, ya que el objetivo debe ser poner las cosas fáciles al lector.

### 5. Palabras-comodín

Casi siempre que escribimos la palabra “cosa”, ésta podría ser sustituida por otra más adecuada. Lo mismo ocurre con el verbo “poner”. Se trata de comodines, también llamados “palabras-baúl”. Se caracterizan por abarcar muchos significados, pero a menudo tienen sinónimos más procedentes en cada caso concreto. Por ejemplo, en lugar de decir “poner la fibra óptica”, podemos usar el verbo “instalar”. En lugar de “poner atención”, “prestar atención”.

## 6. Muletillas

Son palabras que no aportan nada al texto, pero facilitan la tarea de enlazar unas partes con otras, de enfatizarlo, de finalizarlo... Casi siempre pueden omitirse o sustituirse por otras fórmulas. Son comprensibles en la lengua oral (“o sea”, “pues nada...”), ya que hay menos tiempo para construir el discurso en la cabeza, pero deben evitarse sin miramientos en la escrita. Algunos ejemplos de muletillas comunes en el lenguaje escrito son las expresiones “y es que” o “como no podía ser de otra manera”.

## 7. Tópicos

Según el capítulo dedicado a la pobreza léxica en el libro, editado por el Instituto Cervantes, un tópico es una “expresión vulgar o trivial”. Algunos tópicos bastante extendidos son los siguientes: “todas las opiniones son respetables”, “rectificar es de sabios”, “la vida hay que disfrutarla”, “un marco incomparable”, “las últimas tecnologías”, “una forma diferente de hacer las cosas”, “fiel reflejo”, “espectáculo dantesco”, “cese fulminante”, “estrecha colaboración”, “merecidas vacaciones”... Evítalos. Si piensas en una forma diferente de decir cada uno de ellos, tus textos serán más ricos.



## 8. Redundancias

Expresiones como “subir arriba”, “bajar abajo”, “entrar dentro” o “salir fuera” son correctas pero redundantes. Teniendo en cuenta que la recomendación general es eliminar todas las palabras superfluas de los textos a favor de la economía del lenguaje, las primeras que se deben tachar son las que repiten exactamente el significado de la palabra que tienen al lado.

## 9. Repeticiones

Repetir palabras es necesario para que los textos tengan coherencia, para que se entienda la relación entre unos párrafos y otros. Pero hay alternativas a las repeticiones que cumplen esta misma función y evitan que se abuse de un mismo término. Por ejemplo, podemos usar sinónimos, sustituirlas por pronombres o directamente suprimirlas (en el caso de que la frase permita una elipsis).

## 10. Eufemismos

Los eufemismos son correctos. Son formas atenuadas de referirse a una realidad, y es decisión del autor utilizarlos o no; o incluso optar por su contrario, el disfemismo (decir, por ejemplo, “estirar la pata” en lugar de “morir”). Los eufemismos, pues, son lícitos cuando son equivalentes a las palabras que sustituyen. Por ejemplo, decir “empleada del hogar” o decir “criada” es lo mismo. Pero son censurables cuando lo que hacen es disimular, ocultar o escamotear la realidad. Es el caso de eufemismos como “reajuste de plantillas”, que siempre se refiere a la eliminación de puestos de trabajo y nunca a su ampliación, por lo que no es fiel al lenguaje: hace que las palabras dejen de tener el significado que les corresponde.

Caer en estos errores desenmascara a un escritor principiante. Aunque la lista de sugerencias de estilo a tener en cuenta sería interminable, tener en cuenta al menos estas hará que el texto gane calidad comparado con otro que sólo sea correcto.

Isabel Garzo, “Evita esto cuando escribas (aunque sea correcto)”, en Yorokobu.es  
29 de junio de 2015, <<http://www.yorokobu.es/textos-mas-bellos/>>,  
consulta: diciembre de 2015.



"Entre los valores que quisiera se transmitiesen al próximo milenio figura sobre todo éste: el de una literatura que haya hecho suyo el gusto por el orden mental y la exactitud, la inteligencia de la poesía y al mismo tiempo de la ciencia y de la filosofía".

Ítalo Calvino.

# Estructuración de información conceptual



La vida actual se caracteriza por exceso de información, acceder a ella es mucho más fácil gracias a la tecnología; sin embargo, por ello mismo, en algunas ocasiones, nos vemos en la dificultad de poder reorganizar todos los contenidos que llegan a nuestra mente y asimilarlos para nuestro aprendizaje.

A continuación se te presentan algunas técnicas que te ayudarán a estructurar la información y con ello facilitar la adquisición de nuevos conocimientos.

## Memorización de contenidos

Memorizar un contenido es la repetición de éste al pie de la letra, de tal manera que se retiene la información para darle el uso que se requiere.

La desventaja de memorizar es que la retención puede ser por un periodo muy corto. Para lograr que los contenidos se almacenen por un largo periodo, se necesita no sólo de repetir el contenido, sino de comprenderlo, unificar los nuevos datos con la información que ya posees.



## Reformulación o invención de conceptos o procedimientos

Al trabajar con contenidos, inevitablemente te topará con algunos conceptos que no son tan fáciles de asimilar y que te dificultarán la comprensión total de un tema.

Reformular conceptos implica expresar con tus propias palabras lo que entiendes de un texto, es decir, realizar paráfrasis; para ello, requieres centrar tu atención en la lectura y comprender aquellos conceptos que se te dificultan.

### Paráfrasis



Lo que no se entiende hay que reformularlo con las palabras de uno.

Probablemente algunos de tus profesores de secundaria o bachillerato te han pedido que al realizar una investigación o informe redactes con tus propias palabras lo que entendiste, esa acción es lo que se conoce como “parafrasear”, la acción de hacer “paráfrasis”.

La paráfrasis un proceso mental en que se explica, con palabras propias, el contenido de un texto para aclarar y facilitar la asimilación de la información contenida en ese texto. La paráfrasis consiste en decir, con palabras más sencillas o con menos tecnicismos, lo que se comprendió del contenido de un texto. Cabe aclarar que la paráfrasis no es la reproducción exacta del texto, es una aclaración o explicación del contenido en análisis.

La paráfrasis es también una forma rápida y sencilla de adquirir conocimientos, ya que parafrasear un texto facilita el recordar lo leído.

La maestra María Elena Romo, de la carrera de Ciencias de la Comunicación de la Universidad Autónoma de Guadalajara, hace algunas recomendaciones útiles para para realizar la paráfrasis:



## Paráfrasis

Lo más común al momento de parafrasear es sustituir sólo algunas palabras por sinónimos y cambiar el orden de algunas frases sin alterar su significado. La otra manera de parafrasear es reconstruyendo la redacción de una manera más resumida, pero sin perder la esencia de la información o del mensaje original.



Es muy importante recordar que la paráfrasis puede ser útil como una estrategia de estudio y para investigaciones documentales, pero nunca para adjudicarnos las ideas de otros. De hecho, la paráfrasis puede considerarse como un paso inicial para la comprensión de textos que nos puede llevar posteriormente al análisis y a la redacción de nuestro propio material.

Una vez que hemos realizado la paráfrasis de varios autores y hemos realizado una reflexión, podemos llegar a nuestras propias conclusiones para redactar documentos originales. La paráfrasis también puede servir para realizar citas contextuales.

Los pasos básicos para escribir una paráfrasis son los siguientes:

1. Lectura general del texto que se parafraseará.
2. Subrayado de palabras o frases susceptibles de cambio.
3. Lectura de cada párrafo y sustitución de palabras y frases por escrito.
4. Lectura de la paráfrasis y comparación con el texto original para verificar que no se han perdido las ideas centrales.

Por último, es importante señalar que la paráfrasis es considerada como un método de reducción de textos junto con el resumen, la síntesis y el cuadro sinóptico.

“¿Qué es una paráfrasis”, en <<http://campusdigital.uag.mx/academia/hoy/parafraasis.cfm>>, consulta: mayo de 2016.

## Formulación de conclusiones

El término “conclusión” se refiere a toda aquella situación que represente la finalización de un proceso, sea éste un proceso de investigación, de análisis, una serie de eventos, literario o cualquier otro elemento que llegar a un final. La conclusión es esa parte final. Cuando se hace referencia a la conclusión en el ámbito científico, ésta se enfoca en el resultado de análisis y observaciones que permiten llegar a tal proposición. Por tanto, la conclusión científica expresa nuevos datos o sistemas de información que servirán en el campo científico para la obtención de futuros conocimientos.

En una conclusión se busca dejar claro los puntos principales del tema o la actividad que se realizó.

Para elaborar una conclusión, es recomendable lo siguiente:

1. **Vuelve a leer tu trabajo** para tener presente todas las ideas principales del tema.
2. **Elimina información nueva**, es decir, asegúrate de no desviarte hacia un tema diferente. Por ejemplo, si éste trató acerca de la corrupción, evita que en tu conclusión te extiendas a hablar de otro problema social.
3. **Motivación**, trata de hacer interesante el tema que trabajaste (para ti mismo y para quienes lean tu conclusión). Dentro de una conclusión incluye texto que invite a la reflexión o a alguna acción específica. Por ejemplo, siguiendo el mismo tema anterior: en la conclusión, al mencionar las principales consecuencias de la corrupción para la sociedad mexicana, induce al lector a evitar conductas corruptas.
4. **Finalizar con una oración notable** que ayude al lector a no olvidarse del trabajo que realizaste. Continuando con el mismo ejemplo, la frase para finalizar sería aquella que encaminara a la reflexión de cómo la corrupción afecta a todos por igual y la responsabilidad que cada persona tiene para evitar este grave problema social en el país.



## Resolución de problemas escolares típicos, aplicando conocimientos teóricos impartidos

Para encontrar soluciones a problemas escolares, es importante, primeramente, comprender por completo toda la dimensión de la tarea a resolver. Para lograr esta comprensión, es conveniente realizar los siguientes pasos:

- Organizar toda la información recabada acerca del tema que debes desarrollar. Para ello, cuentas con varias fuentes, como las bibliográficas (libros, periódicos, artículos), las personales (consultar a un experto en el tema), etcétera.
- Hacer resúmenes de toda la información recabada.
- Memorizar a través de la comprensión con herramientas como los mapas conceptuales.
- Realizar conclusiones te ayudarán a condensar toda la información obtenida tomando en cuenta sólo las ideas esenciales de tu trabajo.

## Reflexión sobre el propio proceso de memorización

La memoria es la capacidad mental por la cual adquirimos, retenemos información y también la recuperamos cuando la necesitamos, ya que a través de ésta tenemos acceso a recuerdos y conocimientos almacenados previamente.

En la vida cotidiana recibimos una enorme cantidad de información y nuestro cerebro se enfrenta a la ardua tarea de tener que retener buena parte de ellas. Pues bien, la memoria es la capacidad que posee nuestra mente para codificar, almacenar y, posteriormente, evocar, buena parte de nuestras vivencias personales y de la información que recibimos a lo largo de nuestra vida. La memoria es como un gran almacén o baúl donde guardamos nuestros recuerdos, recientes y lejanos. Gracias a ella, reconocemos y nos es familiar todo lo que hay a nuestro alrededor (amigos, familia, objetos, monedas, billetes), organizamos nuestra vida y nuestras actividades: ir a la escuela, hacer la tarea de matemáticas; llevar la bata para la práctica de laboratorio de física, etcétera. Y gracias a la memoria es que también hemos construido nuestra historia, tradiciones, costumbres, en general, toda la cultura humana con sus avances científicos y culturales.

## Fases de funcionamiento de la memoria a largo plazo

Para poder memorizar o conseguir que la información que nos rodea o las experiencias que vivimos lleguen a nuestro sistema de memoria, ésta pasa por una serie de tres etapas o procesos:

1. **Codificación:** se detectan estímulos y se transforman en una representación mental.
2. **Almacenamiento:** se retienen los datos en la memoria por un periodo de tiempo (corto o mediano plazo). La información se organiza mediante unidades de conocimiento y cada una consta de conceptos, categorías y relaciones.
3. **Recuperación:** se busca acceder a la información almacenada, o se recupera de manera espontánea.

## Tipos de memoria

Hay tres tipos de memoria que interactúan entre sí:

1. **Memoria sensorial:** registra las sensaciones por medio de los sentidos y se reconocen las características del estímulo percibido.
2. **Memoria a corto plazo u operativa:** se guarda la información por un tiempo breve, podría decirse que es el sitio donde los nuevos datos se integran con la información que ya estaba almacenada en la memoria a largo plazo.
3. **Memoria a largo plazo:** es la base de datos de nuestras experiencias y conocimientos almacenados de manera permanente.



La motivación guarda un nexo estrecho con nuestra capacidad de recordar. Estimular el interés por la vida con actividades recreativas, así como culturales es una buena forma de combatir el olvido. Practicar un deporte, jugar ajedrez, damas chinas, cartas, dominó y resolver crucigramas y cuestionarios, al igual que otros pasatiempos, nos ayuda a crear mapas mentales y a conservar la memoria en buen estado.



Los herramientas didácticas que hemos visto anteriormente, como diagrama, mapas, resumen, subrayado y paráfrasis, entre sus funciones está la de facilitar la adquisición y retención del aprendizaje en la memoria de largo plazo.

## Reflexión sobre las estrategias aplicadas anteriormente para la organización del conocimiento y que facilitan la comprensión y el aprendizaje



Las estrategias son pasos dirigidos a un objetivo; tú como estudiante puedes utilizarlas de manera consciente para llegar hacia tu meta planteada; por ejemplo, completar una tarea exitosamente que sólo es posible cuando estás dispuesto a trabajar de manera activa para culminar cada uno de los pasos que requieres dar y saber del esfuerzo que éstos implican. Esto es importante porque de ello depende que obtengas los aprendizajes que necesarios para tu desarrollo académico y personal.

Las estrategias son actividades que te facilitarán la adquisición de conocimientos a través de la planeación, regulación y evaluación de tu desempeño en la tarea a realizar.

### Actividad de cierre

Colaboración



VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Identifica las habilidades básicas del pensamiento y lenguaje que le permiten desarrollar y transformar el manejo de la información.



ATRIBUTO

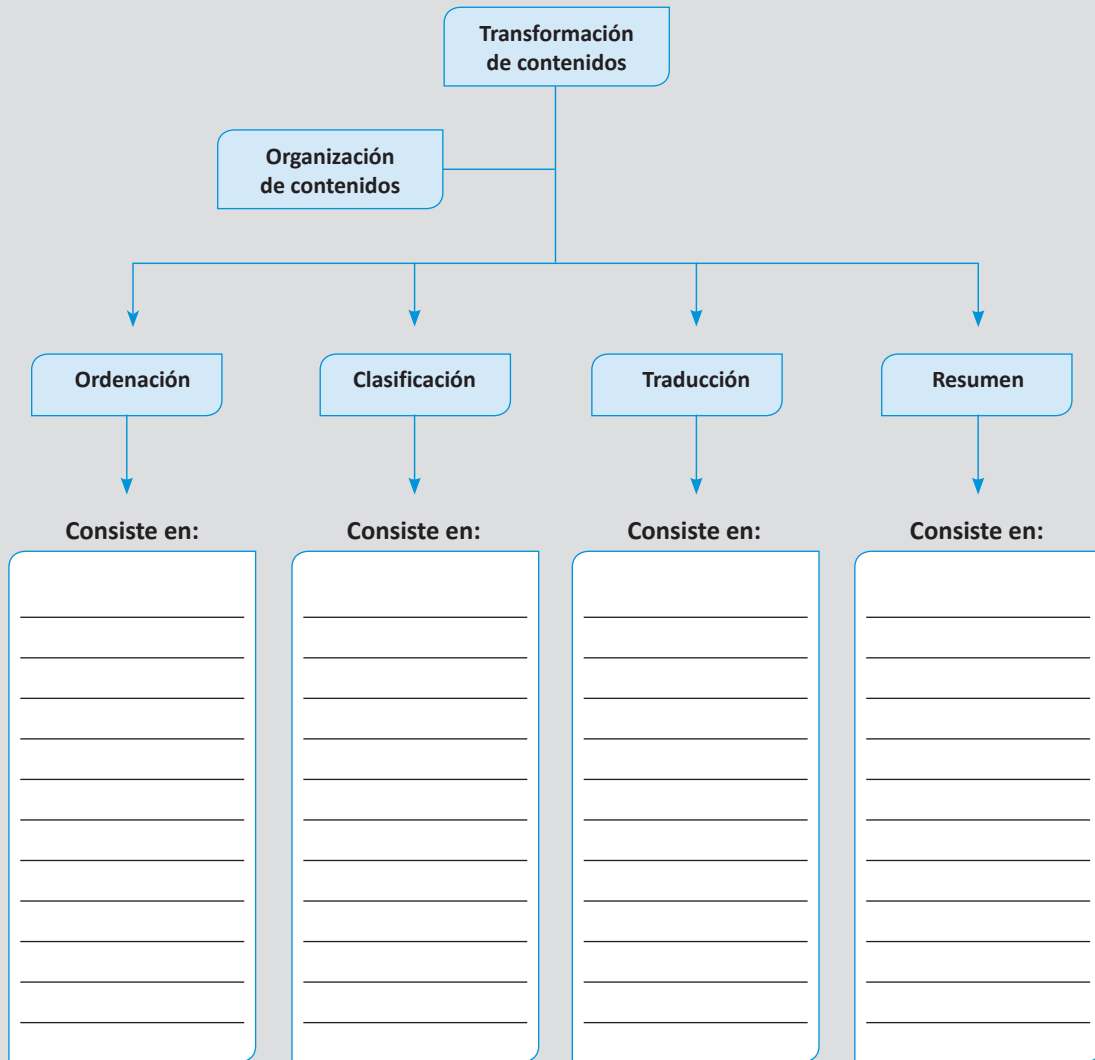
- Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.

1. Dividan al grupo en tres equipos, para realizar la actividad “Teléfono descompuesto”, que probablemente ya conocen o han jugado alguna vez, y que consiste en pasar una frase de boca en boca sin que ésta se distorsione a lo largo de una fila de personas. Para ello, lean las siguientes indicaciones y realicen la técnica (sólo después de llevar a cabo la técnica, continuarán con el punto 2).
  - Acondicionen el espacio poniendo las bancas o sillas en círculo dejando despejado la parte central.
  - Cada equipo forme una línea india.
  - Una persona (el profesor o un compañero) escribirá en un papel una frase (procurando que no sea muy larga) y le hará leer, en silencio, dicha frase al primer integrante de cada fila.
  - Luego de que cada estudiante haya leído la frase le pasara, en voz baja o al oído, el mensaje al compañero que le sigue y éste al siguiente y así consecutivamente, para que, finalmente, el último de la fila diga en voz alta el mensaje que le llegó.
  - Pueden repetir el ejercicio con una nueva frase.
2. En grupo, respondan las preguntas:
  - ¿El mensaje llegó al final de la fila de manera idéntica a la frase escrita en el papel?
  - ¿Qué importancia tiene la memoria en este juego?
3. De forma individual, escribe un párrafo de como puedes asegurarte de memorizar el mensaje tal y como está escrito en la hoja. Comparte tu propuesta con tus compañeros de grupo.

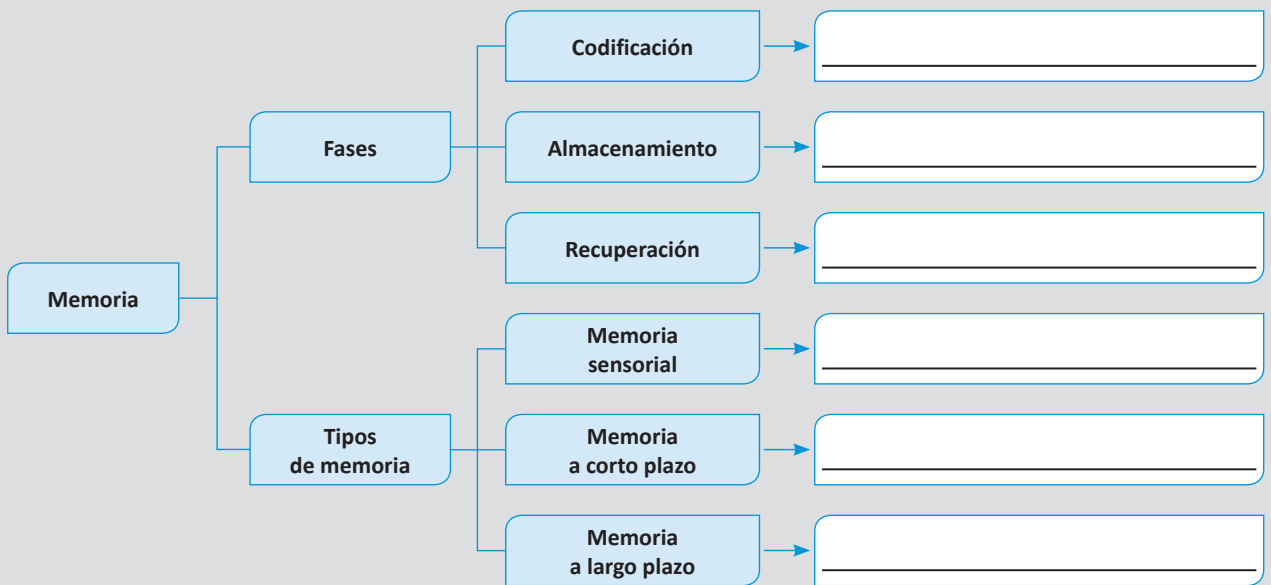
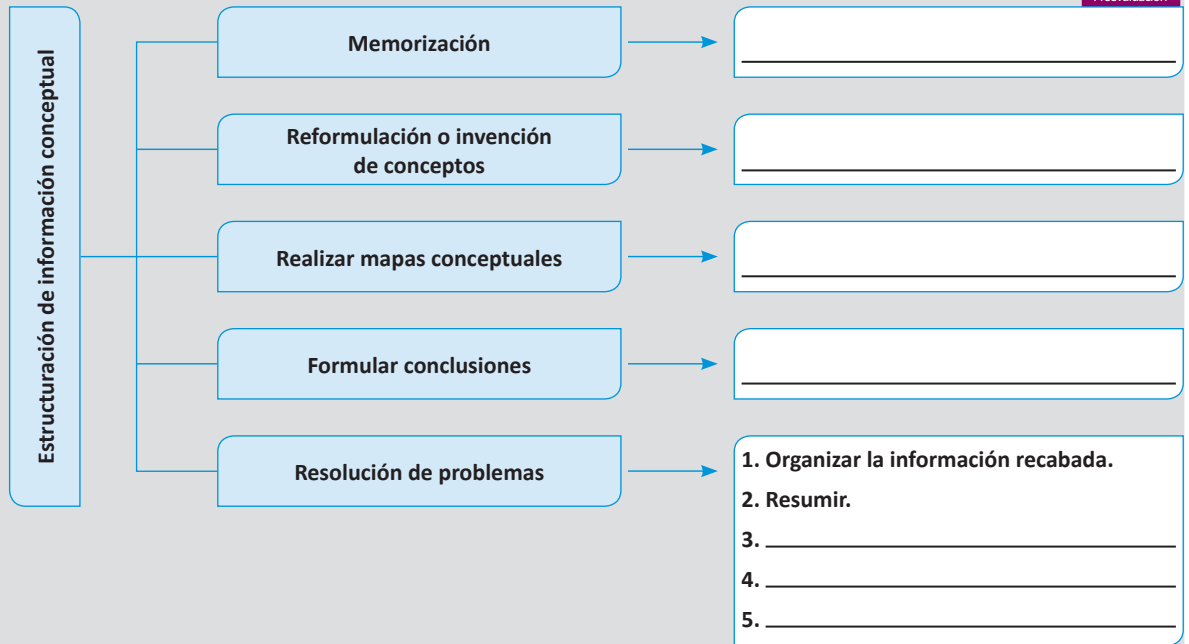


Recapitula lo que aprendiste en el “Resultado de aprendizaje 2.2” y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

1. Escribe los datos que faltan para completar los mapas conceptuales.



La ficha de trabajo es:



**Realiza tu evaluación parcial.**

1. Lee los enunciados y escribe una V en los que son verdaderos y una F en los falsos.

- \_\_\_\_\_ Memorizar los contenidos al pie de la letra implica siempre guardar la información a largo plazo.
- \_\_\_\_\_ Las fichas de trabajo nos facilitan clasificar los contenidos.
- \_\_\_\_\_ Los “enlaces” son un elemento que diferencia a los mapas conceptuales de los mapas smemánticos.
- \_\_\_\_\_ La “conclusión científica” expresa nuevos datos o sistemas de información que servirán en el campo científico para la obtención de futuros conocimientos.



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebasa.

1. En equipo de cuatro integrantes, bajo la dirección de su profesor, elaboren un mapa conceptual de un tema que les interese. Para ello, realicen lo siguiente:
2. Es importante que al trabajar colaborativamente, durante todo el proceso observen y tomen nota de la contribución que cada uno de los integrantes del equipo haga; es decir, si cumple responsablemente la tarea que se le asigna y de qué manera lo hace, así como las actitudes y valores que muestra durante su participación; por ejemplo, si es tolerante, creativo, tiene iniciativa, demuestra motivación, etcétera.
3. Seleccionen, junto con su profesor, un tema e investiguenlo en libros, revistas, enciclopedias e internet. Integren la información en un todo, distinguiendo los conceptos principales y los temas que se subordinan e interrelación con los principales. Usen las técnicas de subrayado y resumen antes de pasar al mapa conceptual.
4. Realicen en su cuaderno un boceto del mapa y verifiquen que su estructura sea jerárquica y piramidal en los conceptos abordados, y sus enlaces (relaciones) sean adecuados.
5. Una vez revisado, pasen el mapa en un archivo digital usando las herramientas de Word. Utilicen imágenes y colores relacionados con los conceptos que les permitan recordar la información con mayor facilidad.
6. Durante el proceso utilicen estrategias de planificación, regulación y evaluación. Para ello, respondan en las preguntas que les servirán para saber si han aplicado cada estrategia:
  - Estrategias de planificación: identificamos el contenido abordado, contestando las preguntas: ¿conozco el tema?, ¿hice una estimación de la demanda del aprendizaje?, ¿sé el objetivo de la tarea?, ¿tengo la sensación de que estoy comprendiendo?, etcétera.
  - Estrategias de regulación: discriminamos las ideas principales y secundarias, contestando las preguntas: ¿sé distribuir el tiempo de estudio?, ¿estoy organizando la información que asimilo?, ¿recuerdo las ideas principales?
  - Estrategias de evaluación: evaluamos las estrategias meta cognitivas para comprender el concepto o contenido abordado, contestando las preguntas: ¿Sé qué estrategia es más adecuada para un aprendizaje?, ¿incrementé mis conocimientos?, ¿comprendí un nuevo tema?
7. Redacten un reporte con la descripción de todas las acciones realizadas por cada uno de ustedes para el logro de las tareas durante los momentos de planificación, regulación y evaluación, de manera clara, ordenada y comprensible. Cuiden que la redacción de la descripción sea clara, ordenada y comprensible. Sin faltas de ortografía.
8. En un solo documento incluyan un reporte de las contribuciones que hizo cada integrante al proyecto, de las cuales estuvieron tomando nota desde el inicio; anexen la descripción de las acciones realizadas para el logro de las tareas en los momentos de planificación, regulación y evaluación; y por último, integren el mapa conceptual en su versión final.
9. Revisen nuevamente que la redacción y ortografía del documento se correcta.
10. Antes de entregar su trabajo, individualmente realicen la Rúbrica 2.2.1 de su “Autoevaluación” que se encuentra al final de esta unidad en la sección “Instrumentos de evaluación”. Ahí verifiquen que hayan cumplido en excelencia con todos los aspectos indicados. Si creen que pueden obtener un mejor resultado, corrijan y completen lo que les haya hecho falta.
11. Añadan sus nombres a su trabajo y entréguenlo al profesor según se los solicite: impreso o en una memoria USB para que lo respalde.



8 horas

## 2.3 Desarrolla su proceso de lenguaje, expresando la información

El bilingüismo, aparte de ser una de las mejores formas de fomentar la inteligencia a los niños, representa un gran activo para prevenir la demencia. Para saber más visita la página web:

<<http://www.sabiask.com/sabiasque/ciencia/el-bilinguismo-previene-la-demencia.html>>



Constantemente percibimos, recibimos y recuperamos datos. Utilizando toda esta información para pensar y comunicarnos.

En el Resultado de Aprendizaje 2.1 conociste las diferentes fuentes que se pueden utilizar para buscar información; y en el Resultado de Aprendizaje 2.2, aprendiste cómo organizar los contenidos que fueron recopilados durante una investigación.

Ahora conocerás cómo los datos que ordenaste y estructuraste se preparan para expresarse de manera correcta, ya sea de forma oral o escrita, para entregarse a tu profesor o para darlos a conocer ante una audiencia



“Lo que importa verdaderamente en la vida no son los objetivos que nos marcamos, sino los caminos que seguimos para lograrlos”.

Peter Bamm



- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.



- Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas.

1. En parejas, lean uno por uno, en inglés y en voz alta, a su compañero la frase de Nelson Mandela.
2. Con ayuda de un traductor o diccionario de inglés-español traduzcan la frase y contesten en su cuaderno las preguntas:
  - ¿Lograron leer la frase en inglés de manera fluida y clara?
  - ¿Podrían exponer un tema en inglés? ¿Por qué?
  - ¿Creen que para exponer un tema sea importante comprender?
  - ¿Qué importancia tiene aprender a expresar de manera clara y concreta la información a otras personas?
3. Compartan sus respuestas con sus compañeros y después escriban una conclusión grupal acerca de la importancia del lenguaje y la comprensión de un código para poder comunicarnos.

No one is born hating another person because of the color of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite.



Nelson Mandela *Long Walk to Freedom*



## Expresión de la información

### Exposición de los resultados o de las elaboraciones realizadas por un alumno o grupo

Al finalizar la investigación de un tema prosigue dar a conocer los resultados o conclusiones que obtuvieron de dicha actividad.

La exposición es una forma de dar a conocer nuestros hallazgos y por ello es importante prepararla con anticipación con la finalidad de que al presentarla sea clara y entendible para nuestra audiencia.

La exposición consiste de tres partes:

- **Introducción:** se presenta el tema y se da una breve explicación de que trata con el objetivo de despertar el interés de tus oyentes.
- **Desarrollo:** das a conocer los puntos principales de tu tema, puedes apoyarte de medios audiovisuales para que el grupo se involucre mejor con tu trabajo.
- **Conclusiones:** resume las ideas más importantes y damos a conocer nuestra postura (reflexión o crítica personal) acerca de nuestro trabajo.



# Expresión por escrito o gráficamente de la información elaborada

A través de la expresión escrita se transmiten pensamientos, información y sentimientos que pueden complementarse con la expresión gráfica; es decir, con dibujos, imágenes, fotografías, gráficas, mapas mentales, semánticos o conceptuales, etcétera, como lo vimos anteriormente.

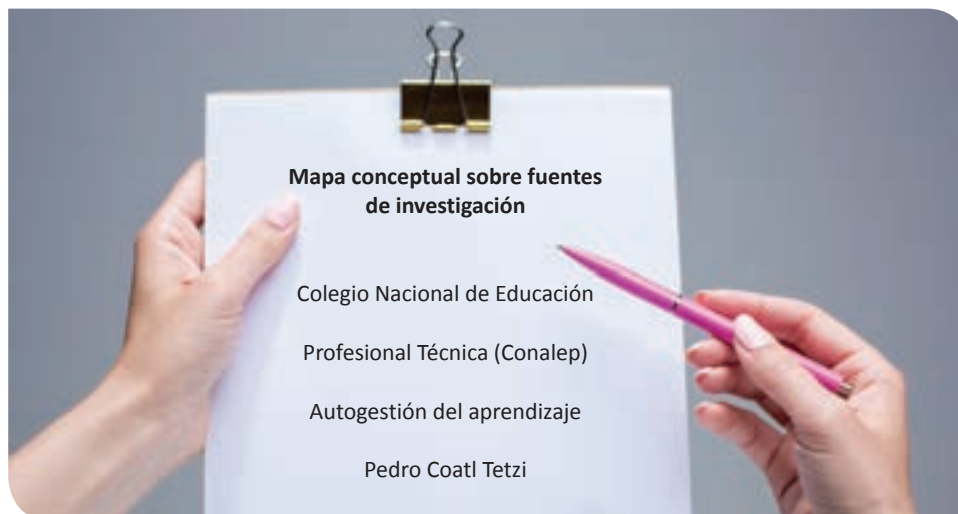
Las expresiones gráficas dan a los datos un mayor énfasis a la información que se presenta, o bien, expresan por sí mismas lo que se desea dar a conocer.

Muchas veces la información que se expresa no es del conocimiento del público al que se presenta, en ese caso, agregar una imagen que lo ilustre da muchas más claridad al tema. Un ejemplo de ello es que podrías mostrarles la fotografía de los glaciares en deshielo para iniciar un tema relacionado al calentamiento global.



## Elaboración de informes de trabajo

Un informe es la presentación escrita de un trabajo para dar a conocer el resultado de una investigación o estudio (individual o por equipo) describiendo los pasos que se sigue para llegar a los resultados del trabajo.



Los puntos que deben conformar un informe son los siguientes:

- 1. Portada** (también llamada carátula):
  - Título del trabajo.
  - Nombre de la institución educativa.
  - Materia del informe.
  - Profesor (a quien está dirigido el informe).
  - Nombre del alumno.
  - Fecha.
  - Grado escolar.
  - Tema tratado.
- 2. Objetivo a realizar:** indica el conocimiento que desean alcanzar.
- 3. Introducción:** informa al lector del tema que se va a desarrollar en dicha investigación.
- 4. Desarrollo:** se da a conocer todo lo investigado concerniente al tema, las teorías que lo sustentan, etcétera.
- 5. Conclusión:** en este punto se resume los puntos más importantes del contenido y si fue o no alcanzado el objetivo de la investigación.
- 6. Bibliografía:** se hace referencia de los datos de las fuentes de información consultadas durante el desarrollo del trabajo.



- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.



- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.



1. En equipo de cuatro integrantes, elijan algún tema de su interés, investiguenlo y expónganlo únicamente con recursos gráficos: diagramas, mapas (mentales, semánticos, conceptuales), gráficas, fotos, dibujos, animaciones.
2. Organicen la exposiciones por turnos, pero antes de exponer, pregunten a sus compañeros si saben de qué tema hablarán con sólo observar las primeras imágenes del trabajo de exposición gráfica.
3. Luego que cada equipo haya expuesto su tema, contesten las siguientes preguntas de manera grupal:
  - Su tema expuesto de manera gráfica se entendía por sí solo, o sus compañeros no sabían de qué trataba hasta que lo explicaron.
  - Creen que diseñaste su tema con gráficos idóneos, ¿por qué?
4. Concluyan de manera grupal sobre la importancia de las imágenes o gráficos para llevar a cabo una exposición.

## Expresión de resultados por medios audiovisuales

Como recordarás, los medios audiovisuales nos permiten transmitir información a través de sistemas acústicos, visuales o una mezcla de ambos.

Algunos ejemplos de medios audiovisuales útiles como herramientas didácticas son los siguientes:

- **Cañón electrónico:** es un medio tecnológico con el que podemos proyectar de manera clara imágenes fijas o dinámicas sobre una pantalla. El proyector amplía las imágenes que vienen de otro sistema electrónico como la computadora y la televisión.
- **Presentaciones en PowerPoint:** este programa de cómputo es útil para crear presentaciones interesantes, combinando las ideas principales del tema con imágenes, inclusive te permite agregarle música y videos a tu presentación.
- **Cine y video:** utilizar la proyección de películas que traten algún asunto sobre el tema abordado es una buena estrategia didáctica, lo importante es analizar y discutir lo proyectado en la película para aprender a través de ella. Al igual manera, crear un video como soporte de un trabajo siempre será un recurso dinámico para exponer resultados.



# Acción expresiva en el medio (denuncia, carteles, limpieza de una colonia o playa, siembra de árboles)

Cuando concluimos un trabajo respecto algún tema, el conocimiento de éste puede generar un interés social en quienes lo realizaron. Esto permite llevar al equipo a buscar formas para dar a conocer el tema por diferentes medios, o bien, mediante el emprendimiento de acciones concretas.

Por ejemplo, si después de realizar una investigación sobre la contaminación de tu localidad, te preocupa ver tu entorno afectado por ella, puedes emprender acciones como una campaña de limpieza de la colonia o de algún lugar de tu interés, invitando a los vecinos por medio de carteles o folletos a participar, o bien, reforestar zonas que lo requieran. Incluso, es posible organizarte para redactar una denuncia de algún foco de contaminación dirigida a las autoridades correspondientes. Pregunta a tu profesor de Comunicación cómo redactar un oficio de denuncia si es necesario.

Ejecutar alguna acción por el bien social es la mejor manera de dar el ejemplo de aquellas conductas deseables que nos benefician a todos. Para hacer una campaña de difusión con el objetivo de informar a la población sobre un tema que consideres importante dar a conocer, los siguientes medios de información te serán útiles:

**Cartel:** es un escrito o dibujo hecho sobre una lámina grande, generalmente de papel resistente, que se coloca en lugares públicos para comunicar una noticia, dar un aviso o hacer publicidad de alguna cosa. Su diseño usualmente es llamativo y atractivo para el público, esto se logra a través de imágenes, colores y letras llamativas.

**Folleto:** es un texto impreso, de forma no periódica, de reducido número de hojas, que sirve como instrumento divulgativo o publicitario.

**Folleto monográfico:** éste es un impreso de pocas hojas que organiza y difunde, de manera crítica y analítica, información con detalle sobre un aspecto concreto y particular de un tema o asunto específico, la cual se ha tomado de diferentes fuentes. Con el folleto monográfico se puede divulgar el tema de interés de manera concisa y atractiva. Los dos tipos de folletos más usados son:

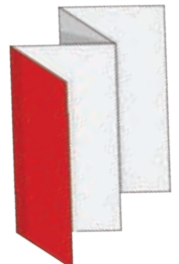
- **Tríptico:** el folleto, por lo general, es una hoja de tamaño carta doblado en tres partes resultando de ello seis caras.

Puedes seguir los siguientes pasos para realizar un tríptico:

- Toma una hoja y dóblalo en tres partes.
  - La primera cara será la portada que lleva el título y alguna imagen llamativa relacionada al contenido.
  - Al desdoblar el tríptico, en la primera parte va la introducción y en la segunda y tercera parte se desarrollara el tema.
  - En la parte de atrás del tríptico se agrega la conclusión y en el siguiente recuadro se pone la bibliografía y datos relacionados al tema como referencias para ampliar la información, lugares, teléfonos, etcétera.
- **Dípticos:** el díptico está dividido en dos partes contando sólo con cuatro caras, la distribución de la información es igual que en el tríptico con la diferencia de que la información es más breve.



La forma de empezar es dejar de hablar y empezar a actuar.  
Walt Disney, cofundador de The Walt Disney Company.



# Reflexión sobre el propio proceso de lenguaje



## El proceso de lenguaje

Como habrás visto en el módulo de Comunicación para la interacción social, el lenguaje es una forma de comunicación, ya sea oral, escrita o mediante señas, que se basa en un sistema de símbolos.

Mediante el uso de señales, signos y símbolos el ser humano se comunica expresando ideas, pensamientos y sentimientos.

El lenguaje al ser un sistema de signos se rige por reglas que constituyen la gramática:

- **Fonología:** estudia los sonidos llamados fonemas.
- **Morfología:** estudia la estructura de las palabras y su significado.
- **Sintaxis:** estudia el orden y la relación de las palabras para formar una oración.
- **Semántica:** se encarga del significado de los signos lingüísticos y sus combinaciones, como ya vimos anteriormente.

El proceso de lenguaje se estructura en tres fases o etapas:

1. Etapa prelingüística (0-12 meses): inicia con gestos y balbuceos antes de pronunciar palabras.
2. Etapa lingüística (1 año-2 años): empieza a pronunciar algunas palabras con significado y pronunciar pequeñas frases.
3. Lenguaje como instrumento de socialización y representación (3 años en adelante): a partir de esta edad se adquieren las reglas de la sintaxis que implica aprender a ordenar y enlazar palabras para formar oraciones.

A partir de los 6 y 7 años se aprende el lenguaje escrito.



El lenguaje es un instrumento que nos permite comunicarnos y expresar nuestros pensamientos.



Sería imposible que los animales viviesen como viven en sociedad, si no tuviesen medios para entenderse y comunicar sus ideas. Las hormigas se dan los avisos necesarios cuando se trata de recolectar provisiones. Las golondrinas acuden todas para edificar con prontitud el nido de alguna hembra que va a poner huevos; acuden llamadas por la hembra, que da gritos lastimeros. Si quieres conocer más sobre este tema, lee el artículo “El lenguaje de los animales”, en este link: <http://www.filosofia.org/hem/183/1838g14.htm>



## Importancia del desarrollo de la verbalización para explicar lo que aprendió y cómo lo aprendió

A través del lenguaje nos relacionamos con el entorno porque sin él, ¿cómo podríamos comunicarnos?, o ¿cómo podríamos explicar nuestro sentir y lo que pensamos?, ¿cómo podríamos nombrar a todo lo que nos rodea? y, ¿cómo podríamos dar significado a todos los eventos que nos suceden?

Necesitamos del lenguaje para poder aprender. La información que vamos obteniendo es lenguaje que interiorizamos y almacenamos en nuestra memoria.

Si alguien te preguntara, ¿cómo aprendiste?, implicaría que llevaras a la reflexión todo cuanto hiciste, cada plan y acción que realizaste en el proceso para luego verbalizar el aprendizaje obtenido con tus propias palabras.



## Relación entre el proceso de memoria y el lenguaje

El lenguaje y la memoria se interrelacionan. Gracias a la memoria podemos ir guardando palabras, con las cuales después conformaremos ideas y pensamientos cada vez más complejos.

Conocemos nuestro entorno a través del lenguaje, pero esto no sería posible si en nuestra memoria no quedaran almacenadas las palabras o conceptos que vamos aprendiendo y a través de los cuales nos comunicamos.

Por ejemplo, si un japonés te hablara en su idioma, no lo comprenderías, ya que en tu memoria no existen los significados de los sonidos de este lenguaje.

### Actividad de cierre

Constancia



- **Genérica:** 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.
- **Disciplinar extendida:** Expresa ideas y conceptos en composiciones coherentes y creativas, con introducciones, desarrollo y conclusiones claras.



- Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.

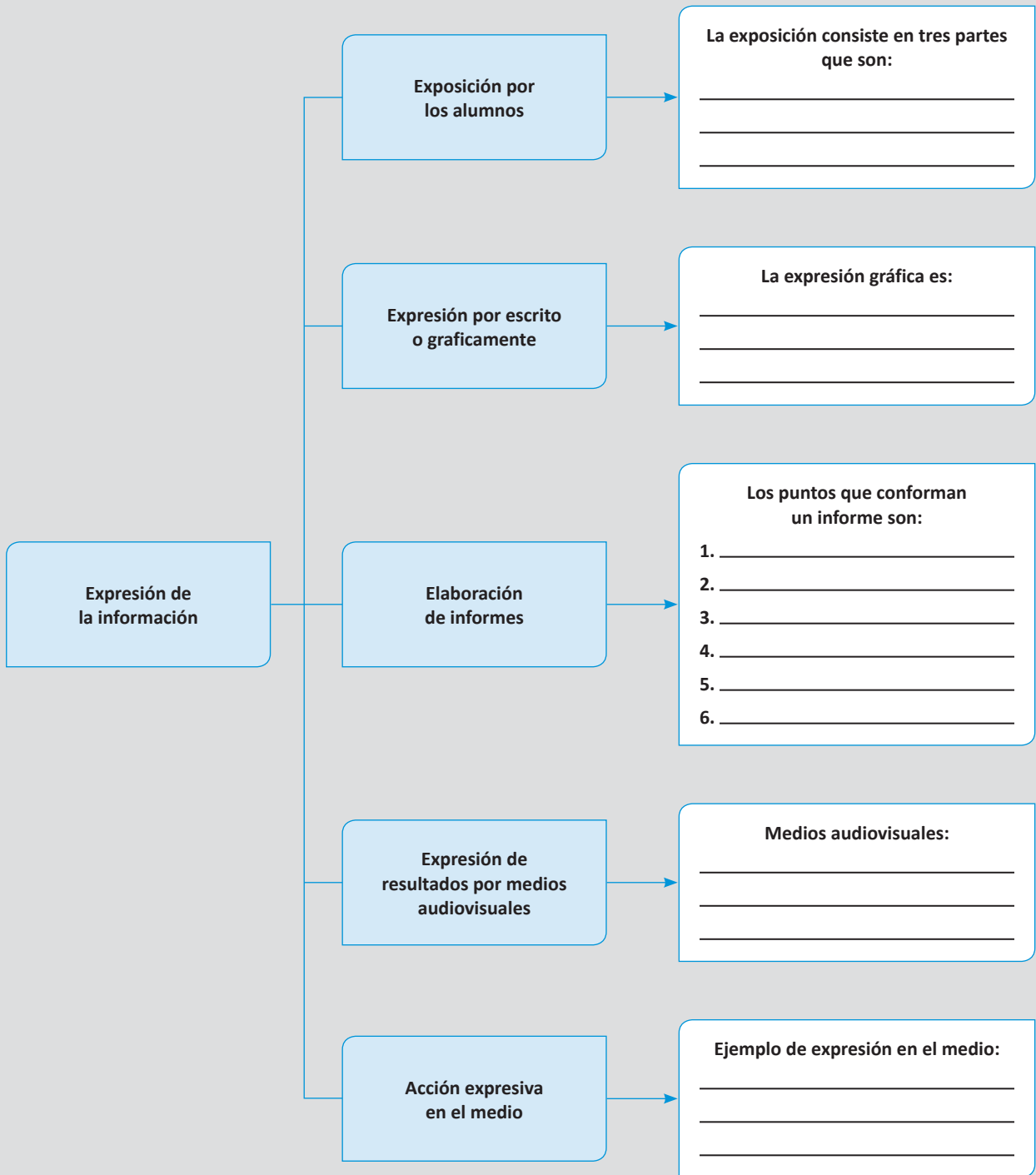


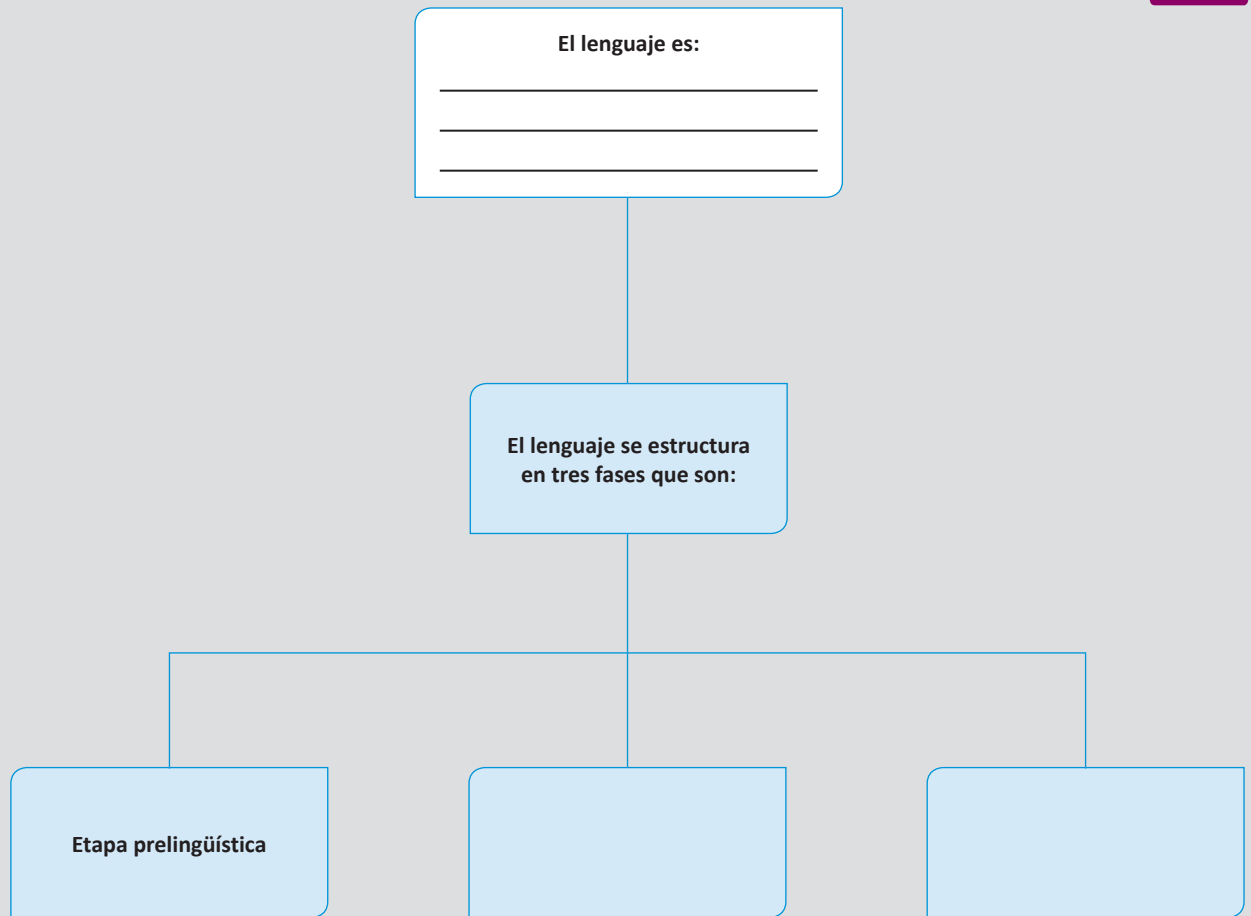
1. Dividan al grupo en cuatro equipos y realicen la siguiente actividad "Venta para granjas" con el propósito de desarrollar su creatividad y facilidad de palabra.
2. De no estar fijas, muevan las sillas o bancas en forma de herradura, quedando el pizarrón al frente.
3. Con ayuda de su profesor, elijan dos equipos encargados de vender cepillo dental para cerdos, y los otros dos equipos venderán gafas para pollos.
4. Una vez que cada equipo sepa lo que le toca vender, reúnanse 5 minutos para planear cómo harán la venta de su producto a los demás equipos de manera creativa.
5. Todos deben participar, ya sea actuando como el pollo o el cerdito, como vendedores y compradores.
6. Una vez finalizado los 5 minutos de planeación, cada equipo pasará al frente: tendrá 2 minutos para pegar o dibujar en el pizarrón la propaganda de su producto y 2 minutos más para actuar un comercial, como si estuvieran en televisión, y promover su venta como lo hayan planeado.
7. Al terminar, el resto de los alumnos levantará la mano si consideran que se les convención de comprar el producto. Anoten en el pizarrón el número de posibles compradores.
8. Después de que hayan pasado los cuatro equipos por turnos, discutan de manera grupal las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al pasar al frente y vender productos para cerdos y pollos?
  - ¿Qué necesitaron hacer para exponer su venta?
  - ¿Utilizaron algún medio audiovisual para su venta?, por ejemplo, el dibujo de un cerdito sonriente.
  - Si la venta se hubiera hecho sin carteles o dibujos, ¿tendría el mismo impacto en la audiencia?
  - ¿Qué características tuvo el equipo que realizó de manera más efectiva la venta de su producto?
9. De manera individual, escribe en una hoja Word una conclusión sobre la importancia de saber expresarte bien para influir o convencer a una audiencia, y por qué crees que te ayudaría esta habilidad en tu vida personal.
10. Entrega tu conclusión a tu profesor.



Recapitula lo que aprendiste en el “Resultado de aprendizaje 2.3.” y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

1. Escribe los datos que faltan para completar los mapas conceptuales.





Realiza tu evaluación parcial.

1. Escribe en el círculo el inciso que corresponde para relacionar el concepto con su definición.

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| <input type="radio"/> Consiste en introducción, desarrollo y conclusiones.   | a) Exposición         |
| <input type="radio"/> Consiste en portada, objetivo, desarrollo, conclusión y bibliografía.                                | b) Lenguaje           |
| <input type="radio"/> Forma de comunicación, ya sea oral, escrita o mediante señas, que se basa en un sistema de símbolos. | c) Informe de trabajo |



- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Reconoce la importancia del trabajo en colaboración.



- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

1. En equipo de tres integrantes, elaboren de manera colaborativa un folleto monográfico sobre un tema que consideren importante divulgar. Para ello, realicen lo siguiente:
  - Con una lluvia de ideas escriban en su cuaderno los temas que les gustaría desarrollar.
  - Diseñen un mapa mental de cada uno de los temas, donde describan las razones personales que los motivan a investigar el tema propuesto, de qué manera la información se podría aplicar a situaciones de la vida cotidiana; así como las ventajas y desventajas que podrían encontrar durante la investigación de cada uno. Incluyan en el mapa las ideas y opiniones de todos.
  - Revisen los mapas mentales y después decidan cuál tema investigarán.
  - Lleven a cabo su investigación y utilicen las herramientas didácticas aprendidas en esta unidad para redactar los contenidos del folleto; por ejemplo, subrayado, resúmenes, mapas conceptuales, etcétera.
  - Redacten en hoja de Word un boceto del contenido del folleto usando de manera correcta el lenguaje oral y escrito para expresarse y representar gráficamente sus ideas.
2. Después de que cada grupo haya redactado el boceto de su texto, organicen una plenaria para llevar a cabo una lectura colectiva y crítica constructiva de cada uno de los temas por turnos, con el objetivo de descubrir errores a fin de mejorar al máximo la calidad de los mismos.
3. Durante las presentaciones revisen que los folletos monográficos cumplen con los siguientes criterios:
  - Abarcan un solo tema desde varios puntos de vista, utilizando varias fuentes de información.
  - Representan gráficamente (dibujos, imágenes, mapas) información relevante del tema para captar el interés de los lectores.
  - La redacción de la descripción es clara, ordenada y comprensible. Sin faltas de ortografía.
  - Incluye al final las referencias bibliográficas que consultaron.
4. Con base en los comentarios y las observaciones hechos por sus compañeros, realicen los ajustes que consideren necesarios para mejorar la expresión escrita en su folleto.
5. De acuerdo con el tipo de gráficos que tienen, decidan si su folleto será díptico o tríptico. Organicen los contenidos en hoja de Word usando la herramienta "Dividir texto en columnas" para acomodar la información en la manera en que escogieron doblar el folleto.
6. Antes de entregar su folleto monográfico, individualmente realicen la Rúbrica 2.3.1 de su "Autoevaluación" que se encuentra al final de esta unidad en la sección "Instrumentos de evaluación". Ahí verifiquen que hayan cumplido en excelencia con todos los aspectos indicados. Si creen que pueden obtener un mejor resultado, corrijan y completen lo que les haya hecho falta.
7. Agreguen los nombres de los integrantes del equipo en la portada e impriman el folleto por ambas caras, luego dóblelo según corresponda y entréguelo a su profesor.





**7 horas**

## **2.4 Desarrolla su pensamiento, reflexionando sobre los procesos que utiliza al planificar, regular y autoevaluar la solución de problemas**

El pensamiento es un proceso mental que nos permite establecer relaciones entre ideas y representaciones como imágenes y sonidos. También implica la capacidad de analizar, comparar, ordenar, clasificar, evaluar y llegar a conclusiones a partir de la información recibida. Transforma y utiliza el conocimiento obtenido para crear nuevas ideas y resolver problemas.

A través del pensamiento somos capaces de planear cómo afrontar una actividad escolar e ir regulando nuestros avances con ayuda de estrategias que nos permitan recopilar y organizar la información, así como la expresión de los resultados.

Durante el proceso, y al final, evaluamos los errores y logros que se obtuvieron para culminar el objetivo.



- **Genérica:** 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
- **Disciplinar extendida:** Analiza, reflexiona y es crítico ante diversos problemas o situaciones.



- Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.

1. En pareja, reflexionen la siguiente frase que pronunció el filósofo Descartes:

**“Pienso, luego existo”**

2. Sin ver lo que cada uno hace, uno de los dos elabore en una hoja un mapa mental sobre esta frase (recuerden incluir imágenes, líneas y flechas). El otro escriba en hoja una opinión sobre lo que cree que significa esta frase.
3. Al terminar, comparen y contrasten las ideas que ambos obtuvieron: ¿se parecen, en qué? ¿Fueron diferentes, en qué?, y si es así, respondan: ¿qué determinó que sus ideas fueran diferentes?
4. En pareja, elaboren una conclusión, a manera de reflexión, sobre la frase y el proceso mental que tuvieron al utilizar dos instrumentos para organizar las ideas.
5. Compartan su conclusión con sus compañeros de grupo.

## Reflexión sobre el proceso de pensamiento al resolver un problema

### Planificación de la actividad



Como ya vimos en la Unidad 1, “planificar” es tomar decisiones de manera anticipatoria para controlar las acciones que deben realizarse a partir de la organización del trabajo que nos permitirá controlar y coordinar todos los pasos a dar para culminar de manera exitosa la actividad.

- Identificar el problema.
- Definir y organizar las tareas.
- Definir tiempos y recursos.
- Describir los resultados esperados.

# Toma de conciencia del proceso de razonamiento cognitivo

El razonamiento es un proceso cognitivo que nos permite pensar en soluciones una vez que ordenamos ideas y conceptos para llegar a una conclusión.

Existen tres tipos de razonamiento:

1. **Razonamiento inductivo:** va de lo particular a lo general, es decir, a partir del análisis y reunión de varias ideas acerca de un evento se llega a una conclusión.
2. **Razonamiento deductivo:** se mueve de lo general a lo particular; es decir, de una idea general se obtiene varias conclusiones particulares.
3. **Proceso analógico:** sucede cuando se observan dos objetos y se identifica que comparten características en común y si se encuentra un nuevo rasgo en uno de ellos, puede inferirse que también se encontraría en el otro objeto.

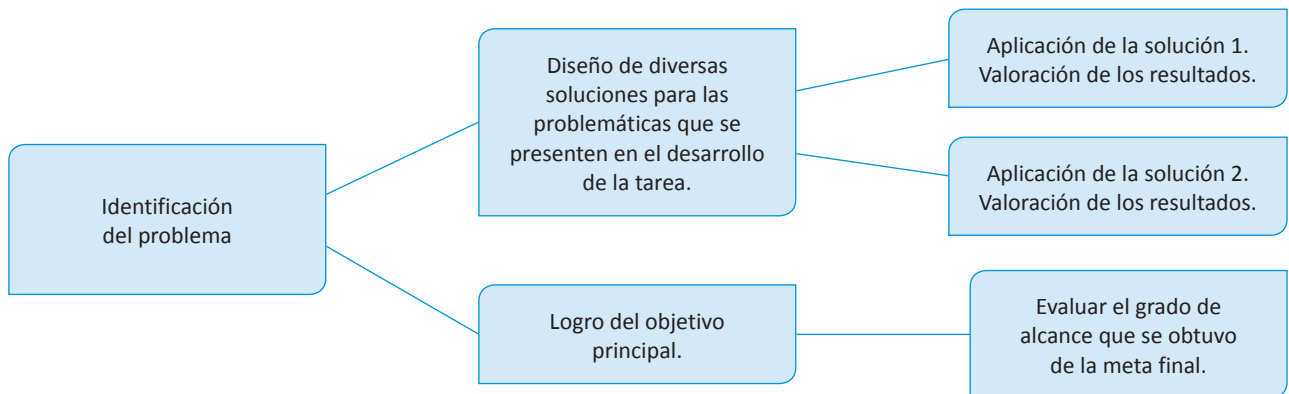
Para profundizar más sobre estos temas revisa tu libro, el módulo Resolución de problemas, donde se abordan con mayor amplitud.

Existen estrategias que nos ayudan a visualizar soluciones y evaluar posibles resultados como los diagramas de decisión, entre los que resalta el **árbol de decisión**.

## Árbol de decisión

Éste es un diagrama que describe de manera gráfica las posibilidades y consecuencias de aquellas decisiones que se tomen para la resolución de un problema. El diagrama nos muestra un panorama general del entorno, el cual es importante considerar en la toma de decisiones, pues nos señala las posibles consecuencias.

Ejemplo.



## Identificación de la información más importante

Como hemos visto anteriormente, para identificar información relevante para tu trabajo, requieres tener en claro el tema que necesitas investigar y desarrollar.

Además puedes ayudarte de todas las estrategias didácticas vistas anteriormente, como los resúmenes y mapas conceptuales, que facilitan identificar la información más importante, organizarla y estructurarla.



“El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos, sino por la visión que tiene de ellos”.

Epicteto

## Identificación de errores



Es muy posible que durante el proceso hacia la solución de un problema surjan varios errores; por ello, recuerda la importancia de considerar dentro de tu plan un tiempo para evaluar si tu proceder, las actividades que estás realizando y las herramientas que utilizas son adecuadas para obtener los resultados que buscas.

Debes tomar en cuenta que los errores suelen ocurrir y no es algo que deba avergonzarte o hacerte creer que no cuentas con la capacidad para lograr una actividad. Al contrario, los errores nos señalan las áreas que debemos fortalecer, ya sea aplicar nuevas estrategias, pedir ayuda a quienes sean expertos en el tema que desarrollamos, aprender a trabajar en colaboración con nuestros compañeros y profesores, o bien darnos cuenta de que requerimos poner mayor atención y esfuerzo a la tarea que realizamos.

Cabe destacar que el error no es algo negativo en ámbito académico; por el contrario, es parte de un proceso de búsqueda, ya lo dijo el escritor y científico alemán Goethe: “el hombre **yerra** mientras busca algo”. En cualquier investigación, hipótesis, planeación, programación, etcétera, existirá un margen de error.

Equivocarse permite volver comenzar una investigación, un experimento, replantearse ideas y reformular conclusiones. Parafraseando nuevamente una frase de Goethe, podríamos decir que “sólo el estudiante que no se equivoca es el que nunca hace nada”. Los errores pueden ser una estrategia para mejorar, siempre y cuando no se traten de justificar con excusas para evadir su existencia o la responsabilidad del error cometido. Los errores son un punto de partida para la reflexión de los lados o aspectos débiles que debemos fortalecer.



“Aprendemos de nuestros errores.  
La ciencia progresa mediante  
el ensayo y el error”.  
Alan Chalmers

## Autoevaluación de la actividad

Al culminar tu actividad es conveniente llevar a cabo una autoevaluación, la cual consiste en una reflexión, **introspección** y crítica hacia uno mismo respecto al desempeño que tuvimos durante el proceso de desarrollo de dicha actividad.

Evaluar tu trabajo te dará la oportunidad analizar los avances que has logrado durante el proceso de resolución de un problema, como por ejemplo, si funcionó el plan que ideaste para la solución de la tarea que se te planteó, identificar qué conceptos te fueron difíciles de comprender, así como los resultados y errores obtenidos. También es importante evaluar la forma en cómo afrontaste los errores.

### Glosario



**Yerra:** no acertar en algo, equivocarse.

**Introspección:** observación interior de los propios actos o estados de ánimo o de conciencia.





- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.



1. En equipo de diez integrantes, realicen la siguiente actividad “Elefantes” para comprobar la importancia de planear y evaluar las acciones que se emprenden para el logro exitoso de una meta.
2. El espacio a ocupar será una cancha o patio de la escuela. Marquen el piso una línea de salida, y a los 10 metros otra línea de meta.
3. Cada equipo, conseguirá tres objetos. Al salir a la cancha, los objetos serán puestos en la línea meta.
4. Luego entre todos los integrantes del equipo conformen un elefante de la siguiente manera:
  - Se colocarán en fila india. La persona de adelante tendrá que semiflexionar su cuerpo hacia adelante y pasar su mano derecha entre sus piernas para tomar la mano izquierda del compañero de atrás, quien a su vez también se inclinará para tomar la mano del de adelante y con su mano derecha (pasándola también entre sus piernas) tomar a quien está detrás de él. De manera, consecutiva deben todos inclinarse, pasar las manos entre sus piernas para tomar la mano de quien está detrás de ellos.
  - Todos los integrantes quedarán tomados entre sí con ambas manos, excepto el primero que moverá su mano izquierda como si fuera la trompa del elefante, y el último, quien asemejara con su mano la cola de dicho elefante.
  - Cada elefante debe quedar detrás de la línea de salida y en línea recta al lugar donde quedaron sus tres objetos. Imaginarán que esos tres objetos son los cacahuates con que se alimentan los elefantes.
  - Cada elefante saldrá de la línea de salida y tratará de llegar lo más pronto posible a la línea de meta donde está su alimento, tomará sólo un cacahuate con la trompa y regresará a dejarlo en la línea de salida.
  - Es importante que no se suelten nunca de las manos, el equipo que se suelte empezará su recorrido nuevamente desde la línea de salida.
  - Ganará el equipo que cumpla el objetivo de traer sus tres cacahuates a la línea de inicio.
5. Elijan tres personas que indiquen el inicio de la carrera y que observen que los equipos no se suelten de las manos.
6. Realicen el juego, y al terminar la actividad, regresen al aula y discutan en grupo las preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
  - ¿Planearon de qué manera harían la actividad y lograr ser rápidos al ir por sus cacahuates? ¿Cuál fue su estrategia?
  - ¿Detectaron algún problema o dificultad?
  - ¿Fue necesario durante la actividad tomarse un tiempo para identificar los errores que se cometían?
  - Sí evaluaran los tiempos, el cumplimiento de las reglas cómo el no soltarse nunca de las manos en comparación con los demás equipos, ¿cómo evaluarían su desempeño como equipo?
7. Compartan en grupo qué aprendieron del juego que realizaron y cómo pueden aplicarlo tanto para sus actividades académicas como para su vida personal.
8. De manera individual, escriban en un párrafo sus conclusiones acerca del aprendizaje adquirido en esta actividad y entréguelo a su profesor.

## Glosario

**Eficaz:** capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

# Reflexión sobre el propio proceso de pensamiento

JUEGO 7



## Etapas del proceso de pensamiento



Si deseas ser un aprendiz **eficaz**, lo cual te beneficia porque serás tú quien regule y controle la manera de aprender, necesitas ser consciente de cómo y en qué enfocas tu atención, de cómo logras memorizar a largo plazo y cómo representas y expresas tu aprendizaje a partir del lenguaje.

Mediante el pensamiento se manipula la información que se obtiene, se razona y se utiliza para la búsqueda de solución de los problemas que enfrentamos.

En el tema “Reflexión sobre el proceso de pensamiento al resolver un problema” apuntamos que el pensamiento tiene la capacidad de analizar, comprender, razonar, comparar y evaluar para crear ideas y soluciones que nos llevan a la toma de decisiones ante las problemáticas que enfrentamos tanto en la escuela como en ámbito personal.

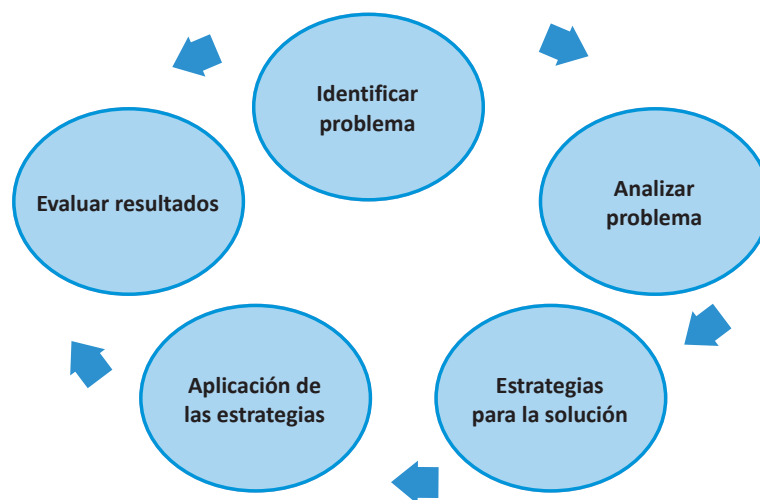
Podemos basarnos en el siguiente esquema del proceso de pensamiento ante un problema:



“Jamás permitas que alguien te diga que hay algo que no puedes hacer. Ni siquiera yo. ¿De acuerdo? Si tienes un sueño, tienes que protegerlo.

Cuando la gente no puede hacer algo, te dirán que tú tampoco puedes hacerlo. ¿Quieres algo? Vete y consíguelo. Y punto”.

Will Smith, actor y rapero estadounidense



## Identificación del problema

La identificación del problema se hace en el momento en que se nos presenta la realización de alguna tarea académica e implica planear y reconocer los obstáculos que tenemos para lograr el cumplimiento de dicha actividad.

## Definición y representación del problema

Implica diseñar un plan donde se señala el objetivo que se debe cumplir, indicar los pasos para lograrlo y nombrar de manera específica los problemas que se enfrentarán durante el desarrollo del trabajo.

## Exploración de las posibles estrategias y alternativas

Luego de identificar y nombrar los problemas se señala los recursos y estrategias que nos ayudarán a darles solución.



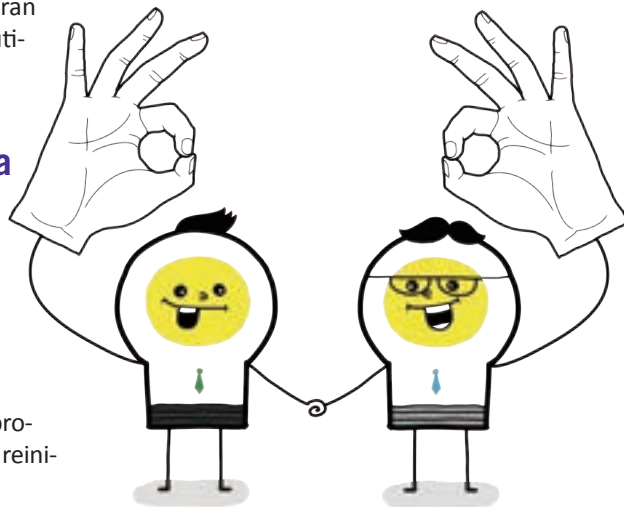
En este punto, diseñar un árbol de decisiones será de gran utilidad para visualizar las diferentes estrategias que pueden utilizarse en la solución del problema.

## Actuar con base en la estrategia seleccionada

Se elige la solución (estrategia) que creamos más adecuada y la aplicamos siguiendo el plan que se diseñó de antemano.

## Evaluar los resultados

Se evalúa si las estrategias seleccionadas para la resolución de problemas fueron correctas, en caso de no ser así, será necesario reiniciar el procedimiento con una nueva solución.



## Relación del lenguaje con el pensamiento, como procesos socioafectivos y cognitivos

Como vimos anteriormente, el lenguaje es un sistema de signos a través del cual nos comunicamos. Las palabras llegan antes que el pensamiento, es decir, antes de desarrollar la capacidad de analizar y razonar, primero memorizamos palabras, las cuales, tiempo después, darán origen a ideas y serán la estructura del razonamiento.

Pensamos con palabras y el significado que les otorgamos, dependiendo del contexto cultural, influye en nuestro sentir y actuar. Por ejemplo, en nuestro país decir la palabra “crisis” genera mucha preocupación y ansiedad, esto se debe a que se suele pensar que una crisis es un obstáculo que nos impide continuar la realización de nuestras actividades diarias. Sin embargo, en otra parte del mundo, en Japón, la palabra “crisis” significa crecimiento, una oportunidad para detenerse a evaluar lo que se ha estado haciendo, identificar errores y buscar sus soluciones, lo cual conlleva a nuevos aprendizajes y al crecimiento.

Como puedes ver, la palabra “crisis” tiene diferente significado en cada país y de acuerdo a ello se genera una emoción distinta.

En este caso, el lenguaje guía al pensamiento en los procesos socioafectivos y cognitivos.





- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Aplica estrategias para la solución de problemas.



- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

1. En equipo de tres integrantes, lean en voz alta el "Problema del lobo, gallina y maíz", y luego resuélvanlo según las indicaciones que aparecen a continuación.

Viajaba un campesino con un lobo, una gallina y un costalito de maíz. Durante el transcurso del camino, en una parte de éste se debía cruzar el río a través de una pequeña lancha que sólo podía aguantar el peso del campesino y otro objeto (ya fuera, la gallina, el lobo o el maíz). Ante esta situación el campesino se encontró con el problema de que no podía dejar a la gallina sola con el lobo porque éste se la podría comer, y tampoco podía dejar sola a la gallina con el maíz, pues en este caso la gallina se lo comería. ¿En qué orden el campesino debe pasar al maíz, la gallina y al lobo del otro lado del río para evitar que el lobo se coma a la gallina, o que ésta se coma el maíz?

2. Para resolver el problema, respondan primero las siguientes preguntas:
  - ¿Comprendieron lo que deben hacer?
  - En sus propias palabras, ¿cuál es el problema que deben resolver?
  - Para planificar, primero requieren organizar la información de la que disponen, ¿cómo les sería más fácil organizarla: por escrito o con gráficos?
3. Planeen y escriban o dibujen en una hoja las diferentes formas en cómo el campesino puede transportar una por una sus cosas (lobo, maíz y gallina) en la lancha, buscando que el lobo nunca se quede solo con la gallina, y que tampoco ésta se quede sola con el maíz.
4. Cada estrategia que piensen pónganla en práctica y verifiquen si realmente logran cumplir el objetivo de pasar al lobo, a la gallina y al maíz del otro lado del río, evitando que el lobo se coma a la gallina, y que ésta se coma al maíz.
5. Escriban la respuesta del problema y compártala con sus compañeros de grupo describiendo oralmente cómo llegaron a ella.

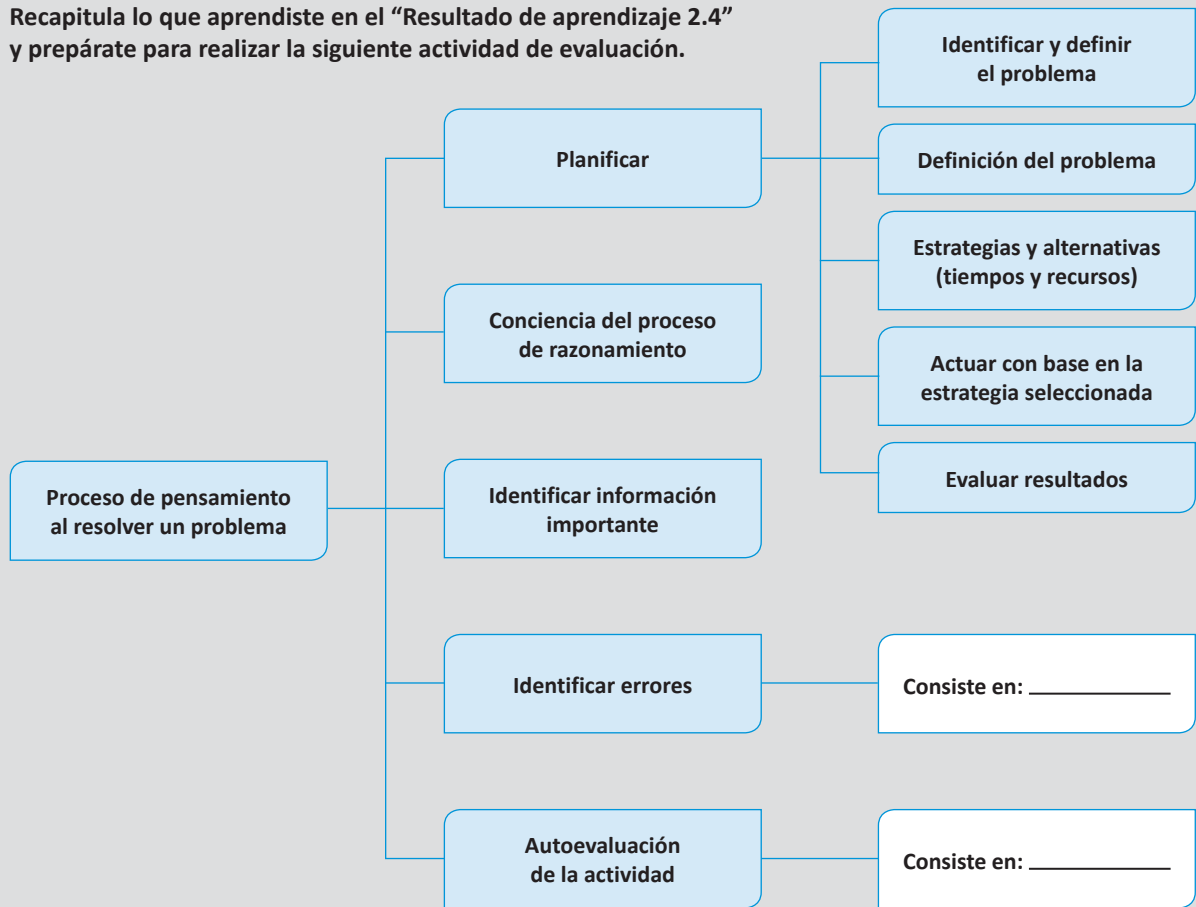


"Cada persona forja su propia grandeza. Los enanos permanecerán enanos aunque se suban a los Alpes".  
August von Kotzebue





Recapitula lo que aprendiste en el “Resultado de aprendizaje 2.4” y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.



Planificar es: \_\_\_\_\_

Una vez realizada la planificación, nos centramos en el problema a resolver para razonarlo. Existen tres tipos de razonamiento que son:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Realiza tu evaluación parcial.

1. Escribe en el círculo el inciso que corresponde para relacionar el concepto con su definición.

- Te ayuda a evaluar los avances que vas obteniendo durante el proceso de resolución de un problema.
- Tipo de razonamiento que va de lo particular a lo general
- Estrategia que te ayuda a evaluar los posibles resultados en la toma de decisiones para resolver problemas.

- a) Razonamiento inductivo.
- b) Autoevaluación de la actividad
- c) Árbol de decisión.

Valor: 2 puntos



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones



1. De manera individual, según decida tu profesor, resuelve el siguiente problema aplicando las estrategias de planificación, regulación y autoevaluación. U otro problema que tu profesor prefiera que realices, pero siguiendo el mismo procedimiento que se enlista a continuación.

### Problema:

En la sala de informática del plantel se han conectado 3 computadoras con juegos y se han programado turnos de 10 minutos para que cada alumno pueda utilizarlas.

Si asistimos 30 alumnos y alumnas, ¿todos podremos utilizar la computadora al menos una vez? ¿A partir de cuántos asistentes ya no se podrá garantizar que todos la utilicemos?

### Procedimiento

2. Reflexiona las decisiones tomadas antes, durante y al finalizar la actividad, elaborando un diagrama de decisiones. Para ello, contesta las preguntas que se plantean en cada estrategia de planificación, regulación y evaluación, con la guía de tu profesor:

### Estrategias de planificación:

3. Identifica la interrogante y las magnitudes que aparecen en un problema, contestando las preguntas:
  - ¿Entiendo el enunciado?
  - ¿Sé qué magnitudes aparecen en el problema?
4. Luego analiza datos disponibles en una tabla, contestando las preguntas:
  - ¿Son todas variables?
  - ¿Suprimo las no variables?
5. Observa lo que sucede con las variables en una tabla, contestando:
  - ¿Si una variable crece, la otra, también?
  - Luego de observar las variables contesta lo siguiente:  
¿Crece a partir de un valor inicial 0? Con ello, identifica el problema como:
    - Proporcionalidad directa.
    - Inversa.
    - De dependencia afín.

### **Estrategias de regulación: formula conjeturas**

6. Analiza la viabilidad de cada idea considerando la fórmula encontrada para completar los valores de la tabla y contesta:
  - ¿Me faltan valores para encontrar el resultado?
  - ¿Encuentro el resultado directamente en la tabla?

### **Estrategias de evaluación: es la respuesta a la pregunta: ¿he llegado al resultado final?**

7. Identifica qué estrategias metacognitivas utilizaste para la resolución del problema.
8. Elabora un informe en Word que incluya: la descripción del problema resuelto, el diagrama de decisiones que realizaste y las estrategias de planificación, regulación y evaluación generadas y contestadas, en relación al problema resuelto.
9. Antes de entregar tu trabajo, realiza la Rúbrica 2.4.1 de su "Autoevaluación" que se encuentra al final de esta unidad en la sección "Instrumentos de evaluación". Ahí verifica que hayas cumplido en excelencia con todos los aspectos indicados. Si crees que puedes obtener un mejor resultado, corrige y completa lo que te haya hecho falta.
10. Haz una portada para tu informe y entrégalo impreso o en formato digital, según te indique tu profesor.



### **ACTIVIDAD**

Para memorizar, mezcla:

Si quieres aprender una cosa nueva, como jugar al tenis, ¿qué es mejor? ¿Una semana jugando con la derecha, otra con la izquierda, y así sucesivamente? ¿O es mejor ir mezclándolo todos los días? La respuesta es la mezcla, ya que será más fácil de recordar si el aprendizaje va mezclándose, y esto no sólo sirve para el deporte, sino también para la geografía o la informática.

Sí, para empezar a aprender algo nuevo, este método lo hace todo más complicado, pero a largo plazo es mejor ir mezclando las cosas porque se recordarán mejor.

También puedes practicar con frecuencia ejercicios de estimulación de memoria (recordar lo que desayunaste ayer, cómo te vestiste o cuál fue la última película que viste en el cine, etcétera).



Con base en el siguiente texto, contesta los reactivos que se presentan a continuación, rellenado completamente el óvalo de la respuesta correcta.

## Ana María Olabuenaga es totalmente talentosa

*Cuando empecé a trabajar en publicidad hubo maestros que me dejaron de hablar. Consideraban este trabajo exageradamente frívolo*



Ana María Olabuenaga, Chemistri, 2010.  
Fuente: Notimex.

La gente la identifica por ser la creativa que convirtió a El Palacio de Hierro, una minorista con sólo diez tiendas, en una fuerte competencia para empresas como Liverpool, que tiene 56 sucursales, y Sears, con 54.

“Soy Totalmente Palacio” es el sello que ha tatuado su trayectoria desde 1997, cuando la cadena obtuvo incrementos sustanciales.

Sin embargo, Ana María Olabuenaga no es sólo “la emperatriz del impacto efímero”, título que le dio el escritor Carlos Monsiváis, sino la creativa y empresaria que salvó a una agencia de perder un millón 200 mil dólares, y que hoy día cuenta con una cartera de 14 clientes.

“Escribes muy bien, pero...”, tras este discurso, el editor de la revista Expansión –donde trabajó como reportera, pues se tituló como periodista de la Universidad Iberoamericana con mención honorífica–, la despidió.

“No funcionas para el periodismo”. La frase fue devastadora para ella. Por necesidad comenzó a trabajar en la agencia Bozell en 1986 como redactora, donde se dio cuenta de que era posible que sus ideas se materializaran.

Tres años después se fue a Leo Burnett, agencia donde posicionó la publicidad mexicana en el candelero internacional con vodka Smirnoff: “El mensaje está en la botella”, lema que le valió varios premios.

Su camino siguió en Terán/TBWA, donde conquistó El Palacio de Hierro. Hoy día es un ejemplo de la creatividad y líder empresarial. Tiene más de 350 premios a escala nacional y 50 internacionales.

Se ha convertido en la directora general de Olabuenaga-Chemistri, su compañía, donde laboran 130 empleados.

### Dejando huella

La imagen, las ventas y las ganancias de El Palacio de Hierro se han elevado desde 1997, cuando el slogan “Soy Totalmente Palacio” comenzó a posicionarse entre los consumidores.

Esa campaña cambió la imagen de la cadena de tiendas y fue el cimiento sobre el que despuntó la carrera de Ana María Olabuenaga, la cabeza detrás de la estrategia que revolucionó el concepto de la mujer y las compras en el negocio de la publicidad.

“Un psicoanalista nunca entenderá el poder curativo de un vestido nuevo”. [...]

### La estrategia

La campaña se enfocó en una cuestión **onírica** con **insights** (mensajes de alta penetración la conciencia del consumidor) ciento por ciento femeninos, “en la realidad del impulso, la satisfacción de verse bien, temas de la mística femenina mundial que estudian tanto publicistas como psicólogos”, explica.

“Se me ocurrió hablar de esa fascinación, acción, de lo que llamamos labor terapéutica, del **shopping**. Esa parte que tenemos las mujeres de todos los estratos socioeconómicos. Esa parte de ser atractiva”, detalla. [...]

### El negocio que ella creó

Una vez que dejó impregnado el “olor a nuevo” en la tienda de Alberto Baillères, Olabuenaga partió a Noble y Asociados. La agencia estaba en números rojos, pero le ofrecían la dirección general.

Apostó por el proyecto. “Me dolió muchísimo dejar Terán. Dije que me iría el día que don Alberto Baillères aprobara la última campaña que acababa de diseñar.

Y así fue”, explica. “Ni un hada madrina te saca de tantos apuros como un vestido negro”, fue una de las frases de la última campaña que ella encabezó y que sigue vigente, pues le pertenece a la tienda.



Ana María emprendió la nueva aventura. Era 2002. “Al mes y medio me llamaron de una financiera para preguntar que si sabía de la quiebra técnica de la agencia. Pregunté en qué consistía, y me dijeron que teníamos que pedir dinero prestado porque estábamos en una situación crítica”, recuerda.

Ella y los 34 empleados de la agencia trabajaron duro. Logró entrar en el concurso por la cuenta de leche Lala, y la consiguió. Para motivar a su gente, brindó con leche en copas de champaña.

La agencia estaba lista para despegar, pero fue vendida al corporativo francés Publicis, presidido por Maurice Levy.

Entonces previó la estrategia de Levy: desaparecer Nobles y Asociados para fusionarla con alguna de las otras agencias. [...]

En octubre de 2002 se cumplió lo que vislumbraba y Nobles y Asociados desapareció. Como última medida logró que Levy viniera a México a platicar con ella.

“Lo convencí de que fuera mi socio. Le dije que no le costaría un centavo, que no iba a ganar por el momento nada, pero que tampoco perdería.

Sin embargo, según el business plan, íbamos a perder un millón 200 mil dólares (el primer año)”, recuerda. Así, logró mantener a los 34 empleados de la agencia y empezó Olabuenaga-Chemistri.

Ese año, cerró en números negros y comenzó a despegar.

Las empresas comenzaron a buscarla para que llevara su publicidad.

La nueva figura de Lala, Nextel, el espíritu aventurero de Telefónica, el lenguaje futbolero de Tecate y la simpatía de Mamá Lucha, la estrella de Bodega Aurrera, nacieron en esa empresa.

Paloma, López, “Ana María Olabuenaga es totalmente talentosa”, 8 de noviembre de 2011, *El Excelsior.com* <<http://www.excelsior.com.mx/2011/11/09/dinero/781539>>, consulta: mayo de 2016.

1. ¿Cuál era la profesión de Ana María Olabuenaga?

- a) Psicóloga.
- b) Publicista.
- c) Periodista.
- d) Psicoanalista.

2. ¿Qué tipo de expresión de información usaba para su publicidad?

- a) Exposiciones.
- b) Medios audiovisuales.
- c) Expresión por carteles.
- d) Sólo expresión gráfica.

3. La campaña de publicidad se enfocó en una cuestión onírica con insights. De los procesos vistos en la unidad 2, ¿cuáles identificas que estuvieron presentes en la publicidad?

- a) Proceso de motivación, pensamiento, lenguaje y memoria.
- b) Proceso de pensamiento, atención, lenguaje y memoria.
- c) Proceso de concentración, pensamiento, lenguaje y memoria.
- d) Proceso de pensamiento, comunicación, atención y memoria.

4. Cuando A. María Olabuenaga partió a la agencia Nobles y Asociados, identifico el problema, elaboró estrategias para resolver el problema de los números rojos y obtuvo resultados exitosos, pues al final, no sólo logró salvar la empresa, sino que la acrecentó. Esto es un ejemplo del proceso de:

- a) Proceso de atención-concentración.
- b) Proceso de lenguaje.
- c) Proceso de atención-motivación.
- d) Proceso de pensamiento.



## Autoevaluación

Evalúa los indicadores de aprendizajes de cada actividad de evaluación para conocer la calificación que estás en posibilidad de obtener en la rúbrica según tu desempeño. Marca una V en cada indicador logrado.

Para obtener **Suficiente**, deberás cubrir todos los indicadores del tono más claro, y para lograr Excelente, todos los indicadores de ambos tonos.

Suficiente

Excelente

## Rúbrica 2.2.1

<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje (RA):</b> 2.2. Desarrolla su proceso de memorización, movilizándolo y transformando contenidos.	<b>Actividad de evaluación:</b> 2.2.1 Obtiene, moviliza y transforma contenidos al construir un mapa conceptual de un tema que le interese, con la mediación del docente y en pequeños grupos; aplicando estrategias de planificación, regulación y evaluación.	
<b>Porcentaje</b>	✓	<b>Indicador logrado</b>
<b>Mapa conceptual</b> 40%		La estructura jerárquica de conceptos es piramidal y sus relaciones adecuadas.
		Integré la información en un todo, estableciendo relaciones de subordinación e interrelación y utilizando imágenes y colores, que me permitieron recordar la información con mayor facilidad.
<b>Trabajo cooperativo</b> 25%		El trabajo es desarrollado colaborativamente, asumiendo su responsabilidad individual para el logro del objetivo.
		El trabajo lo desarrollé colaborativamente, respetando las contribuciones y capacidades individuales de los miembros del equipo y asumiendo mi responsabilidad individual para el logro del objetivo.
<b>Descripción de reflexiones sobre el proceso</b> 30%		La descripción de las reflexiones sobre el proceso que seguí en la construcción del mapa conceptual supera las interrogantes planteadas como estrategias de planificación, regulación y evaluación. <b>Estrategias de planificación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifiqué el contenido abordado, contestando las preguntas: ¿Conozco el tema?, ¿hice una estimación de la demanda del aprendizaje?, ¿sé el objetivo de la tarea?, ¿tengo la sensación de que estoy comprendiendo?, etcétera.</li> </ul>
		<b>Estrategias de regulación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discriminé las ideas principales y secundarias, contestando las preguntas: ¿Sé distribuir el tiempo de estudio?, ¿estoy organizando la información que asimilo?, ¿recuerdo las ideas principales?, etcétera.</li> </ul> <b>Estrategias de evaluación:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evalué las estrategias metacognitivas para comprender el concepto o contenido abordado, contestando las preguntas: ¿Sé qué estrategia es más adecuada para un aprendizaje?, ¿incrementé mis conocimientos, comprendí un nuevo tema?</li> </ul>



<p><b>Descripción de reflexiones sobre el proceso</b> 30%</p>		<p>En la descripción de las reflexiones sobre el proceso que seguí en la construcción del mapa conceptual, integré la respuesta que dio a las interrogantes planteadas a continuación como estrategias de planificación, regulación y evaluación.</p> <p><b>Estrategias de planificación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica el contenido abordado, contestando las preguntas: ¿Conozco el tema?, ¿hice una estimación de la demanda del aprendizaje?, ¿sé el objetivo de la tarea?, ¿tengo la sensación de que estoy comprendiendo?, etcétera.</li> </ul> <p><b>Estrategias de regulación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Discriminé las ideas principales y secundarias, contestando las preguntas: ¿Sé distribuir el tiempo de estudio?, ¿estoy organizando la información que asimilo?, ¿recuerdo las ideas principales?, etcétera.</li> </ul> <p><b>Estrategias de evaluación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Evalué las estrategias metacognitivas para comprender el concepto o contenido abordado, contestando las preguntas: ¿Sé qué estrategia es más adecuada para un aprendizaje?, ¿incrementé mis conocimientos, comprendí un nuevo tema?</li> </ul>
<p><b>Redacción y ortografía</b> 5%</p>		<p>Claridad en la redacción y prácticamente sin faltas de ortografía.</p>
		<p>La redacción de mi descripción es clara, ordenada y comprensible. Sin faltas de ortografía.</p>
	<p><b>100%</b></p>	

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el RA 2.2.1 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.



Marca una **✓** en cada indicador logrado.

Rúbrica 2.3.1		
<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje:</b> 2.3. Desarrolla su proceso de lenguaje, expresando la información.	<b>Actividad de evaluación:</b> 2.3.1 Elabora, en equipo, un folleto monográfico de la información que se considere importante divulgar, usando de manera correcta el lenguaje oral y escrito para expresarse y representar gráficamente sus ideas. Asimismo, incluye la manera en que aplica lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana. Revisa y corrige de manera colaborativa el folleto antes de su publicación, para lo cual durante una clase trabajarán todos los grupos en plenaria, de la siguiente forma: después de que cada grupo haya redactado su texto, se hará una lectura colectiva y crítica constructiva de cada uno de los textos, con el objetivo de descubrir errores (de forma o contenido), reiteraciones y/o carencias, a fin de mejorar al máximo la calidad de los textos que divulgarán.	
<b>Porcentaje</b>	<b>✓</b>	<b>Indicador logrado</b>
<b>Folleto monográfico</b> 40%		El folleto monográfico representa gráficamente un tema, presenta información tanto importante como complementaria que capta el interés del lector.
		El folleto monográfico representa gráficamente un tema que presenta información relevante del mismo, capta el interés de los lectores y permite aplicar lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana.
<b>Trabajo colaborativo</b> 20%		El trabajo se ha desarrollado colaborativamente, asumiendo su responsabilidad individual para el logro del objetivo.
		El trabajo se ha desarrollado colaborativamente, incrementando el grado de tolerancia, el nivel de argumentación y de participación durante el desarrollo de las actividades
<b>Uso del lenguaje oral y escrito</b> 20%		Usé de manera correcta el lenguaje oral y escrito para expresarme y representar gráficamente mis ideas. Tuve claridad en la redacción y prácticamente sin faltas de ortografía.
		Usé de manera correcta el lenguaje oral y escrito para expresarme y representar gráficamente mis ideas, describiendo con claridad cómo se puede aplicar lo aprendido a situaciones de la vida cotidiana. La redacción de mi descripción es clara, ordenada y comprensible. Sin faltas de ortografía.
<b>Revisión y corrección</b> 10%		Revisé y corregí de manera colaborativa el folleto antes de su publicación, pero no realicé aportaciones a todos los textos de los demás equipos de trabajo.
		Propuse formas creativas y eficientes de revisar y corregir de manera colaborativa el folleto antes de su publicación, dando y recibiendo críticas constructivas de cada uno de los textos, a fin de mejorar al máximo la calidad de los mismos.
<b>Interés en el trabajo</b> 10%		Atendí las indicaciones que realizó el docente para mejorar mi expresión escrita.
		Mostré entusiasmo e interés por mejorar mi expresión escrita.
	<b>100%</b>	

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el RA 2.3.1 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.





Marca una **V** en cada indicador logrado.

Rúbrica 2.4.1		
<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje:</b> 2.4 Desarrolla su pensamiento, reflexionando sobre los procesos que utiliza al planificar, regular y autoevaluar la solución de problemas.	2.3.1 Resuelve un problema planteado por el docente, a nivel individual y elabora un diagrama de decisiones, evaluando la pertinencia de las decisiones tomadas antes, durante y al finalizar la actividad, con el fin de planificar, regular y evaluar la resolución de situaciones problemáticas. Genera, con la ayuda del docente, a manera de interrogación, estrategias de planificación, regulación y evaluación:	
<b>Porcentaje</b>	✓	<b>Indicador logrado</b>
<b>Ejecución de la tarea</b> 70%		Resolví el problema que se plantea y elaboré un diagrama de decisiones con el fin de planificar, regular y evaluar la resolución del problema.
		Resolví el problema que se planteó y evalué la pertinencia de las decisiones tomadas antes, durante y al finalizar la actividad, elaborando un diagrama de decisiones y contestando las estrategias de planificación, regulación y evaluación que generé con ayuda del docente, a manera de interrogación: Ejemplo de estrategias: <b>De planificación:</b> Identifiqué la interrogante y las magnitudes que aparecen en un problema contestando las preguntas: ¿Entiendo el enunciado?, ¿sé qué magnitudes aparecen en el problema? Analice datos disponibles en una tabla, contestando las preguntas: ¿Son todas variables?, ¿suprimo las no variables? Inferí condiciones en una tabla, contestando: ¿Si una variable crece, la otra, también? Analice los datos disponibles sobre las variables para decidir si el problema es de proporcionalidad directa, inversa o de dependencia afín, contestando: ¿Crece a partir de un valor inicial 0? <b>Estrategias de regulación:</b> Formulé conjeturas a partir de la fórmula encontrada para completar los valores de la tabla y contesté: ¿Me faltan valores para encontrar el resultado?, ¿encuentro el resultado directamente en la tabla? <b>Estrategias de evaluación:</b> Evalué estrategias metacognitivas para la resolución del problema luego de interpretar los resultados y escribir el resultado final, y contesté: ¿He llegado al resultado final?
<b>Revisión y Corrección del diagrama de decisiones</b> 20%		Revisé y corregí de manera colaborativa el diagrama de decisiones.
		Revisé y corregí de manera colaborativa el diagrama de decisiones; asimismo, reflexioné sobre los procesos que utilicé al planificar, regular y autoevaluar la solución de problemas.
<b>Interés en el trabajo</b> 10%		Apliqué de manera correcta los métodos de autorregulación planteados por el docente y participé en el grupo.
		Apliqué con entusiasmo e interés los métodos de autorregulación y fui muy participativo en el grupo.
	<b>100%</b>	

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el RA 2.4.1 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.



## Heteroevaluación

De acuerdo con el desempeño de sus alumnos, anote el peso logrado en cada actividad realizada. Suma los porcentajes para obtener el peso para la unidad.

Tabla de ponderación								
Unidad	RA	Actividad de evaluación	Aspectos a evaluar			% Peso específico	% Peso logrado	% Peso acumulado
			C	P	A			
2. Desarrollo de habilidades para el aprendizaje autónomo.	2.1. Desarrolla su proceso de atención, movilizandoinformación de acuerdo con sus necesidades, intereses y motivaciones personales.							
	2.2 Desarrolla su proceso de memorización, movilizandoy transformando contenidos.	2.2.1 Mapa Conceptual	▲	▲	▲	15		
	2.3 Desarrolla su proceso de lenguaje, expresandola información.	2.3.1 Elaborar folleto monográfico	▲	▲	▲	10		
	2.4 Desarrolla su pensamiento, reflexionandosobre los procesos que utiliza al planificar, regular y autoevaluar la solución de problemas.	2.4.1 Resolver problema y elaborar árbol de decisiones	▲	▲	▲	10		
<b>% peso para la unidad</b>						<b>35</b>		
<b>Peso total del módulo</b>						<b>100</b>		

Al término de la última unidad, suma el peso logrado en todas las unidades y obtenga el total del módulo.



## Coevaluación

Trabaja con un compañero para que se evalúen mutuamente. Escribe los datos de tu compañero en la tabla siguiente.

Evalúa las competencias genéricas de tu compañero, conforme los indicadores de la tabla colocando una “X” en la casilla correspondiente.

<b>Nombre de mi compañero:</b>				
<b>Carrera:</b>			<b>Nombre del módulo:</b>	
<b>Semestre:</b>			<b>Grupo:</b>	
<b>Competencias genéricas</b>	<b>Atributos</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>Algunas ocasiones</b>	<b>Nunca</b>
<b>Se autodermina y cuida de sí</b>				
1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.			
	Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase			
<b>Se expresa y comunica</b>				
4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.	Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.			
	Aplica distintas estrategias comunicativas según quienes sean sus interlocutores, el contexto en el que se encuentra y los objetivos que persigue.			
	Identifica las ideas clave en un texto o discurso oral e infiere conclusiones a partir de ellas.			
	Se comunica en una segunda lengua en situaciones cotidianas.			
	Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas			
<b>Piensa crítica y reflexivamente</b>				
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.	Elige las fuentes de información más relevantes para un propósito específico y discrimina entre ellas de acuerdo a su relevancia y confiabilidad.			
	Evalúa argumentos y opiniones e identifica prejuicios y falacias.			
	Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.			
	Estructura ideas y argumentos de manera clara, coherente y sintética.			
<b>Aprende de forma autónoma</b>				
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.			
<b>Trabaja en forma colaborativa</b>				
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.	Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.			



# Cultura para la Paz

En esta sección, pondrás en práctica diversas estrategias para desarrollar algunas de las habilidades y actitudes éticas sobre valores de: comprensión, orden, justicia, reconocimiento del otro, cooperación, disciplina, equidad, límites democráticos y comunicación, y en particular, sobre la prevención de conflictos, con el fin de que aprendas a crear tu propio camino hacia la sana convivencia.

## Prejuicios y estereotipos\*

“La paz no sólo se define por la ausencia de guerra y de conflicto, es también un concepto dinámico que necesita ser aprehendido en términos positivos, como lo son la presencia de justicia y armonía sociales, la posibilidad para los seres humanos de realizar plenamente sus potencialidades y el respeto a su derecho de vivir con dignidad a lo largo de su vida... Un desarrollo humano durable no puede tener lugar sin paz; y sin un desarrollo humano endógeno y continuo, la paz no puede ser mantenida”.

“Ya es tiempo de que los prejuicios acaben, de que la sociedad se establezca sobre bases más sólidas, más naturales, más sabias, más justas y más nobles”.

Pancho Villa.



La discriminación por diferencias en las creencias religiosas tiene un impacto mundial con una gran carga de violencia.

\* Nota: las definiciones de los conceptos “discriminación, prejuicios y estereotipos” están basadas en la información obtenida en la página del Conapred <[http://www.conapred.org.mx/documentos\\_cedoc/YTCD-CJ.pdf](http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/YTCD-CJ.pdf)>, consulta: abril de 2016.

La “discriminación” es una forma violenta de reaccionar frente a la diversidad, pues existe un abuso de poder que se traduce en dominio y sometimiento, sucede cuando otorgamos mayor valor a nuestras características, que están validadas socialmente, y devaluamos las características de los otros.

Cuando discriminamos consideramos al otro como inferior, y para hacerlo, nos valemos de una serie de estereotipos y prejuicios.

### ¿Qué son los estereotipos?

Los estereotipos son construcciones sociales a través de las cuales se suelen ubicar a individuos o grupos dentro de categorías sociales, en las cuales se les asignan rasgos generalizadores. Son ideas simplificadas que tienden a ignorar las particularidades y, por ello, no reflejan la realidad.

Es imprescindible cuestionar los estereotipos para poner en entredicho las ideas preconcebidas que poseemos de cierto tipo de personas y, así, ser capaces de apreciarlas dentro de su individualidad sin caer en etiquetas.

### ¿Qué son los prejuicios?

Los prejuicios se refieren a juicios que emitimos a partir de estereotipos o de alguna carencia de conocimiento que nos hacen tener una determinada actitud hacia las personas. Muchas veces nos valemos de estereotipos y prejuicios para justificar el abuso y la conducta negativa de un grupo sobre otro. Los estereotipos y prejuicios los aprendemos desde la infancia, a través de la repetición y la costumbre, y se reproducen en los distintos espacios de socialización: familia, escuela, medios de comunicación, etcétera.

Como resultado de este tipo de violencia, algunas personas reproducen el comportamiento estereotipado; es decir, adoptan el papel que la sociedad les ha otorgado llegando, incluso, a renegar de sus características, y repiten las del grupo dominante.

Hay que tomar en cuenta que las diferencias por sí mismas no son causantes de la discriminación, sino cómo reaccionamos ante ellas. Para erradicar la discriminación se deben fomentar las relaciones cooperativas; el pensamiento crítico para cuestionar y desarticular estereotipos y prejuicios; la empatía para comprender las diferencias y el aprecio por la diversidad social en todas sus variantes.



1. El objetivo de esta actividad consiste en que los participantes tomen conciencia de que los prejuicios y el abuso del poder son la base de la discriminación. Para ello, reúnan el material solicitado y realicen las siguientes indicaciones.

**Materiales:** Fichas de trabajo y sobres.

**Roles:** hombre con VIH, niña rica, niño pobre, hombre obeso, anciana, gay, mujer embarazada, hombre ciego, monja, futbolista, joven, modelo y hombre indígena.

- Dividan al grupo en cuatro equipos.
- Cada equipo escribirá en las fichas los roles, luego las colocará en un sobre cerrado que será distribuido al azar entre los integrantes.



### Naufragio

- Los equipos se plantearán la siguiente situación: todos acaban de sobrevivir a un naufragio y han llegado a una isla desierta, por lo que tienen que acordar reglas de convivencia: a qué se va a dedicar cada quien, cómo se van a organizar para convivir, etcétera.
- Se destinarán 15 minutos para la discusión, y al finalizar, los integrantes de cada equipo podrán abrir su sobre y leer la tarjeta, en la cual se les indica el rol que deberán desempeñar durante el ejercicio.
- Una vez que todos identificaron su papel, los integrantes se preguntarán: “Tomando en cuenta el rol que les ha tocado, ¿cambiarían alguna regla?, ¿cómo?, ¿por qué?” Los equipos dispondrán de 15 minutos más para discutir y efectuar los cambios.



### Barca de salvación

- Los equipos plantearán ahora la siguiente situación: existe una pequeña barca en la que sólo pueden viajar algunas personas, por lo que tres participantes tendrán que quedarse en la isla.
- Tendrán 15 minutos para decidir quiénes se salvarán y cada integrante del equipo deberá defender su lugar y llegar a un acuerdo con su grupo.
- Al finalizar, cada equipo comentará su decisión, cómo decidieron quiénes se quedaban en la isla; qué argumentos presentaron para defender su lugar en la barca y salvarse; así como si recibieron comentarios de sus compañeros para desalentarlos a que se salvaran. Al finalizar cada exposición, el grupo comentará si se notaron prejuicios y estereotipos en los argumentos de sus compañeros y compañeras? ¿Por qué?
- Para finalizar la actividad, de manera personal escribirán una reflexión sobre si ¿ustedes han sido objeto de prejuicios o estereotipos en la vida cotidiana? ¿Cómo se sienten y reaccionan ante ello?, y ¿qué estrategias podrían llevar a cabo para erradicarlos?

Cuando decidir se vuelve un problema,  
¿cómo lo resuelves?

¿Cómo controlas tus pensamientos y acciones  
para no desenfocarte de tus metas?

# Unidad 3

## AUTORREGULACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE

28 horas

“Cualquier esfuerzo resulta ligero con el hábito”.  
Tito Livio





### **Competencias genéricas:**

---

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
3. Elige y practica estilos de vida saludables.
5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.
7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

### **Competencias disciplinares extendidas:**

---

- Aplica estrategias para la solución de problemas.
- Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.
- Identifica las habilidades básicas del pensamiento y lenguaje que le permiten desarrollar y transformar el manejo de la información.
- Reflexiona sobre su proceso de aprendizaje y las estrategias que usa para la solución de problemas.

# Los pensamientos curan más que los medicamentos

Entrevista

Bruce Lipton reclama una nueva medicina, la que tenga en cuenta la energía por su capacidad para curar.



Doctor Bruce Lipton. Foto: <https://www.bruce-lipton.com/>.

Bruce Lipton (Estados Unidos, 1944) ha conseguido aunar ciencia y espíritu. No es poco mérito el suyo si tenemos en cuenta lo “alérgicos” que son los científicos a los temas trascendentales. Es doctor en Biología Celular y fue pionero en la investigación con células madre. Sus estudios sobre la membrana celular y las modificaciones de las células según el entorno sentaron las bases de la nueva **epigenética**. Sus descubrimientos (que iban en contra de la opinión científica establecida de que la vida es controlada por los genes) y el estudio de la física cuántica le han llevado a criticar duramente la medicina convencional. Es autor de libros como *La biología de la creencia* y *La biología de la transformación*. [...]

**¿Y qué ha descubierto sobre las células, pero que no tiene en cuenta la medicina?**

Yo ya trabajaba con ellas en los años sesenta.

Fui un pionero porque en esa época había muy poca gente trabajando en ello. Y un experimento que hice en esa época cambió la idea que tenía del mundo. Puse una célula madre en un plato petri y, como cada diez horas se divide en dos, al cabo de dos semanas, tenía miles de células, todas idénticas. Luego cogí algunas de ellas, las coloqué en otro plato y cambié el entorno celular (son más como peces porque viven en un entorno fluido). Cambié la química en ese plato y ahí formaron músculo. Después, cogí otras del primer plato y las puse en un entorno diferente, y se formó hueso, y otras se convirtieron en grasa al volver a cambiar el entorno. Entonces,

## Glosario



**Epigenética:** rama de la biología que estudia las interacciones causales entre los genes y sus productos que dan lugar al fenotipo.

la pregunta es muy sencilla, ¿qué controla el destino de las células? Todas eran idénticas, lo único que era diferente era el entorno. Cuando cojo células sanas y las coloco en un entorno nocivo, la células enferman y mueren. Si un médico las mirara, diría: “¿Qué medicina hay que darles?” ¡Pero no hace falta ninguna medicina! Les cambias el entorno nocivo, las colocas en uno sano y saludable y las células sanan. Los humanos somos una comunidad de 50 trillones de células, por tanto, la célula es el ser viviente y la persona es una comunidad. ¡El humano es un plato petri cubierto de piel! [...]

¿Cuál es el entorno de la célula que hay que cuidar?

Dentro de mí hay 50 trillones de células y el entorno celular para nosotros es la sangre, por ello la composición de la sangre cambia el destino de la célula. ¿Y qué controla la sangre? Pues el sistema nervioso, que crea una química diferente según el sistema exterior. La célula y el ser humano son la misma cosa. Por ello, si pongo al ser humano en un entorno nocivo, igual que la célula, también enferma. Si lo trasladas a un entorno sano, entonces sana. Por tanto, la medicina culpa a las células por la enfermedad y trata de cambiar la química de las células, pero ése no es el problema, el problema es el entorno. Y si cambias a la persona de entorno, sin medicamentos, el cerebro cambia la química. El cerebro de la célula y el de la persona leen y entienden el entorno. [...]





### Explíquenos cómo funciona ese poder que dice que tiene la mente para la autocuración.

He hablado de que la mente controla: si piensa de una manera, se va en una dirección y, si piensa de otra, se va en otra. Por ejemplo, cierro los ojos, los abro y veo a alguien a quien amo. Entonces mi cerebro segrega dopamina, oxitocina, etc. Lo puedo sentir en mi cuerpo, puedo sentir el amor, y esa química trae salud a las células. Por eso, quien se enamora se siente tan bien. Pero si abro los ojos y veo algo que me asusta, segrego hormonas del estrés. Y éstas hacen dos cosas. La primera es que frenan el crecimiento del cuerpo. Porque si me está persiguiendo un león, necesito toda la energía para poder escaparme, y mi organismo apaga todo lo que no sea imprescindible para correr más rápido, así que se paraliza todo lo que tiene que ver con el crecimiento. La gente no lo sabe, pero tienes que crecer todos los días, porque, si no, te mueres. Cada día cientos de billones de células mueren y tienes que ir produciendo nuevas. Cada tres días, el sistema digestivo renueva sus células, pero si se interfiere con ese crecimiento, entonces, no puedo estar sano porque estoy perdiendo demasiadas células al día, por eso la quimioterapia hace que se caiga el pelo y crea problemas de digestión, porque mata todas las células, no sólo las del cáncer. La segunda consecuencia de las hormonas del estrés es que se cierra todo aquello que usa energía, y el sistema inmunitario usa muchísima energía: cuando estás enfermo, te sientes muy cansado porque tu energía la está usando el sistema inmunitario.



“Las hormonas del estrés apagan el sistema inmunitario”, Bruce Lipton.

Foto: <https://www.brucelipton.com/>.

### Eso significa que el estrés nos hace enfermar, ¿no?

Las hormonas del estrés apagan el sistema inmunitario, incluso la medicina usa este efecto en algunas ocasiones. Por ejemplo, si me trasplantaran un corazón, mi sistema inmunitario lo rechazaría. En esos casos, los médicos dan hormonas del estrés y eso impide que funcione el sistema inmunitario. Es tan claro que suprime el sistema inmunitario que lo usamos como un medicamento. Cuando la persona está bajo estrés, afecta de dos maneras: la primera es que deja de haber crecimiento y la segunda es que se apaga el sistema inmunitario. De esta forma, virus nocivos pueden atacarme fácilmente. Cuando estás bajo mucho estrés, te enfermas. Y debo decir que, si tomamos una muestra de sangre de cada persona, descubrimos que todos tenemos células cancerígenas. Las tenemos siempre, pero si está funcionando el sistema inmunitario, no pueden crecer. Una vez que se apaga el sistema inmunitario, proliferan. Es como el catarro: no tienes que coger el virus, ya lo tienes dentro. Son organismos oportunistas. El 90 por ciento de la gente que va al médico es debido al estrés, y también el cáncer funciona igual.

### Explíquenos qué es la medicina cuántica o medicina de la energía.

Como decía, la primera razón por la que la medicina de hoy es cuestionable es porque los médicos no saben cómo funcionan las células. La segunda es que la medicina está basada en la física de Newton. No reconoce la energía, esa parte invisible, las señales electromagnéticas. Pero, a principios del siglo XX, apareció la física cuántica, que dice que todo es energía, lo que podemos ver y también lo invisible. Si miras dentro del átomo, hay electrones, protones, neutrones. ¿Y qué hay dentro? Energía. La ciencia más reciente indica que el cuerpo responde a la física cuántica, no a la newtoniana. La medicina dice que quiere cambiar la química del organismo con drogas y la nueva medicina dice que hay que cambiar la energía. Y esta nueva medicina, la cuántica, es mucho más poderosa, porque responde primero el campo energético, que el físico.

### Si todo es energía, ¿los pensamientos también? ¿Cómo influyen en nuestra salud?

La mente es energía. Cuando piensas, transmites energía, y los pensamientos son más poderosos que la química. Así que esto es peor para las empresas farmacéuticas porque no lo pueden vender. Por tanto, no les interesa una conexión entre la mente y el cuerpo. Pero es cierto que las propias creencias se convierten en un campo energético, una transmisión, y ésta se transforma en una señal que es capaz de cambiar el organismo. Y así es como funcionaba la sanación antes del desarrollo de la medicina. La gente sanaba con los chamanes, con las manos... pero eso no puede vender y por eso la medicina no quiere ir por ese camino. [...]

Monse Cano, “Los pensamientos curan más que los medicamentos”, en *El Correo del Sol.com*  
<http://www.elcorreodelsol.com/articulo/los-pensamientos-curan-mas-que-los-medicamentos>,  
 junio de 2014, consulta: abril de 2016.



Con base en el texto anterior, lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es la profesión de Bruce Lipton?

- a) Farmacéutico.
- b) Científico.
- c) Doctor en biología celular.
- d) Profesor.

2. ¿A partir de qué estudios critica a la medicina convencional?

- a) A partir de los temas trascendentales.
- b) Investigación en células madre.
- c) Epigenética y estudio de física cuántica.
- d) De la vida controlada por los genes.

3. ¿Qué controla el destino de las células?

- a) El entorno en el que se encuentran.
- b) El plato de Petri.
- c) El ser humano.
- d) La medicina.

4. ¿Qué es la medicina cuántica?

- a) Es aquella que quiere cambiar la química del organismo con drogas.
- b) Es la medicina basada en la física newtoniana.
- c) Es la medicina cuántica que quiere cambiar la energía.
- d) La medicina que utiliza fármacos.

5. ¿Por qué el estrés te enferma?

- a) Porque frena el crecimiento.
- b) Porque cada día mueren cientos de billones de células.
- c) Deja al sistema inmunitario sin energía.
- d) Respuesta a y b.
- e) Respuesta c y b.

6. "La mente es energía. Cuando se piensa, se transmite energía. Los pensamientos son más poderosos que la química". ¿A qué conclusión nos dirigen estas tres premisas?

- a) Que la medicina es un buen negocio.
- b) Que la medicina desconoce cómo funcionan las células.
- c) Que los pensamientos curan más que la medicina.
- d) Que la farmacología no entiende cómo está interrelacionada toda la bioquímica del organismo.



Lee con atención cada pregunta y responde según tus conocimientos.

1. ¿Qué personaje histórico, de los medios de comunicación o de la vida cotidiana lo tomas como modelo a seguir y por qué?

---

2. ¿Qué es la observación?

---

3. ¿En qué crees que consista “aprender a aprender”?

---

4. ¿Qué haces para estudiar y aprender mejor?

---

5. ¿Qué significa regular?

---

6. ¿Qué es la autorregulación?

---

7. ¿Cómo defines un problema?

---

8. ¿Qué es un método?

---

9. ¿Qué es la autoevaluación?

---

10. ¿Qué significa decidir?

---





16 horas

## 3.1 Utiliza estrategias de aprender a aprender, que le permitan el logro de sus objetivos y tareas de aprendizaje en los ámbitos escolar, familiar y social



### Actividad de inicio

Reflexión



VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Reflexiona sobre su proceso de aprendizaje y las estrategias que usa para la solución de problemas.



ATRIBUTO

- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

1. En pareja, lean en voz la alta la siguiente frase que se ha derivado de un viejo proverbio chino:

**“Regálale un pez a un hombre y comerá un día.  
Enséñale a pescar y comerá toda la vida”.**

2. Construyen un mapa mental de esa idea en una hoja blanca. Escriban la frase al centro y alrededor las ideas que surjan de ella. Incluyan colores, líneas y dibujos para representar cada una.
3. Analicen su significado y escriban en un resumen de un párrafo lo que entendieron parafraseando (es decir, con sus propias palabras) la idea y lo que pretende explicar.
4. Compartan con sus compañeros su resumen y mapa y respondan la pregunta de manera grupal: ¿qué relación encuentran en esta frase con el proceso de enseñanza?

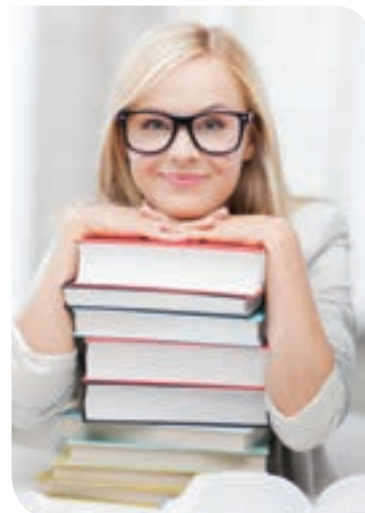
Como recordarás de la unidad 1, el “aprendizaje” se define como el proceso mediante el cual se adquiere algún conocimiento a través del estudio o la experiencia. Ahora bien, dicho de manera sencilla, “aprender a aprender” significa desarrollar la capacidad para conocer, manejar e identificar las estrategias más adecuadas para sí mismo, y aplicarlas para contruir el propio aprendizaje.

Tal capacidad de “aprender a aprender” te permite realizar otros procesos y estrategias como las siguientes:

- Proseguir y persistir en el aprendizaje, organizar tu propio aprendizaje, realizando un control eficaz del tiempo y la información, individual y grupalmente.
- Tomar conciencia de las necesidades y los procesos de tu propio aprendizaje.
- Identificar oportunidades disponibles.
- Tener la habilidad para superar los obstáculos con el fin de aprender con éxito.
- Obtener, procesar y asimilar nuevos conocimientos y habilidades, así como la búsqueda y utilización de una guía.
- Comprometerte a construir tu conocimiento a partir de tus aprendizajes y experiencias vitales anteriores con el fin reutilizar y aplicar el conocimiento y las habilidades en una variedad de contextos: en casa, en el trabajo, en la educación y la instrucción.
- Desarrollar aspectos tanto cognitivos como emocionales, como la motivación, la confianza, la autoestima, la capacidad de aceptar el rechazo que provoca el error, la tensión que implica mantener el esfuerzo, etcétera.
- En suma, conocer y regular tus propios procesos de aprendizaje.

Un estudiante “autorregulado” es aquel que conoce y maneja diferentes estrategias y sabe cómo aplicarlas dependiendo de la actividad específica que deba resolver, además que tiene la capacidad de evaluar los resultados obtenidos de su proceder.

El alumno que utiliza estrategias de aprender a aprender, conoce su desempeño ante el aprendizaje, adquiere mayor confianza fortaleciendo su autoconcepto y elevando su motivación.



## Actividad de desarrollo

Reflexión



- **Genérica:** 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- **Disciplinar extendida:** Aplica estrategias para la solución de problemas.



- Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos.

1. En pareja, realicen la actividad “¡Encuentra la lógica!” Para ello, analicen las sumas siguientes y descubran en 7 minutos cómo se obtuvo el total de cada una de ellas.
2. Luego, en su cuaderno, describan el plan que acordaron como pareja para solucionar el problema y contesten las siguientes preguntas.
  - ¿De qué conocimientos se valieron para resolverlo?
  - ¿Aplicaron alguna estrategia aprendida recientemente? ¿Cuál?
3. Compartan sus respuestas con sus compañeros de grupo y contrasten las estrategias que llevó cada pareja para resolver el problema.

$$3 + 1 = 24$$

$$5 + 2 = 27$$

$$7 + 2 = 59$$

$$8 + 1 = 79$$

$$7 + 5 = 212$$

$$15 + 3 = 1\ 218$$

# Presentación de la estrategia

La presentación de la estrategia es “poner sobre la mesa” las estrategias que propones para resolver una tarea; es decir, es la variedad de **métodos**, cuestiones y decisiones que te guiarán en el proceso (aprendizaje-resolución de problemas), desde que te planteas o te indica tu profesor una tarea hasta que finaliza. Entre estos métodos, algunos de los más importantes son: el modelado; el análisis y la discusión metacognitiva, y el perspectivismo estratégico, los cuales veremos a continuación



## El modelado de la estrategia

### Glosario

**Método:** procedimiento que se sigue en las ciencias para hallar la verdad y enseñarla.

Una manera de enseñarte a utilizar estrategias es a partir del método del modelado, el cual consiste en que una persona experta o competente en la ejecución de la tarea actúe como “modelo a seguir”, explicando y justificando, punto por punto la estrategia que pone en marcha, es decir, todo lo que piensa y hace, por qué lo piensa y hace, del cual observarás y aprenderás cómo ejecuta una tarea.

En este caso, será tu profesor quien tendrá el rol de modelo.



# El análisis y la discusión sobre lo que el docente sabe, sobre cómo lo aprendió y cómo puede seguir aprendiendo

De acuerdo con el *Diccionario de la lengua española de la Real Academia Española*, el “análisis” consiste en la “distinción y separación de las parts de un todo hasta llegar a conocer sus principios o elementos”.

Analizar será un elemento importante en esta actividad, pues una vez que el profesor haya finalizado la actividad que realizó como modelo, examinarás todos los pasos que siguió para resolver el problema, ¿qué fue lo primero que pensó en cuanto se le presentó la tarea?, ¿qué ideas se le iban ocurriendo mientras desarrollaba la actividad?, ¿cómo ideó la forma de afrontar las dudas?, y finalmente, ¿qué pensó cuando ya había finalizado el trabajo? La reflexión puede ser individual, pero luego contrastada en una discusión colectiva con tus compañeros, buscando consensos.



## Las actividades perspectivistas

El “**perspectivismo**” es una doctrina filosófica que afirma dos ideas:

- Todo conocimiento está siempre más vinculado a un punto de vista en una situación particular, que a su propia esencia; es decir, toda percepción e ideación tiene lugar desde una perspectiva particular.
- La realidad misma es perspectivística. Esto significa que hay muchos esquemas conceptuales, o perspectivas, posibles que determinan cualquier juicio de verdad posible, lo que implica que no hay forma de ver el mundo que pueda ser considerada definitivamente “verdadera”, pero no propone necesariamente que todas las perspectivas sean igualmente válidas.

Las “**actividades perspectivistas**” son otro método para adquirir estrategias que implica observar y analizar de manera atenta cómo alguien (puede ser tu profesor u otra persona competente, incluso un compañero de equipo o grupo) resuelve un problema complejo, es mirar desde diversos puntos de vista cómo se planearon y enfrentaron las dificultades de una tarea, así como la autoevaluación del desempeño.

Existen dos tipos de perspectivismo:

- **Perspectivismo perceptivo:** que implica adoptar el punto de vista de otro en cuanto a la posición de un objeto en el espacio.
- **Perspectivismo conceptual:** es adoptar la perspectiva de otro acerca de su posicionamiento o definición sobre determinado tema o situación específica.

## ¿Qué debo observar de mi profesor si es mi modelo a seguir?

Para que te des una idea de cómo sería seguir un modelo para resolver un problema, lee la siguiente narración de lo que expresa y piensa un profesor de matemáticas para resolver un problema con el método científico. En este caso, la estrategia consiste en ir describiendo a detalle todos los pasos y acciones que realiza, incluso, los cuestionamientos que se hace, durante el procedimiento, como si lo anotara en una **bitácora** científica.



### Glosario



**Bitácora:** cuaderno o libro pequeño que sirve para tomar notas, ideas o cualquier información que se considere útil para describir el proceso de una investigación, puede incluir, bocetos, modelos, etcétera.

# Práctica guía de un profesor de matemáticas

Ejemplo del modelado metacognitivo:



**EL PROFESOR:** la unidad me plantea una pregunta que me he formulado en muchas ocasiones y la verdad es que siempre me sorprende: ¿Te has preguntado alguna vez por qué flota un trasatlántico de acero y, sin embargo, se hunde un pequeño clavo de acero?

El problema que me plantea es: "**Un trasatlántico con lo grande que es flota y un clavo con lo pequeño que es, se hunde**". ¿Por qué? Me pregunto si puedo dar una respuesta clara ahora mismo.

Quizás podría, pero para no apresurarme, y dar una respuesta más rigurosa, primero tendré en cuenta una serie de aspectos, que incluso voy a anotar:

Cuestiones que me planteó	Posibles respuestas	
¿Qué sé yo de la flotación?	El Principio de Arquímedes, lo he estudiado.	
¿Qué dudas tengo sobre la flotación?	No sé si el material condiciona o no la flotabilidad, y qué otras variables influyen.	
¿Con lo que sé puedo responder a la pregunta?	Debería revisar los conceptos del Principio de Arquímedes y densidad.	
¿Qué necesito para explicarlo claramente?	Tener claras las ideas, y resolver experimentalmente la actividad que me plantean.	
¿Cómo me propongo trabajar para dar una respuesta rigurosa y coherente?	Repararé los elementos teóricos de que dispongo y resolveré la actividad experimental a partir de las hipótesis que haya elaborado previamente. Analizaré los resultados relacionando teoría y práctica y elaboraré las conclusiones.	

Ante estas reflexiones previas. Me dispongo a recordar el Principio de Arquímedes, luego haré la actividad experimental, y al final, relacionaré teoría y práctica a ver si me aclaro.



## Repaso teórico

Principio de **Arquímedes**: un cuerpo sumergido en un líquido es empujado hacia arriba con una fuerza igual al peso del líquido que desaloja.

Aunque no sé cómo interpretaré esto con la observación directa, voy a realizar la actividad experimental y luego estableceré las relaciones.

## Actividad experimental

La actividad experimental que me propongo se basa en comprobar si los objetos que me presentan flotan o no y, a partir de la observación, explicarla flotación.

Para llevar a cabo esta actividad, lo primero que haré será decirlo que intuyo (hipótesis previa), luego lo comprobaré echando los objetos al agua e intentaré con todo ello dar una explicación.



El principio de Arquímedes afirma que todo cuerpo sumergido en un fluido experimenta un empuje vertical y hacia arriba igual al peso de fluido desalojado.

### 1. Hipótesis previa (tabla1).

Flotará	Se hundirá	
taponés de corcho	clavo de acero	
botella de plástico	piedra	
trozo de madera		



### 2. Comprobación

Antes de hacerlo deberé tener en cuenta un par de aspectos:

- Tener todo el material preparado.
- Diseñar una tabla para anotar las observaciones. Por ejemplo:

Material	Flotará	No flotará
Tapones de corcho		
clavo de acero		
botella de plástico		
piedra		
trozo de madera		

Haré una cruz en la columna correspondiente.

Hago la comprobación echando los objetos al agua.

### 3. Resultados (tabla 2)

Material	Flotará	No flotará
Tapones de corcho	x	
clavo de acero		x
botella de plástico	x	
piedra		x
trozo de madera	x	

Si ahora comparo esta tabla (tabla 2) con la que he descrito en mi hipótesis (tabla 1), veo que concuerdan, por lo que puedo afirmar que mi hipótesis era cierta.

### 4. Conclusiones

Por mi observación, sólo puedo explicar que la flotabilidad depende en parte del material de los objetos, por lo que siempre que los objetos sean de madera, corcho y plástico flotarán. Sin embargo, sé que esto no es cierto ya que el trasatlántico y el clavo son de acero y los dos no flotan.

Creo que sólo la observación no me puede ayudar a dar una respuesta correcta. Bien, debo recuperar el concepto de flotación que se explica con el Principio de Arquímedes. De hecho, muchos aspectos de la ciencia están ya explicados a través de leyes y teorías. Lo que nosotros realizamos en nuestro experimento no son descubrimientos sino comprobaciones de leyes, y es a través de esta comprobación que podemos comprenderlo mejor.

Por eso, hay que recurrir a los libros y plantear bien la parte experimental. De acuerdo con el Principio de Arquímedes comentado en el repaso teórico, para explicar la flotación, hay que buscar la relación entre el peso del objeto y la cantidad de agua desalojada, es decir, el volumen. Esta relación (peso-volumen) se llama densidad.

Si un objeto es menos denso (el volumen de agua desplazada es superior a su peso) que el agua: flota; si es más denso (el volumen de agua desplazada es inferior a su peso), se hunde.

Según esto, la madera, el corcho y el plástico tienen una densidad menor que el agua por ello flotan, y el clavo y la piedra mayor, por ello, se hunden.

### Dudas que me planteo y cómo continúo

Debería calcular experimentalmente dichas densidades, para tener más datos con los que poder explicar mejor y de forma más comprensible la flotación. Así pues, la hipótesis que formulo para continuar trabajando es la siguiente: La madera, el corcho y el plástico flotan porque son menos densos que el agua, en cambio, el clavo de acero y la piedra se hunden porque son más densos.

En la próxima sesión lo comprobaré.

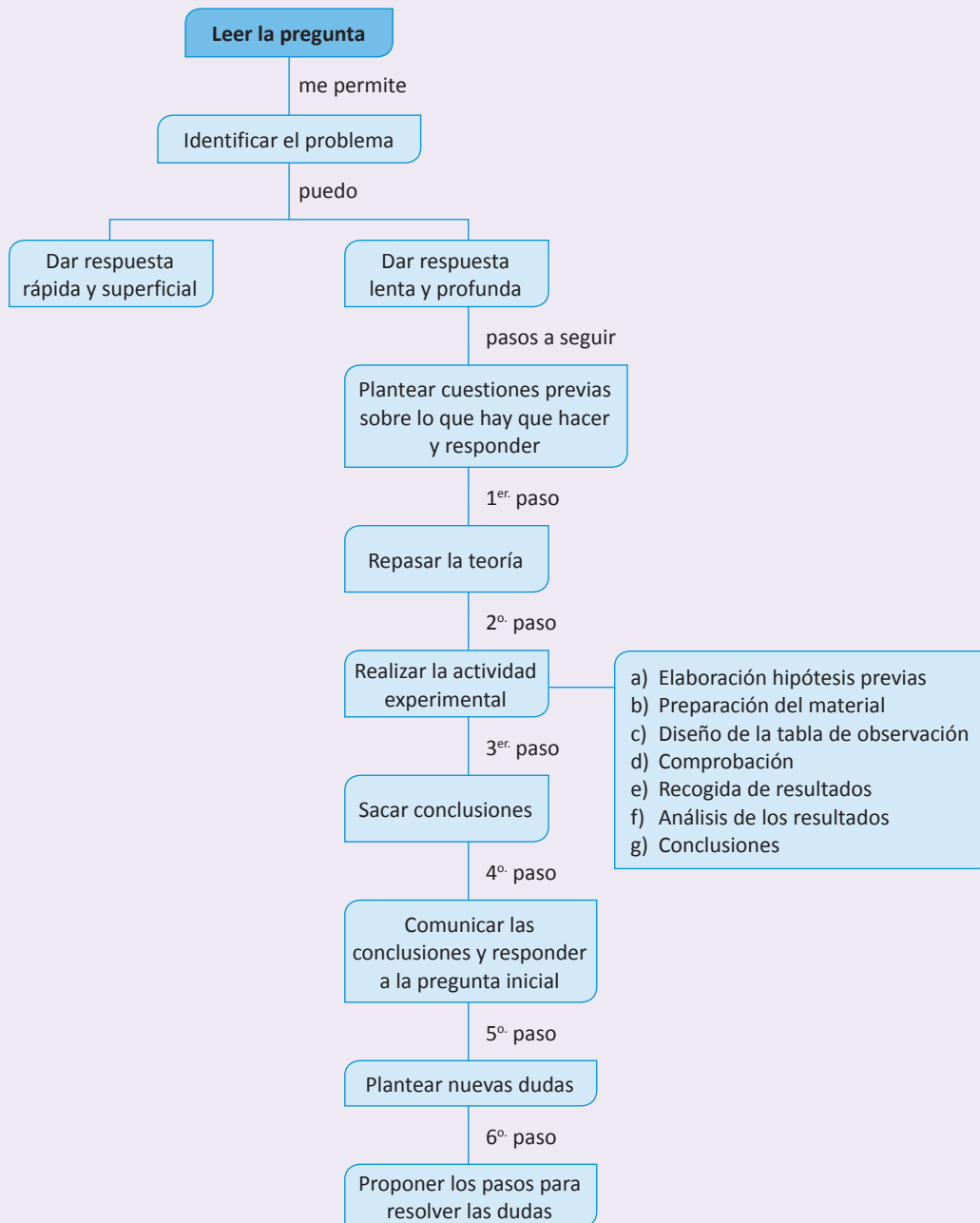
*(El profesor manifiesta a sus alumnos que con la actividad realizada no puede dar una explicación generalizada, ya que no puede controlar las variables que intervienen. Por ello, propone una hipótesis que deberá comprobarse de forma experimental y con control de variables, que ayudará a entender de forma más precisa el fenómeno de la flotación.)*



Los alumnos y el profesor analizarán y comentarán la sesión, tanto en relación con los contenidos como en relación con el proceso.

Se compararán y valorarán el proceso seguido por el profesor y el propuesto inicialmente por los equipos de trabajo. Para realizar esta comparación, es importante que todos los alumnos visualicen el proceso del profesor y el pensado por ellos mismos. Un ejemplo de estos procesos pueden ser los que se explican a través de diagramas de decisión).

**Cuadro 2. Diagrama de decisión: proceso seguido por el profesor.**





Como viste en el ejemplo del modelado metacognitivo de un profesor, lo que un estudiante deberá aprovechar para diseñar su propia estrategia de aprendizaje son los pasos que tomó el docente que se describen a detalle y también se resumen en el diagrama del cuadro 2.

En tu caso, por ahora sólo identificarás cuáles son las conductas observables que tu profesor realiza al enfrentar una tarea, cuál es su planeación, los obstáculos que tiene y cómo los soluciona, y finalmente, cómo valora su actuación al término de la actividad. No obstante, en cuanto tengas oportunidad, también observa a las personas que te rodean en tu casa y comunidad, a tus abuelos, padres, vecinos, etcétera, y observa cómo resuelven los problemas, las estrategias que utilizan, te sorprenderás de las cosas que puedes aprender al observar los puntos de vista de los demás. El conocimiento popular también está lleno de ciencia, aunque no lo parezca.

Cuando somos bebés, esta capacidad perspectivista la desarrollamos de manera innata, como un mecanismo para aprender y sobrevivir. Los bebés son unos de los más grandes observadores; no es de asombrarse que a su corta edad sea más probable que un bebé conozca más de las acciones que repetirán sus padres, las estrategias que toman para resolver cualquier tarea cotidiana, que los padres las de ellos, porque la forma de aprender de los pequeños es mirar e imitar, seguir un modelo, incluso aún sin entender los conceptos o el lenguaje. Cuando crecemos y llegamos a la adolescencia, pensamos que ya sabemos lo que necesitamos y nos olvidamos de ella, además recibimos



cúmulos de información y distractores que hacen que no utilicemos esta capacidad de observar un modelo y de mirar otros puntos de vista.

Aprender a aprender también implica saber aprender de los demás. Hoy en día que cuentas con la tecnología de la computadora e internet, es mucho más fácil conocer lo que están haciendo otras personas creativas, científicas, humanistas, etcétera, en todo el mundo. Revisa las biografías de personajes famosos, busca entrevistas de la gente que admires y aprende de sus estrategias para lograr sus metas, escoge las que te sirvan a ti para seguirlas.

Un sitio web interesante para conocer otros puntos de vista y estrategias exitosas es *TED Tecnología, Entretenimiento, Diseño* (en inglés: Technology, Entertainment, Design), esta organización sin fines de lucro, se dedica a las “Ideas dignas de difundir”. *TED* es ampliamente conocida por su congreso anual (*TED Conference*) y sus charlas (*TED Talks*) que cubren un amplio espectro de temas que incluyen ciencias, arte y diseño, política, educación, cultura, negocios, asuntos globales, tecnología y desarrollo, y entretenimiento. Hay más de 1 000 charlas TED disponibles en línea para consulta y descarga gratuita.

*Ciencias.com* también es otro portal que incluye podcasts con entrevistas a científicos y divulgadores de la ciencia, de los cuales podrás aprender de sus estrategias. La lista de sitios puede ser muy larga, pero es importante que tú mismo explores qué otros sitios o blogs te ofrecen poder aprender de otros modelos.

---

Si quieres ver o escuchar entrevistas y conferencias de diversas personas de las cuales podrás aprender de diversos temas, visita TED y Ciencias en los siguientes links:

<http://ciencias.com/>  
<https://www.ted.com/>

---



# Desarrollo de la práctica guiada de la estrategia

JUEGO 8



La práctica guiada es una fase intermedia donde ahora tú como alumno serás ahora quien aplique el modelado metacognitivo, el profesor te dará las pautas a seguir y el será también tu guía.

Existen varias **metodologías** que nos facilitan practicar las estrategias aprendidas, algunas de ellas son:

- **Interrogación y autointerrogación:** son preguntas relevantes que al formularlas generan respuestas que te pueden guiar a tomar decisiones.
- **Aprendizaje cooperativo:** recordarás que en la primera unidad se vio el aprendizaje cooperativo y las grandes ventajas que se obtienen al trabajar en equipo, donde apoyo mutuo nos ayuda a tener mejores resultados que cuando se hace de manera individual.
- **Análisis para la toma de decisiones:** se requiere que del problema o de la situación que se está enfrentando, retomar la información relevante para tomar decisiones a partir de los siguientes pasos:
  - Identificación de datos fundamentales.
  - Organización de los datos en una tabla o gráfica.
  - Detectar la relación causal que exista entre los datos.



Tú, como estudiante, puedes tener mayor control en dirigir tu aprendizaje y hacerlo utilizando el conocimiento obtenido hasta ahora, pero para ello tendrás que tener muy presente lo que ya conoces y ser consciente de los pasos que debes dar para afrontar los diversos problemas académicos que se te presentan. Conocer a detalle y aplicar los pasos de los **tres momentos de modelado metacognitivo** te será esencial durante la resolución de un problema y el trabajo de investigación.

## Glosario



**Metodología:** conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

### Momentos de modelado metacognitivo:

- **Planificación:** idear los pasos y estrategias de aprendizaje que utilizarás para solucionar los retos que se te impongan, en este momento debes considerar lo siguiente:
  - Interpreto y analizo las condiciones del contexto con preguntas como: “¿De cuánto tiempo dispongo? ¿Quién tendrá que interpretar el ...? ¿Con qué medios cuento para realizarlo?”.
  - Pongo de manifiesto que tengo claro el objetivo que hay que conseguir: “Ha de servir al mismo tiempo para...”.
  - Valoro la complejidad de la tarea: “se trata de... o de...”.
  - Evalúo mi conocimiento previo sobre el tema: ¿conozco suficientemente el entorno a...? ¿Dónde puedo buscar la información que desconozco?”.
  - Valoro las diversas alternativas de acción. Calculo el grado de éxito de cada acción. Decido entre cursos alternativos de acción. Concreto un plan. “Podría hacerlo... Aunque, teniendo en cuenta que... también podría...”.
  - Pienso cómo empezaré.
- **Regulación:** implica llevar el control y la coordinación de los pasos que se especificaron en la planeación y aplicar estrategias para facilitarte la adquisición de conocimientos y resolver problemas. Durante este momento, buscarás las fuentes de información que requieras para resolver tu tarea, así como identificar las dificultades y errores que pudieran irse cometiendo con el objetivo de evitarlos nuevamente. Te planteas lo siguiente:
  - Realizo operaciones propias de la realización de las acciones que he decidido. Escojo y aplico otros procedimientos más elementales.



- Reflexiono sobre el proceso que voy siguiendo. “¿Lo estoy haciendo siguiendo el plan previsto?”.
- Valoro el resultado intermedio: “¿Me está quedando como había pensado?”.
- Aplico cambios necesarios: “Esto lo voy a cambiar porque...”.
- Regulo el ritmo de acción a las condiciones que hay: “Tengo que ir más rápido...”.
- Varío mi ejecución si es necesario según las expectativas de acciones de los otros.



- **Evaluación:** la evaluación puede hacerse durante el proceso y al final. El propósito de la evaluación es darte cuenta si lo que estás haciendo es lo adecuado y te arroja los resultados que esperabas. En este último momento te planteas:
  - Identifico algunas posibles mejoras: “Ahora que me doy cuenta, esto quedaría mejor si...”.
  - Muestro las modificaciones que realizaría. Explico el motivo que me impulsa a realizarlas: “Si tuviera que volverlo a elaborar, creo que cambiaría sobre todo porque...”.
  - Expreso la adecuación del proceso seguido para resolver adecuadamente la tarea planteada: “Creo que he empezado pensando en los puntos adecuados, aunque me he dejado... y después he tenido que variar...”.
  - Muestro posibles cambios o variaciones que efectuaría según fueran las condiciones de situaciones posteriores similares: “Si, en vez de... fuera... lo que cambiaría sería...”.



“Así como el hierro se oxida por falta de uso y el agua estancada se vuelve putrefacta, también la inactividad destruye el intelecto”.

Leonardo da Vinci



- **Genérica:** 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos
- **Disciplinar extendida:** Aplica estrategias para la solución de problemas.



- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.



1. En equipo de cinco integrantes, resolverán el problema “Representación del espacio. Elaboración de un croquis, plano o mapa político. ¡Si lo sé. Lo represento!”, siguiendo las etapas del modelado metacognitivo.

Los objetivos que este problema son:

- Conocer los conceptos básicos que se utilizan para representar el espacio.
  - Saber representar adecuadamente el espacio mediante el uso de diferentes procedimientos de representación gráfica.
  - Valorar la ajustada representación del espacio como soporte indispensable para una orientación adecuada en el mismo.
2. En internet, bibliotecas, enciclopedias, atlas o guías de caminos, investiguen y consigan, en original o copia, una imagen de los siguientes soportes gráficos:
    - Un croquis de la ubicación de una empresa o institución, de los que se incluyen en folletos promocionales.
    - Un plano de su ciudad, extraído de una *Guía Roji* o de internet, en el que se detallen, de forma complementaria las calles, plazas y avenidas, las instituciones y los edificios singulares de la ciudad.
    - Un plano a escala de una vivienda unifamiliar realizado por un arquitecto en blanco y negro, con abundantes símbolos.
    - Un mapa político del país, donde se detallan en color los estados de la República Mexicana y algunas de las principales ciudades del territorio.
    - Un mapa de vías de comunicación de la región, donde se diferencian claramente los diversos tipos de carreteras, la comunicación en ferrocarril, la comunicación marítima o los vuelos aéreos.
    - Una guía cartográfica de una zona de interés excursionista.
  3. Una vez que los tengan reunidos, analicen en qué aspectos se parecen y en cuáles son diferentes los croquis, planos y mapas presentados. Traten de detallar y determinar:
    - ¿Para qué objetivo u objetivos se puede utilizar?
    - ¿Cuál es la escala utilizada?
    - ¿Cómo se representa la orientación y el sistemas de coordenadas?
    - ¿Qué datos incluye?
    - ¿Por qué utilización diferentes tipos y clases de colores?
    - ¿Cómo se utilizan los símbolos y signos, y cómo es el tipo de rotulación?
  4. Con los resultados de su análisis, elaboren un cuadro comparativo como el modelo siguiente:



	Croquis de la ubicación de una empresa	Plano de la ciudad	Plano de una vivienda	Mapa político de una ciudad o país
Objetivos				
Escala utilizada				
Aspectos de orientación				
Sistema de coordenadas				
Selección de los datos representados				
Utilización de tipos de clases de colores				
Signos, símbolos y tipos de rotulación				

- Reflexionen el porqué de las diferencias entre los tipos de mapas de acuerdo con el objetivo que persigue cada uno.
- Diseñen en una hoja de rotafolio un croquis de la ubicación de una institución o empresa, plano de la escuela, de la propia casa, o de una construcción que conozcan o de un mapa político (lo que decidan con la orientación de su profesor).
- Durante todo el proceso, tomen nota de las acciones que lleven a cabo de los tres momentos del modelado metacognitivo:
  - Planificación (antes de realizar la tarea).
    - Interpreto y analizo las condiciones del contexto con preguntas como: “¿De cuánto tiempo dispongo? ¿Quién tendrá que interpretar el croquis, plano o mapa? ¿Con qué medios cuento para realizarlo?”
    - Pongo de manifiesto que tengo claro el objetivo que hay que conseguir: “Ha de servir al mismo tiempo para...”
    - Valoro la complejidad de la tarea: “se trata de representar gráficamente dos espacios con escalas diferentes o...”
    - Evalúo mi conocimiento previo sobre el tema: ¿conozco suficientemente el entorno de la escuela? ¿Dónde puedo buscar la información que desconozco?”
    - Valoro las diversas alternativas de acción. Calculo el grado de éxito de cada acción. Decido entre cursos alternativos de acción. Concreto un plan. “Podría hacerlo... Aunque, teniendo en cuenta que... también podría...” “¿Debo tener en cuenta la escala en la cual lo representaré? ¿Será necesario incluir aspectos de orientación? ¿Y de coordenadas? ¿Qué datos que hay que representar serán los más importantes? ¿Por qué? ¿Qué símbolos tendré que utilizar?”
    - Pienso cómo empezaré.
  - Regulación (durante la ejecución de la tarea).
    - Realizo operaciones propias de la realización de las acciones que he decidido. Escojo y aplico otros procedimientos más elementales. Dibujo, rotulo, etiqueto, etcétera.



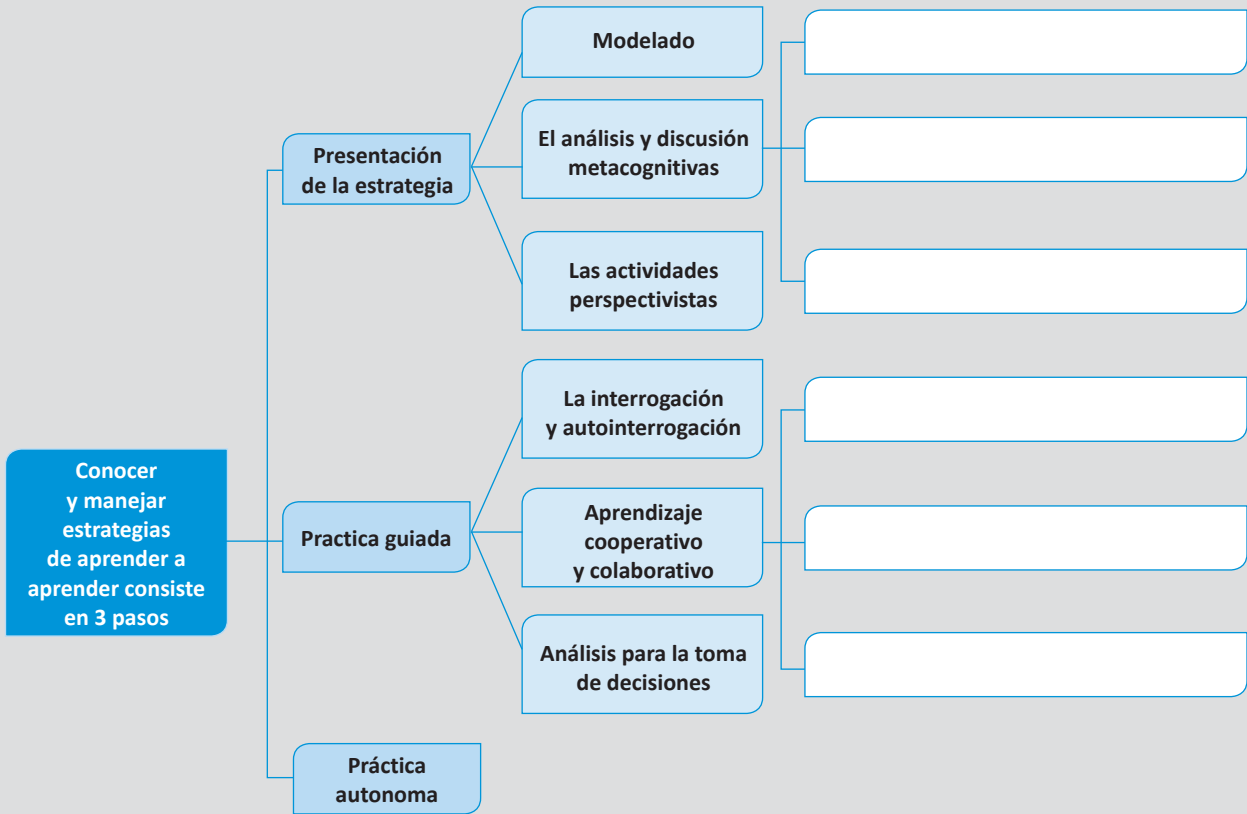


- Reflexiono sobre el proceso que voy siguiendo. “¿Lo estoy haciendo siguiendo el plan previsto?”
  - Valoro el resultado intermedio: “¿Me está quedando como había pensado?”
  - Aplico cambios necesarios: “Esto lo voy a cambiar porque...”
  - Regulo el ritmo de acción a las condiciones que hay: “Tengo que ir más rápido...”
  - Varío mi ejecución si es necesario según las expectativas de acciones de los otros.
- Evaluación (al final de la tarea).
    - Identifico algunas posibles mejoras: “Ahora que me doy cuenta, esto quedaría mejor sí...”
    - Muestro las modificaciones que realizaría. Explico el motivo que me impulsa a realizarlas: “Si tuviera que volverlo a elaborar, creo que cambiaría sobre todo porque...”
    - Expreso la adecuación del proceso seguido para resolver adecuadamente la tarea planteada: “Creo que he empezado pensando en los puntos adecuados, aunque me he dejado... y después he tenido que variar...”
    - Muestro posibles cambios o variaciones que efectuaría según fueran las condiciones de situaciones posteriores similares: “Si, en vez de... fuera... lo que cambiaría sería...”
8. Realicen un informe en Word de las notas que tomaron sobre las acciones que realizaron en cada momento del modelado metacognitivo.
  9. Recuerden describir si ya conocían los conceptos básicos que se utilizan para representar el espacio o los investigaron; por ejemplo: longitud y latitud; coordenadas geográficas; sistemas de orientación; husos horarios; escala; tipos de croquis, planos y mapas (políticos, físicos, topográficos), etcétera.
  10. Incluyan cómo supieron representar adecuadamente el espacio mediante el uso de diferentes procedimientos de representación gráfica, como uso de la escala, ampliaciones y reducciones; interpretación de los husos horarios, utilización de símbolos y signos en croquis, planos y mapas; clasificaciones y usos de diferentes símbolos, etcétera.
  11. Diseñen un diagrama de decisiones con el resumen de los problemas presentados y las decisiones y acciones que llevaron a cabo para resolverlos.
  12. En la evaluación final, también redacten un apartado en el que describan las actitudes que tuvieron los miembros del equipo como: orden, el rigor y la sistematización del trabajo.
  13. Por último, en las conclusiones describan una reflexión sobre las ventajas y la utilidad que supone saber representar con rigor información espacial para resolver determinados problemas que nos podemos encontrar en nuestra vida diaria.
  14. Una vez que todos los equipos han terminado el trabajo, a manera de coevaluación, intercambien sus croquis, planos o mapas y valoren si es claro, informativo, y si el equipo consiguió el objetivo de:
    - “Tomar decisiones sobre los procedimientos vinculados con la interpretación y elaboración de representaciones espaciales, reflexionando sobre la utilización de diferentes símbolos para representar la realidad física”
  15. Entreguen a su profesor su croquis con el informe de la descripción de su modelado metacognitivo.



Recapitula lo que aprendiste en el "Resultado de aprendizaje 3.1" y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

1. Escribe los datos que faltan para completar los mapas conceptuales.



Realiza tu evaluación parcial.

1. Escribe en el círculo el inciso que corresponde para relacionar el concepto con su definición.

- Método que consiste en observar y aprender de como una persona experta ejecuta una tarea.
- Es la distinción y separación de las partes de un todo para conocer sus principios o elementos.
- Método que también consiste en observar a alguien como resuelve un problema complejo y detectar cómo planeo y enfrento dificultades
- ¿Cómo se llama la fase en la cual tú como alumno eres quien aplica los métodos siguiendo las pautas que el profesor te indique?
- Identifica algunas de las metodologías que nos facilitan practicar las estrategias.

- a) Actividades perspectivistas.
- b) Práctica guiada.
- c) Análisis para la toma de decisiones.
- d) Modelado.
- e) Análisis.

Valor: 5 puntos



- **Genérica:** 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento



1. En pareja, elaboren un mapa conceptual sobre un tema de su interés o del que su profesor les indique, considerando los tres momentos del modelado metacognitivo:
  - Planificación (antes de realizar la tarea).
  - Regulación (durante la ejecución de la tarea).
  - Evaluación (al final de la tarea).
2. Investiguen la información necesaria para realizar el mapa conceptual.
3. Observen y tomen nota de cómo se sienten al aplicar los métodos de autorregulación.
4. Terminado el mapa conceptual, intercámbielo con otra pareja para evaluar si se realizó de manera correcta.
5. Intercambien opiniones sobre la evaluación que hicieron al trabajo de sus compañeros. Y den apertura para escuchar las observaciones hechas por sus compañeros hacia su trabajo.
6. Escriban un reporte en Word, en el que especifiquen paso a paso las acciones realizadas durante la planificación, regulación y evaluación del mapa conceptual. Asegúrense de escribir de manera ordenada y clara.
7. Antes de entregar su mapa conceptual junto con el informe, individualmente realicen la Rúbrica 3.1.1 de su "Autoevaluación" que se encuentra al final de esta unidad en la sección "Instrumentos de evaluación". Ahí verifiquen que hayan cumplido en excelencia con todos los aspectos indicados. Si creen que pueden obtener un mejor resultado, corrijan y completen lo que les haya hecho falta.
8. Entreguen su informe de los tres momentos del modelado metacognitivo y el mapa conceptual a su profesor.



### ACTIVIDAD

#### Recuerdos positivos

Una buena forma de mejorar la autoestima de una persona que lo necesite es recordar junto a ella algún episodio positivo del que fueron objeto de reconocimiento social, académico o laboral.

Escoge un compañero del salón de clases con el que tengas buena amistad y ayúdale a mejorar su autoestima. Piensa en cuáles son los episodios positivos de su vida que han vivido juntos y díceselos. Luego intercambien de roles.



14 horas

## 3.2 Autorregula su proceso de aprendizaje, planificando, controlando y evaluando la estrategia utilizada para alcanzar el objetivo de aprendizaje planteado

Estamos a punto de finalizar este libro y es momento de que pongas en práctica todo lo que has aprendido para que seas tú el principal actor en el proceso de aprendizaje al hacer tuyo el conocimiento y aplicar las estrategias vistas en las unidades anteriores.

Convertirte en un agente activo implica conocer los factores que influyen en tu aprendizaje como las emociones, la motivación, el autoconcepto y los procesos cognitivos como atención, memoria, lenguaje y pensamiento, así como conocer herramientas (por ejemplo, los mapas conceptuales) y estrategias de aprendizaje que te ayuden a regular tu emociones, buscar información, organizarla y expresarla. Todos estos puntos fueron vistos a lo largo de este curso.

Conocer los procesos cognitivos y contar con diversas estrategias te permitirá autorregular tu aprendizaje, lo cual, como bien ya sabes, consiste en ser tú quien dirija tus decisiones y estrategias, desde planear y regular el desarrollo de una actividad o resolver un problema, así como evaluar si tu desempeño fue eficiente, con el fin de detectar los errores para buscar las mejoras y lograr el éxito académico.

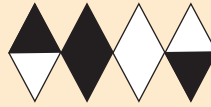
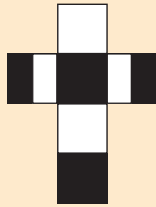


- **Genérica:** 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- **Disciplinar extendida:** Aplica estrategias para la solución de problemas.



- Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez.

1. Observa las siguientes plantillas y rodea los cuerpos geométricos que se pueden generar a partir de éstas.



A



B



C



A



B



C



D



E



D



E

2. Responde las preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué necesitaste hacer para resolver esta actividad?
- ¿Cómo podrías comprobar que tus respuestas son correctas?
- ¿Estas preguntas a qué momento de modelado metacognitivo corresponden?

3. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y contrasta tus respuestas con las de ellos.

## Realización de la práctica autónoma de la estrategia

Ahora es tiempo de que practiques de manera autónoma las estrategias aprendidas y realices tu propia planificación, regulación y evaluación para realizar las actividades que se te presenten durante el proceso de aprendizaje.

A partir de este momento, tu tomarás las decisiones de cómo afrontar las problemáticas que se puedan presentar durante tu estudio, y en la medida en que respondas a las dificultades, conocerás tus habilidades y detectarás cuáles te faltan desarrollar. Recuerda que estás en el proceso de desarrollar más destrezas para lograr nuevos dominios.

También reconocerás la gran influencia que tiene la motivación en tu aprendizaje y en lograr tus objetivos. Por ello, requieres estar atento a tus emociones y a la actitud con la que realizas las actividades y obstáculos que se te presentan.



“El secreto de la sabiduría, del poder y del conocimiento es la humildad”.

Ernest Hemingway



## Aplicación de la estrategia practicada de manera autónoma y formulación de interrogantes relevantes que permitan tomar decisiones para alcanzar el objetivo buscado

Hasta ahora observaste la solución de un problema por parte de tu profesor y luego resolviste otra actividad a través de su guía.



Recuerda lo importante que es formularte preguntas que te orienten en la toma de decisiones antes, durante y al final del proceso para el alcance del objetivo planteado.

En seguida te presentamos un cuadro con preguntas guía que te serán de utilidad para formular la propias cuando tengas que resolver un problema específico en equipo; sin embargo, casi todas estas mismas preguntas podrás hacerte si trabajas individualmente

Momentos de intervención	Pasos a tener en cuenta	Preguntas sugeridas
Antes de empezar	Respecto a la tarea	¿Tenemos claro lo que tenemos que hacer? ¿Estamos todos de acuerdo? ¿Qué deseamos aprender con esta tarea? ¿Qué conocimientos necesitamos para realizar la tarea? ¿Qué pasos debemos seguir? ¿Tenemos en cuenta los aspectos de la sesión anterior? ¿Cómo escribiremos los resultados? ¿Cómo revisaremos lo que estamos haciendo?
	Respecto a la forma de trabajar en grupo	¿Cómo organizaremos el trabajo? ¿Cómo nos pondremos de acuerdo en casos de desacuerdos? ¿Cómo resolveremos las dudas que surjan?
	Respecto a las condiciones de trabajo	¿Tomamos en cuenta el tiempo que tenemos para realizar el trabajo?

Momentos de intervención	Pasos a tener en cuenta	Preguntas sugeridas
Durante la elaboración de la tarea	Identificación de la hipótesis de partida	¿Cuál es la hipótesis de partida? ¿Todo el grupo estuvo de acuerdo con ella? En caso negativo, ¿cómo resolvimos las diferencias?
	Identificación de variables	¿Qué hacemos para identificar variables? ¿Qué tomamos en cuenta para identificarlas? ¿Creemos que analizamos bien la tarea para determinar las variables?
	Preparación del material	¿Tomamos en cuenta la facilidad o dificultad para encontrar el material propuesto? ¿Escribimos todo el material necesario?
	Pasos que hay que seguir para realizar la experiencia	¿Qué criterio vamos a seguir para escribir los pasos? ¿Cómo vamos a comprobar que realmente no hemos olvidado ninguno? ¿Todos los pasos son igual de importantes? ¿Hay alguno prescindible?
	Diseño de tablas para anotar los resultados	¿La tabla diseñada facilitará la anotación de los resultados? ¿Es útil para todos?
	Análisis de los resultados	¿Qué sugerencias tenemos que ayuden a analizar las conclusiones?
	Conclusiones	¿Qué sugerencias tenemos que ayuden a elaborar las conclusiones?
Al finalizar la tarea	Al finalizar la tarea	¿Nuestro trabajo está suficientemente claro para que otro grupo lo entienda? ¿Cómo revisaremos la tarea? ¿Qué harremos para realizar la revisión?

## Toma de decisiones y planteamiento de cambios en la estrategia

Como se vio anteriormente, la toma de decisiones consiste en detectar la información relevante, organizarla y determinar las estrategias para resolverlo, debes seguir estos mismos pasos y adaptarlos al problema que te sea necesario resolver, esto implica plantear cambios a las estrategias para que estén acordes al problema específico que se te presente o para mejorar los resultados.

## Revisión de la estrategia de resolución

La resolución de problemas implica tres pasos principales:

1. Hacer un diagnóstico del problema para conocer sus causas y las características, y con ello, crear estrategias para resolverlo.
2. Generar varias soluciones.
3. Evaluar los resultados de la estrategia que se ha aplicado para solucionar el problema.



Contar con un alto grado académico nunca será perjudicial para el perfil de un profesionalista; sin embargo, para que este beneficie realmente su nivel de empleabilidad, deberá ir acompañado de experiencia y competencias en el área de liderazgo, relaciones interpersonales, solución de problemas, toma de decisiones, organización personal y administración del tiempo.



"Siempre sueña y apunta más alto de lo que sabes que puedes lograr".

William Faulkner



Una vez que se evalúa la estrategia, se ha de hacer una revisión de los resultados obtenidos, es decir, juzgar si la estrategia pudo o no alcanzarlos.

El siguiente paso consiste en comparar con otros compañeros los resultados que ellos lograron; al cotejar ambos trabajos se analizan los puntos más fuertes de cada estrategia, para conjugarlos y añadirlos a tu propia planeación. Esto implica introducir cambios a la estrategia y volver a aplicarla buscando mejorar los resultados.

## Evaluación por carpetas o portafolios

Las carpetas y portafolios de evidencias son herramientas didácticas que reúnen el trabajo realizado a lo largo del curso, como ensayos, series de problemas resueltos, trabajos artísticos, exámenes, tareas, proyectos específicos, trabajos colectivos, comentarios a lecturas realizadas, autorreflexiones, reportes de laboratorio, prácticas o protocolos, esquemas, mapas, gráficas, ejercicios, bitácoras, hojas de trabajo, mapas conceptuales, entre otros; todos ellos, vinculados con actividades enfocadas a situaciones de aprendizaje en contextos reales.

Son una manera de mantener comunicación con el profesor, a través de la cual el maestro revisa, analiza y señala mejoras de los documentos y materiales, que como alumno vas creando durante un periodo de enseñanza.

A través de las carpetas y portafolios el profesor también evalúa los progresos que vas teniendo durante el curso: en los procesos de planeación, conducción o evaluación de la enseñanza. Pero el portafolio también te sirve a ti en lo personal porque al revisarlo al final del curso, a manera de autoevaluación, te permite desarrollar procesos de reflexión personal y autocrítica; fomenta las habilidades metacognitivas y apoya la autorregulación.

Es importante que siempre después de que hayas sido evaluado por tu profesor recuperes tu portafolio, ya que muchos docentes los tiran o no los regresan. Para ti, el portafolio será un excelente material para repasar conceptos y temas vistos en los proyectos y actividades, y un punto de referencia para medir tus avances académicos. No los tires ni los dejes en manos de tu profesor después de ya estés calificado; guárdalos y cada semestre revisa nuevamente sus contenidos, podrás retomar ideas creativas, detectar errores para corregir y buscar nuevas estrategias para tus presentaciones e investigaciones. Quizá en un futuro no muy lejano, encuentres en ellos alguna idea que te sirva para comenzar un proyecto profesional.





# Aplicación de estrategias de apoyo o afectivas

Anteriormente vimos estrategias para hacer frente a la tarea, pero recuerda también lo importante que es considerar la motivación y tu actitud con que realizas dichas tareas.

Saber regular tus emociones te ayudará a lograr tus objetivos tanto personales como académicos. En la unidad 1 se habló sobre estrategias para el manejo de emociones y la expresión asertiva de éstas. Ahora las pondrás en práctica y reconocerás su importancia para lograr tus metas.

## Estableciendo y manteniendo la motivación

Recuerda que la motivación juega un papel importante en tu aprendizaje, ya que a partir de ella, te generas razones para lograr objetivos. Para poder motivarte, requieres involucrarte de manera activa con tu aprendizaje, es decir, implica tener claro qué y para qué deseas aprender.

Cada actividad que realices tiene beneficios, identificarlos te ayudará a motivarte, pues el conocimiento adquirido tiene utilidad para tu futura profesión, pero también para tu vida personal y cotidiana.



### Actividad de desarrollo

Motivación



- **Genérica:** 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.

1. En pareja, vean en [Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=0_raPysplsc) el video “Motivación (marcianitos)-HD (el original)”  
[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_raPysplsc](https://www.youtube.com/watch?v=0_raPysplsc)
2. Después contesten en su cuaderno las preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al ver el video?
  - ¿De qué trató el video? ¿Cuál era la misión de los marcianitos?
  - ¿A qué problema se enfrentan los marcianitos y cómo lo resuelven?
  - Para vencer los problemas, ¿qué es importante tener presente siempre?
  - Describan en qué momento se habla de la importancia de evaluar los resultados.
  - Factores como: la toma de decisiones, motivación y manejo de emociones, ¿en qué momento del video podrían ubicarlos?
  - Dentro del video, ¿cómo definen el aprendizaje?
  - ¿Cómo relacionan este video con lo aprendido en esta unidad?
3. Compartan sus respuestas con sus compañeros de grupo y redacten en Word una conclusión grupal de media cuartilla.



## Enfocando la atención

Cuando la motivación se activa, enfocar la atención es mucho más fácil. Si algo nos motiva es porque tenemos interés por aprender y cumplir con los objetivos que se nos plantean. De esta manera, nuestra atención nos permite filtrar sólo aquella información relacionada con el tema que buscamos y no distraernos o divagar durante dicho proceso de investigación.

Tanto en la motivación como en nuestra atención influyen nuestras emociones y necesidades. Recuerda que en la unidad 1 hablamos de algunas estrategias para autorregular nuestras emociones y en la unidad 2 hablamos de cómo desarrollar la atención, ambas estrategias nos servirán de apoyo para un buen desempeño ante tareas escolares.

## Manteniendo la concentración

Para resolver problemas, requieres identificar la información relevante y enfocarte en buscar sólo la información relacionada al tema, y obtener los elementos que te permitirán responder a las demandas.

Concentrarte implica enfocar la atención durante un periodo de tiempo hasta lograr la solución de la actividad que se te planteó.

Contar con un plan y revisiones constantes de tus avances te ayudará a centrar tu atención al trabajo que debes realizar.



## Manejo de la ansiedad

La “ansiedad” es un estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad; está ligada al estrés, que es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío, normalmente expresado por una excesiva tensión. El estrés es energía que nos ayuda a ponernos en marcha, sin esa dosis de energía vital, no afrontaríamos los desafíos que nos plantea la vida.

Muchas veces ansiedad y estrés se usan como sinónimos, porque en ambos casos se produce una reacción caracterizada por alta activación fisiológica. El estrés es un proceso más amplio de adaptación al medio. La ansiedad es una reacción emocional de alerta ante una amenaza. Digamos que dentro de los procesos de cambio que implica el estrés, la ansiedad es la reacción emocional más frecuente. La ansiedad elevada genera estrés. A su vez, el estrés es una de las fuentes más comunes de ansiedad.

Tanto el estrés como la ansiedad tienen un lado positivo, pues ponen al individuo en estado de alerta al activar ciertos mecanismos de defensa que le permiten sobrevivir ante una amenaza. Cuando el estrés es regulado y adecuado contribuye positivamente a la concentración, a la potencia física. De hecho, los deportistas cuando van a competir suelen obtener mejores resultados si su nivel de ansiedad es más elevado de lo habitual, lo mismo sucede con un estudiante que se prepara para exponer en clase o presentar un examen, pero cuando se rebasan los límites normales de ansiedad y estrés autocontrolables, pueden convertirse en todo lo contrario, en algo negativo para su salud, ya que desestabilizan sus emociones y su respuesta cognitiva, en este caso, funcionan como un inhibidor del rendimiento, entorpeciendo la capacidad de atención y concentración, y por último, su fisiología se ve afectada e incluso la paralizan.

Veamos cómo funcionan el estrés y la ansiedad en el cuerpo de las personas en el siguiente artículo:



## Las hormonas del estrés

Aunque hay más hormonas involucradas cuando nos sentimos estresados, las principales son dos: la **adrenalina** y el **cortisol**.

Conocer cuál es su función y cómo nos afectan puede ayudarnos a comprender **cómo afronta el estrés nuestro cuerpo**. De esta manera, será más fácil controlarlo.

El estrés está ligado a nuestro instinto de supervivencia. Nuestro cuerpo está “programado” para reaccionar rápidamente ante situaciones peligrosas o de emergencia.

Este instinto se desarrolló en tiempos remotos de la humanidad, cuando vivíamos rodeados de depredadores y teníamos que afrontar innumerables peligros para sobrevivir en la naturaleza.

Actualmente, mantenemos ese instinto, aunque nuestra vida no se parezca a la de aquellos antepasados. Por ejemplo, el cuerpo reacciona rápidamente para esquivar a un coche que se dirige hacia nosotros a toda velocidad o incluso cuando vivimos una situación laboral que nos desborda.



Cuando se nos presenta una situación de peligro, el estrés libera adrenalina y cortisol, entre otras hormonas.

### ¿Cómo actúan las hormonas en situaciones de estrés?

La **adrenalina** se encarga de darnos ese impulso rápido que necesitamos. En cuestión de instantes, nuestra energía sube enormemente para ayudarnos a escapar del peligro. En el cuerpo produce los siguientes efectos:

- La respiración se hace más rápida y aumenta la frecuencia cardíaca para que los músculos respondan más rápidamente.
- Evita los coágulos. La sangre circula más rápidamente y más lejos de la piel.
- Aleja la sangre del aparato digestivo, para evitar que haya vómitos.

### ¿Y qué sensaciones físicas experimentamos? Las más comunes:

- Opresión en el pecho o palpitaciones.
- Sudor frío.
- Hormigueo o “mariposas” en el estómago.

El **cortisol** se ocupa de hacer que esa respuesta del cuerpo se ejecute durante todo el tiempo que dure la situación amenazante. Deja el cuerpo “en alerta”, preparado para reaccionar lo más rápido posible.

El **estrés** tiene su lado útil. Nos moviliza para resolver una situación determinada. Después, volvemos al equilibrio y ya está.

Sin embargo, imagínate el desgaste de energía que supone para el cuerpo vivir una situación de estrés prolongada. El desgaste y además otros desajustes... El **exceso de adrenalina y cortisol** liberados en sangre día tras día produce efectos perjudiciales como pueden ser:



La adrenalina es una de las principales hormonas que se liberan en las prácticas de deportes extremos que requieren de una respuesta rápida de la persona.



En el campo de la psicología, la Ley de Yerkes y Dodson, describe la relación que existe entre ansiedad y rendimiento, y establece que el rendimiento óptimo se obtiene con niveles medios de activación. En principio, a más activación des estrés y ansiedad, mejor rendimiento, pero una vez pasado el punto óptimo, el rendimiento cae de manera brusca. Este punto óptimo se sobrepasa cuando se está con sintomatología psicológica que dificulta un eficaz desarrollo de tareas.





“Si un problema tiene solución, no hace falta preocuparse. Si no tiene solución, preocuparse no sirve de nada”.

Proverbio chino

- Cansancio (o incluso extenuación).
- Dolor físico.
- Falta de concentración.
- Problemas de memoria.
- Ira y agresividad.
- Problemas de sueño.
- Ansiedad.

No sólo eso. A largo plazo, el cortisol puede producir efectos como los siguientes:

- Debilitamiento del sistema inmunitario. Ejemplo: Nos refriaremos más veces de lo habitual.
- Aumento de las alergias.
- Empeoramiento del asma.
- Sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión.

Tomarnos la vida con más calma es, por tanto, hacerle un bien a nuestra salud.

Fuente: “Cortisol And Adrenaline. The Stress Hormones”.  
“Las hormonas del estrés”, en <<http://tusbuenosmomentos.com/2010/11/las-hormonas-del-estres/>>, consulta: mayo de 2016.

## Ansiedad y escuela



Como hemos visto, tener ansiedad es común durante el desarrollo de alguna actividad escolar que representa dificultades o cuando el tiempo no es suficiente para resolverla.

Sin embargo, hay que saber diferenciar entre aquella ansiedad que te empuja a buscar la solución de algún problema, de la ansiedad que te inmoviliza y te causa problemas de salud y afecta tu desempeño académico y personal.

**La causa de la ansiedad tiene que ver con la manera en que cada alumno valora o interpreta la situación a la que se ve sometido.** En general, la ansiedad no surge propiamente por un examen en sí, o por la dificultad de una tarea, sino por las consecuencias que cada estudiante deriva de ello; por ejemplo, saber que si no apruebas con 10, perderás una beca o que tus padres te regañarán, o que no podrás competir por un lugar en la universidad a la que deseas entrar, etcétera, es lo activa el estrés; estos pensamientos son los que hacen que el nivel de estrés tenga un efecto amplificador o multiplicador y que acabe convirtiéndose en ansiedad.

### ¿Cómo reconocer que he sobrepasado el punto medio de ansiedad?

Los síntomas de la ansiedad en la época escolar se agudizan en los periodos de exámenes afectando aspectos cognitivos, fisiológicos y conductuales del estudiante. Saber cuándo ya has rebasado los límites óptimos de ansiedad y has pasado al lado negativo a veces es difícil, sobre todo, cuando ya te has acostumbrado a vivir por periodos largos en constante estrés, al punto de considerarlo un estado habitual de la vida, o peor aún, de tu propia personalidad. Conocer los siguientes síntomas, te ayudará a identificar en qué momento debes hacer algo para bajar los niveles de estrés y ansiedad.

**Los síntomas cognitivos más comunes son:** preocupación extrema, inseguridad, falta de confianza, desconcentración, dificultad para tomar decisiones, aprensión, sentimiento de inferioridad, sensación de pérdida de control, dificultades a la hora de leer y comprender, dificultades para recordar palabras o conceptos, bloqueo mental (“quedarse en blanco”).

**Los síntomas fisiológicos más comunes son:** respiración agitada o entrecortada, sudoración, sequedad de boca, opresión en el pecho, náuseas, dolor de estómago, incluso estreñimiento o diarrea.

**Los síntomas conductuales más comunes son:** falta de apetito o comer en exceso, tartamudeo, hablar rápido, risa nerviosa, manipular continuamente objetos, reacciones impulsivas (como abandonar un examen o incluso la escuela), responder sin reflexionar.

Si presentas varios de los síntomas anteriores, es momento de autorregular tus emociones. Para evitar que éstas se salgan de control y perjudiquen tu desarrollo académica, el primer paso más importante es reconocer y detectar esta ansiedad y estrés para poder después combatirlos.

## Tips para disminuir la ansiedad y el estrés

**Hacer ejercicio físico.** Ésta es una de las mejores maneras de encontrar un estado de “dinamismo” al segregar endorfinas y liberar tensiones. Parecerá contradictorio, pero no hay nada más eficaz para relajar una mente cansada, que cansar al cuerpo (corriendo, nadando, bailando, patinando, jugando fútbol, etcétera); 40 minutos de ejercicios funcionales de alta intensidad harán que tu ánimo y energía vuelvan a estados casi normales, y la ansiedad baje en gran medida.

**Alimentarse sana y equilibradamente.** Es importante que realices tus tres comidas con una dieta alta en proteínas y verduras, además de que comas entre horas frutos secos como arándanos, ya que contienen azúcares de liberación lenta que benefician a la concentración. Muchos problemas fisiológicos se derivan de la alimentación basada en comida chatarra.

**Disminuir estimulantes como el café.** Cuando los niveles de estrés son muy altos, es mejor no tomar café o hacerlo en pocas cantidades, ya que la cafeína produce un estado de “nerviosismo y confusión”, pero no aumenta la capacidad para retener ideas y conceptos. Dormir bien, entre siete u ocho horas todas las noches. El descanso es indispensable para lograr la concentración y un estado de ánimo positivo.

**Técnicas de respiración y relajación.** Practicar la respiración abdominal, la relajación muscular progresiva de Jacobson o la relajación por inducción de Schultz resulta ser bastante efectivo y de fácil aplicación para disminuir los niveles de estrés. Se recomiendan realizarse con la ayuda de un especialista o guía, pero también las puedes realizar sólo en casa una vez que las conozcas y domines.

**Organizar tu tiempo.** Como mencionamos anteriormente, la causa principal que aumenta la ansiedad tiene que ver con la manera en que interpretas la situación a la que te ves sometido. Muchas veces no es la dificultad de un proyecto o una tarea lo que te estresa, sino saber que no cuentas con el tiempo suficiente para estudiar o para realizar dicha tarea. Por ello, una forma de autorregularte y mantener el control de situaciones estresantes es organizar tu tiempo, como verás en el siguiente tema.





- **Genérica:** 3. Elige y practica estilos de vida saludables.
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados..



- Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.



1. Dividan al grupo en tres equipos, para que investiguen las técnicas relajación muscular progresiva de Jacobson y de relajación por inducción de Schultz y las prongan en práctica. Para ello, vean en Youtube los siguientes videos según se indica:

### Equipo 1. Historia y concepto

“La relajación progresiva de Jacobson”

<https://www.youtube.com/watch?v=b6bWNVZIX4A>

“Método autógeno de Schultz, Master Educ, Universidad de León”

<https://www.youtube.com/watch?v=Yr4aKkvmcb4>

### Equipo 2. Práctica guiada de relajación de Jacobson

“Relajación de Jacobson”

<https://www.youtube.com/watch?v=XvE58GXZaI4>

“Aprende a relajarte con la relajación muscular progresiva de Jacobson”

<https://www.youtube.com/watch?v=dMIMJAD8JiM>

### Equipo 3. Práctica guiada de relajación de Schultz

“Relájate con la técnica de Schultz”

<https://www.youtube.com/watch?v=36XmKVcDOgc>

“Relajación de Schultz en 10 minutos”

<https://www.youtube.com/watch?v=a5H6OM6aENQ>

2. Una vez que han visto los videos, el equipo 1 expondrá en 12 minutos la historia y concepto de cada técnica, describiendo de manera resumida en qué consiste cada una. Usará 6 minutos para la exposición de cada técnica.
3. Después, los otros dos equipos, según lo aprendido en los videos, guiarán dos prácticas de relajación; para ello, cada alumno lleve al salón de clases, un tapete individual para poder recostarse en el suelo. Las prácticas también se pueden realizar al aire libre sobre el pasto de algún jardín de la escuela.
4. El equipo 2 guiará la práctica de relajación muscular progresiva de Jacobson.
5. Luego, el equipo 3 guiará la práctica de relajación por inducción de Schultz.
6. Al término de las dos prácticas, comenten en grupo cómo se sintieron al realizarlas y contesten las preguntas:
  - ¿Lograron los objetivos de relajación?
  - ¿En qué se parecen ambas técnicas?
  - ¿Cuál les resultó mejor para relajarse?
  - ¿Aplicarían estas técnicas en situaciones de alto estrés? ¿Por qué?
7. De manera individual, elaboren un reporte de la práctica en Word con sus conclusiones y entréguelo a su profesor.

# Manejo del tiempo de manera efectiva

AUDIO 11



La mayoría de los estudiantes suelen esperar hasta el último momento para hacer las tareas o para estudiar para un examen, y por ello es común verlos a las carreras, ansiosos y nerviosos. Antes estas circunstancias, la falta de tiempo y estar bajo la vivencia de estas emociones (preocupación y ansiedad) difícilmente se consigue hacer un buen trabajo.

No podemos controlar el tiempo, pero sí las actividades que debemos realizar. Durante el desarrollo de este curso se repitió la importancia de diseñar un plan que considere qué y cómo buscar la solución de un problema, y lo importante de determinar tiempos específicos para cada meta.

La planificación y organización del tiempo es la mejor medida de prevención de la ansiedad y el estrés no sólo en la época de exámenes, sino en cualquier momento. Es fundamental que organices tus actividades en jerarquía por prioridades y asignes un tiempo específico para realizar cada una. De igual manera, determina lo que no puedes abarcar porque sale de tus posibilidades o tiempo. Ser capaz de conocer lo que sí puedes abarcar te hará sentirte tranquilo y repercutirá directamente en una mejora de tu atención y rendimiento escolar. Saturarte de múltiples actividades o proyectos sólo te provocará tensión y estrés.

Para organizarte, elabora horarios, usa agenda con calendario de actividades para llevar un control de pendientes. Pon en práctica todas las herramientas que has aprendido durante este curso para autorregular tu aprendizaje, verás que aprender a aprender será tu mejor enseñanza.



## Actividad de cierre

Empatía

VALORES



COMPETENCIAS

- **Genérica:** 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.
- **Disciplinar extensiva:** Identifica las habilidades básicas del pensamiento y lenguaje que le permiten desarrollar y transformar el manejo de la información.



ATRIBUTO

- Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo.



TIC

1. Visita en internet la siguiente página “Laberintos de frases” y resuelve tres de los laberintos que se te presentan en menos de un minuto.

<http://www.genmagic.org/lengua3/lab2c.swf>

2. Luego de resolver los laberintos y formar las frases, responde en tu cuaderno las preguntas:

- Después de realizar el primer laberinto, ¿se te ocurrió hacer algo para descifrar la frase en menos tiempo? Describe qué hiciste.
- ¿Pudiste descubrir la frase completa antes del minuto?
- ¿El saber que disponías de un minuto te despertó ansiedad a la hora de resolver el problema?
- ¿Sentirte ansioso te dificultó resolver el problema?
- ¿Qué papel jugaron la atención y la concentración para la resolución de esta actividad?

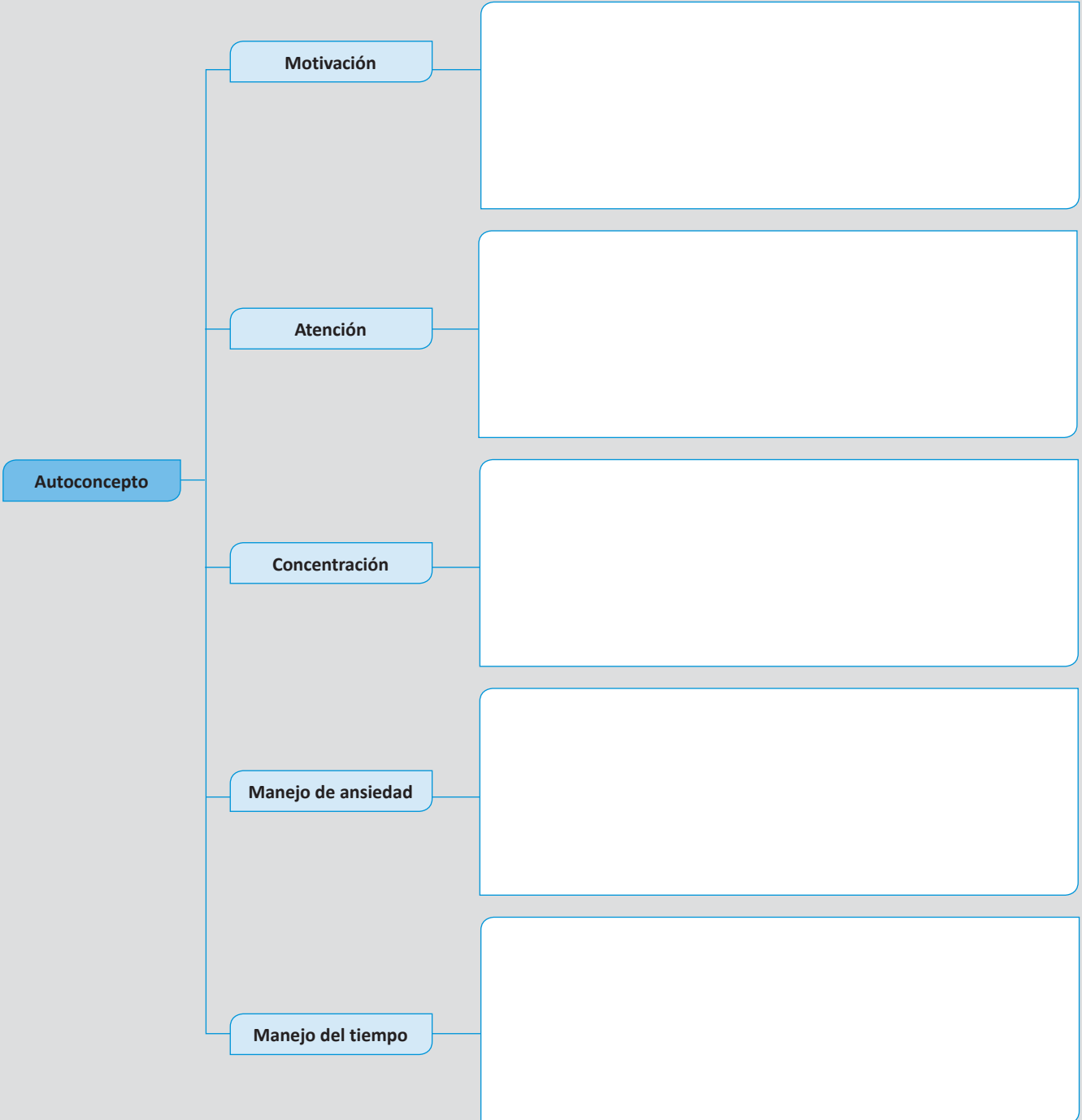
3. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y realicen una conclusión grupal.



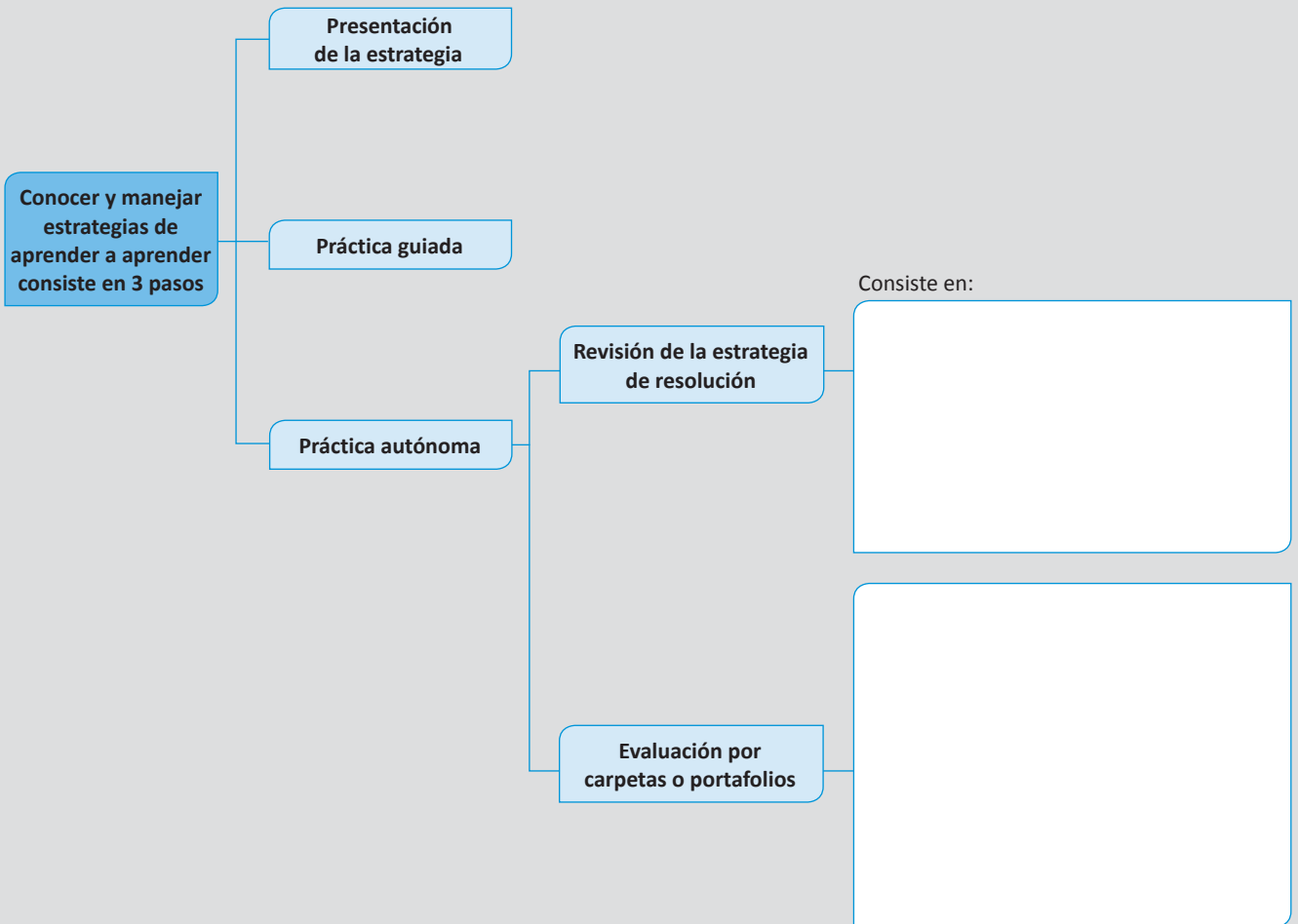
Recapitula lo que aprendiste en el "Resultado de aprendizaje 3.2" y prepárate para realizar la siguiente actividad de evaluación.

1. Escribe los datos que faltan para completar los mapas conceptuales.

Ideas principales:







Realiza tu evaluación parcial.

2. Escribe en círculo el inciso que corresponda para relacionar el nombre del concepto con su definición.

- |                       |   |                                    |
|-----------------------|---|------------------------------------|
| <input type="radio"/> | Debes formularlas para que te orienten en la toma de decisiones antes, durante y al final del proceso.              | <b>a)</b> Carpetas o portafolios.  |
| <input type="radio"/> | Implica detectar la información relevante, organizarla y determinar las estrategias para resolverlo.                | <b>b)</b> Manejo del tiempo.       |
| <input type="radio"/> | Implica hacer un diagnóstico del problema, crear soluciones y evaluar resultados.                                   | <b>c)</b> Toma de decisiones.      |
| <input type="radio"/> | A través de ellas el maestro revisa, analiza y señala mejoras de los documentos y materiales que le vas entregando. | <b>d)</b> Preguntas.               |
| <input type="radio"/> | Elaborar un plan definiendo los tiempos específicos de cumplimiento para cada meta, implica un buen...              | <b>e)</b> Resolución de problemas. |

Valor: 5 puntos



- **Genérica:** 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y
- **Disciplinar extendida:** Identifica debilidades y fortalezas en su proceder e implementa nuevas estrategias para mejorar los resultados.



- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.



1. En grupo, observen, analicen y evalúen una acción deportiva, valorando las técnicas y estrategias empleadas en el juego “Esconde el tesoro,” que se describe a continuación.
2. Dividan al grupo en cuatro equipos con el mismo número de integrantes cada uno.
3. La actividad se realizará en un espacio rectangular grande, como el patio o canchas de básquet o fútbol.
4. Iniciarán el juego dos equipos (los otros dos serán espectadores). Uno de los equipos poseerá el tesoro (pelota pequeña, piedra, pañuelo, etc.) que deberá esconder uno de sus integrantes sin que el equipo contrario lo descubra. Así, el equipo que tiene el tesoro actuará como “equipo atacante” y el otro como “equipo defensor”.
5. El “equipo atacante” deberá dirigirse hacia el otro extremo del campo escapando de la interceptación del equipo contrario (“equipo defensor”), que procurará tocar a todos sus contrincantes. El jugador que no sea interceptado correrá hasta cruzar la línea opuesta de su campo. El jugador tocado deberá detenerse en el lugar donde ha sido interceptado.
6. Del equipo “atacante,” si el integrante que tiene el tesoro no ha sido tocado o interceptado, ganará este equipo, pero si es tocado por el equipo “defensor” perderán.
7. Luego, el equipo “defensor” será ahora el “atacante” y poseerá el tesoro, y el otro equipo pasará ahora a ser “defensor”. Se realizan tres ataques por parte de cada equipo.
8. Una vez que ambos equipos hicieron sus tres ataques. Realicen un análisis de la actuación, de las técnicas y estrategia propias y la de los demás, guiándose con las siguientes preguntas:
  - ¿Quién lleva el tesoro? ¿El más rápido, el más lento? ¿Alguien repite, o no?
  - ¿Cómo dirigirse al campo contrario? ¿Agrupados o dispersados?
  - ¿Qué hace el que tiene el tesoro? ¿Se queda el último, se protege tras otro compañero...?
  - ¿Los que defienden lo hacen uno a por uno (defensa individual), o se distribuyen por el campo (defensa en zona), o se combinan la forma de hacerlo (defensa mixta)?
9. Mientras los dos equipos que participaron discuten las preguntas, los otros dos equipos repiten el juego “Esconde el tesoro.” Al final, también resolverán las mismas preguntas que los primeros dos equipos.



10. Una vez que ambos equipos discutieron dichas preguntas. Se reunirán con la guía de su profesor y cada equipo le explicará cómo resolvieron las interrogantes siguientes:
  - ¿Quién ha tomado las decisiones sobre la forma en que iban a atacar (o a defender)?
  - ¿Por qué han decidido que lleve el tesoro quien lo haya llevado?
  - ¿En qué se fijaban más del equipo contrario?
  - ¿Cómo debía actuar el que tenía el tesoro? ¿Cómo debían actuar los compañeros?
  - ¿Cómo decidieron actuar cuando les tocaba defender?
  - ¿Hacían algo para engañar al equipo contrario? ¿Cómo se ponían de acuerdo? ¿Les funcionó?
  - ¿Qué cambiarían o modificarían si lo volvieran a repetir?
11. Nuevamente volverán a jugar, pero se intercambian los equipos de manera que jueguen con otro equipo. Deben recordar la importancia de pensar y tomar decisiones para planificar su actuación, sea de ataque o defensa.
12. Los equipos vuelven a realizar tres ataques cada uno.
13. Evalúen su desempeño: todos los equipos se reunirán con su profesor para reflexionar y explicitar los nuevos resultados del juego.
14. Lleven a cabo la reflexión de la importancia de la planificación previa a la actuación ya fuera para mejorar el ataque o la defensa de un equipo. Para ello, contesten las siguientes preguntas:
  - ¿De qué forma te ha sido útil decidir cómo lo ibas a resolver?
  - ¿Antes de defender, de qué forma te ha sido útil decidir cómo lo ibas a hacer?
  - ¿De qué forma te ha ayudado planificar tu actuación? ¿Qué hubiera pasado si no lo hubieras hecho?
  - ¿Crees que en los deportes, los jugadores hacen lo mismo?
  - ¿Crees que utilizarás este procedimiento en algún otro juego?
  - ¿Crees que puedes utilizar esta manera de actuar en otra materia?
15. De manera individual, escriban en un documento de Word una reflexión y análisis de la actuación propia y la de los demás, considerando tanto el proceso como los resultados y la elaboración de conclusiones que puedan mejorar futuras acciones.
16. Antes de entregar su reflexión, individualmente realicen la Rúbrica 3.2.1 de su “Autoevaluación”, que se encuentra al final de esta unidad en la sección “Instrumentos de evaluación”. Ahí verifiquen que hayan cumplido en excelencia con todos los aspectos indicados. Si creen que pueden obtener un mejor resultado, corrijan y completen lo que les haya hecho falta.
17. Entreguen la reflexión a su profesor.



Con base en el siguiente texto, contesta los reactivos que se presentan a continuación, rellenado completamente el óvalo de la respuesta correcta.

## Zanahorias, huevos y café

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro. Su padre, chef de profesión, la llevó a su lugar de trabajo. Donde llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego.



Pronto el agua de cada uno estaba hirviendo y colocó, en el primero zanahorias; en el segundo huevos, y en el último, granos de café, y luego los dejó hervir sin decir ninguna palabra.

La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café en una taza. Mirando a su hija le dijo:

—Querida, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café— fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma. Humildemente la hija preguntó:



—¿Qué significa esto, papá?

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: “agua hirviendo”. Pero habían reaccionado en forma muy diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café, sin embargo, era único; después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.



—¿Cuál eres tú? —le preguntó a su hija— Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable, posee un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, o un despido, te convierte en dura y rígida?

¿O eres como el café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café no sólo cambia, sino que cambia el agua; se funde en su nuevo medio, aceptando la adversidad, y dotado al agua de un olor y un sabor distinto, muy agradable y muy especial, alcanzando un mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

—¿Cuál eres tú?— volvió a preguntar el padre. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?...

Alex Rovira, “Fábula Zanahorias, huevos y café”, en *La buena crisis*, Aguilar, España, 2012.



1. La temática de la lectura trata de:

- a) Autoconcepto y motivación.
- b) Atención y motivación.
- c) Autoconcepto y uso del tiempo.
- d) Autoconcepto y concentración.

2. ¿Qué método utilizó el padre para enseñarle sobre la vida?

- a) Aprender a través de la observación para luego analizar y reflexionar.
- b) Enseñarle a poner atención y a ser paciente.
- c) Hacerle preguntas claves.
- d) Hablarle sobre la adversidad.

3. ¿Qué tipo de emoción dañina podrías percibir en la hija?

- a) Impaciencia.
- b) Ansiedad.
- c) Enojo.
- d) Desesperación.

4. En este cuento, el padre guió a su hija para aprender a enfrentar los problemas. Del subtema la “práctica guiada de la estrategia”, ¿qué tipo de metodología se podría identificar en el relato?

- a) Análisis para toma de decisiones.
- b) Aprendizaje cooperativo.
- c) Interrogación y autointerrogación.
- d) Revisión de estrategia de resolución.



## Autoevaluación

Evalúa los indicadores de aprendizaje de cada actividad de evaluación parcial para conocer la calificación que estás en posibilidad de obtener en la rúbrica según tu desempeño. Marca una **✓** en cada indicador logrado.

Para obtener Suficiente, deberás cubrir todos los indicadores del tono más claro, y para lograr Excelente, todos los indicadores de ambos tonos.

Suficiente

Excelente

### Rúbrica 3.1.1

<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje (RA):</b> 3.1. Utiliza estrategias de aprender a aprender, que le permitan el logro de sus objetivos y tareas de aprendizaje en los ámbitos escolar, familiar y social	<b>Actividad de evaluación:</b> 3.1.1 Realiza, en parejas, la elaboración de un mapa mental llevando a cabo las acciones que pertenecen a los tres momentos del modelado metacognitivo mostrados previamente por el docente: Planificación (antes de realizar la tarea), Regulación (durante la ejecución de la tarea), Evaluación (al final de la tarea). Como forma de coevaluación, una vez que todas las parejas han terminado el trabajo, se intercambian sus mapas mentales y su compañero valora si es claro y si consigue el objetivo.	
<b>Porcentaje</b>		<b>Indicador logrado</b>
<b>Ejecución de la tarea</b> 50%		Elaboré el mapa conceptual, aplicando estrategias de planificación, regulación y evaluación acordes con los tres momentos del modelado metacognitivo, mostrados previamente.
		Expuse el mapa ante el grupo.
<b>Elaboración del reporte</b> 20%		El reporte describe las acciones realizadas para el logro de las tareas durante los momentos de planificación, regulación y evaluación de manera clara.
		Elaboré el reporte de las acciones realizadas para el logro de las tareas durante los momentos de planificación, regulación y evaluación, de manera clara, ordenada y comprensible.
<b>Co-evaluación</b> 15%		Considero de manera correcta los momentos de planificación, regulación y evaluación utilizados al realizar la tarea.
		Evalúo la elaboración del mapa conceptual de uno de mis compañeros y recibo los comentarios y la evaluación que realiza ese compañero al mapa conceptual que elaboré.
<b>Interés en el trabajo</b> 15%		Me interesa aplicar de manera correcta los métodos de autorregulación planteados en el curso.
		Muestro entusiasmo e interés por aplicar los métodos de autorregulación.
	<b>100%</b>	

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el RA 3.1.1 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.



Marca una **✓** en cada indicador logrado.

Rúbrica 3.2.1		
<b>Módulo:</b> Autogestión del aprendizaje	<b>Grupo:</b>	
<b>Nombre del alumno:</b>	<b>Fecha:</b>	
<b>Resultado de aprendizaje:</b> 3.2 Autorregula su proceso de aprendizaje, planificando, controlando y evaluando la estrategia utilizada para alcanzar el objetivo de aprendizaje planteado.	<b>Actividad de evaluación:</b> 3.2.1 Observa, analiza y evalúa una acción deportiva, valorando las técnicas y estrategias empleadas en el juego "Esconde el tesoro", y reflexiona sobre la importancia de la planificación previa a la actuación como un procedimiento eficaz para mejorar futuras acciones.	
Porcentaje	✓	Indicador logrado
<b>Ejecución de la tarea</b> 60%	<input checked="" type="checkbox"/>	En equipo y con base en las siguientes preguntas que nos planteó el profesor, autoevalué las actuaciones propias y las de mis compañeros, en el proceso. Explique cómo resolvimos las interrogantes planteadas por el maestro y realicé una propuesta para resolver los problemas detectados: ¿Quién lleva el tesoro? ¿El más rápido o el más lento? ¿Alguien repite, o no? ¿Cómo dirigirse al campo contrario? ¿Agrupados o dispersados? ¿Qué hace el que tiene el tesoro? ¿Se queda al final, se protege tras otro compañero? ¿Los que defienden, lo hacen uno a uno (defensa individual), o se distribuyen por el campo (defensa en zona), o se combinan la forma de hacerlo (defensa mixta)?
	<input checked="" type="checkbox"/>	Realicé propuestas para resolver los problemas detectados y explica con claridad cómo han resuelto las siguientes interrogantes: ¿Quién ha tomado las decisiones sobre la forma en que se iba a atacar (o defender)? ¿Por qué ha decidido que lleve el tesoro quien lo haya llevado? ¿En que se fijaba más el equipo contrario? ¿Cómo debía actuar el que tenía el tesoro? ¿Cómo debían actuar los compañeros? ¿Cómo decidieron actuar cuando les tocaba defender? ¿Hicieron algo para engañar al equipo contrario? ¿Cómo se pusieron de acuerdo? ¿Les funcionó? ¿Qué cambiarías o modificarías si lo volvieras a repetir?
	<input checked="" type="checkbox"/>	En plenaria, reflexioné y comenté los resultados del juego, principalmente la importancia de la planificación previa a la actuación como un procedimiento eficaz para mejorar futuras acciones.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Desarrollé de manera colaborativa el proyecto, obteniendo los resultados esperados.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Durante el proceso me planteé y contesté las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea?, ¿tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?, ¿estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca?, ¿evalué mis intereses?, ¿es un reto alcanzar el objetivo?
	<input checked="" type="checkbox"/>	Desarrollé de manera colaborativa el proyecto, obteniendo los resultados esperados.
	<input checked="" type="checkbox"/>	Durante el proceso me planteé y contesté las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea?, ¿tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?, ¿estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca?, ¿evalué mis intereses?, ¿es un reto alcanzar el objetivo?
	<input checked="" type="checkbox"/>	Durante el proceso me planteé y contesté las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea?, ¿tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?, ¿estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca?, ¿evalué mis intereses?, ¿es un reto alcanzar el objetivo?
	<input checked="" type="checkbox"/>	Durante el proceso me planteé y contesté las siguientes preguntas relativas al desarrollo de la automotivación: ¿Estoy interesado en la tarea?, ¿tengo claro qué es lo que voy a aprender? ¿Mis metas son realistas, las podré cumplir?, ¿estoy avanzando según lo planteado? ¿Mi motivación es intrínseca?, ¿evalué mis intereses?, ¿es un reto alcanzar el objetivo?



Porcentaje	✓	Indicador logrado
<b>Reflexión escrita</b> 25%		La descripción escrita de la reflexión y análisis de la actuación propia y la de los demás es clara, considera el proceso y los resultados, pero carece de conclusiones que puedan mejorar futuras acciones.
		La descripción escrita de la reflexión y análisis de la actuación propia y la de los demás es clara, ordenada y comprensible, y considera tanto el proceso como los resultados y la elaboración de conclusiones que puedan mejorar futuras acciones.
<b>Actitud hacia el trabajo.</b> 15%		Participa en el análisis de los procesos llevados a cabo que les permita tomar algunas decisiones.
		Considera importante la planificación como previsión de dificultades. Escucha con respeto las ideas de sus compañeros.
		Participa activamente y promueve la participación de sus compañeros en el análisis de los procesos llevados a cabo para tomar algunas decisiones
		Valora positivamente la planificación como anticipación de las conductas y previsión de dificultades.
		Valora la actuación de otros como fuente de información y acepta fácilmente los comentarios e ideas de sus compañeros
<b>100%</b>		

En caso de que no hayas alcanzado el nivel de “Suficiente”, o si deseas mejorar para lograr el “Excelente”, repasa los conceptos vistos en el RA 3.2.1 y platica con tu maestro para obtener una segunda oportunidad de valoración.

## Heteroevaluación

De acuerdo con el desempeño de sus alumnos, anote el peso logrado en cada actividad realizada. Sume los porcentajes para obtener el peso para la unidad.

Tabla de ponderación								
Unidad	RA	Actividad de evaluación	Aspectos a evaluar			% Peso específico	% Peso logrado	% Peso acumulado
			C	P	A			
3. Autorregulación del proceso de aprendizaje	3.1. Utiliza estrategias de aprender a aprender, que le permitan el logro de sus objetivos y tareas de aprendizaje en los ámbitos escolar, familiar y social	3.1.1 Elaborar mapa conceptual	▲	▲	▲	18		
	3.2 Autorregula su proceso de aprendizaje, planificando, controlando y evaluando la estrategia utilizada para alcanzar el objetivo de aprendizaje planteado.	3.2.1 Observa, analiza y evalúa una acción deportiva	▲	▲	▲	17		
<b>% Peso para la unidad 1</b>						<b>35</b>		
<b>Peso total del módulo</b>						<b>100</b>		

Al término de la última unidad, sume el peso logrado en todas las unidades y obtenga el total del módulo.





## Coevaluación

Trabaja con un compañero para que se evalúen mutuamente. Escribe los datos en de tu compañero en la tabla siguiente.

Evalúa las competencias genéricas de tu compañero, conforme los indicadores e la tabla colocando una "X" en la casilla correspondiente.

<b>Nombre de mi compañero:</b>				
<b>Carrera:</b>			<b>Nombre del módulo:</b>	
<b>Semestre:</b>			<b>Grupo:</b>	
<b>Competencias genéricas</b>	<b>Atributos</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>Algunas ocasiones</b>	<b>Nunca</b>
<b>Se autodermina y cuida de sí</b>				
<b>1.</b> Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.	Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas.			
<b>3.</b> Elige y practica estilos de vida saludables.	Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.			
<b>Piensa crítica y reflexivamente</b>				
<b>5.</b> Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.	Sigue instrucciones y procedimientos de manera reflexiva, comprendiendo como cada uno de sus pasos contribuye al alcance de un objetivo. Construye hipótesis y diseña y aplica modelos para probar su validez.			
<b>6.</b> Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.	Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.			
<b>Aprende de forma autónoma</b>				
<b>7.</b> Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.	Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.			
<b>Trabaja en forma colaborativa</b>				
<b>8.</b> Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.	Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.			

## Libros

- Johnson, D. y Johnson R., *Aprender juntos y solos*, Aique, Buenos Aires, 1999.
- González, M. y Tourón J., *Autoconcepto y rendimiento escolar*, EUNSA, España, 1992.
- Pimienta J., *Constructivismos: estrategias para aprender*, Pearson Educación, México, 2008.
- Nickerson R., Perkins D. y Smith E., *Enseñar a pensar. Aspectos de la aptitud intelectual*, Ediciones Paidós, España, 1987.
- Rath L., Wassermann S. y otros, *Cómo enseñar a pensar. Teoría y aplicación*, Paidós Mexicana, México, 1991.
- García E., *Pedagogía constructivista y competencias*, Trillas, México, 2010.

## Páginas web

- [http://innovacioneducativa-sm.aprenderapensar.net/files/2014/11/158055\\_Evaluacion-Aprendizaje-Cooperativo.pdf](http://innovacioneducativa-sm.aprenderapensar.net/files/2014/11/158055_Evaluacion-Aprendizaje-Cooperativo.pdf)
- [http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Virtual/EducacionContinua/FDRefCurNivLic/documentos/LecD\\_AprendCoop\\_U2\\_1.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Virtual/EducacionContinua/FDRefCurNivLic/documentos/LecD_AprendCoop_U2_1.pdf)
- <https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/10681/aprendizaje-colaborativo-scagnoli.pdf?sequence=4>
- <http://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/991/818>
- <https://asesoriaiesen2009.files.wordpress.com/2009/08/05-motivacion-autoestima-y-auto-concepto.pdf>
- <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-DimensionesCognitivomotivacionalesYAprendizajeAuto-4625295.pdf>
- <http://diferenciaentre.info/diferencia-entre-motivacion-intrinseca-y-extrinseca/>
- <http://reme.uji.es/articulos/numero25/article1/article1.pdf>
- <http://www.uv.es/=cholz/asignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>
- [http://www.um.es/analesps/v19/v19\\_1/11-19\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v19/v19_1/11-19_1.pdf)
- <http://www.redalyc.org/pdf/132/13206508.pdf>
- <http://www.leonismoargentino.com.ar/INST229.htm>
- <http://llevatetodo.com/el-informe-que-es-y-como-se-hace/>

- <http://apre05y02.blogspot.mx/2012/11/desarrolla-su-proceso-de-lenguaje.html>
- [http://www.usta.edu.co/otraspaginas/diversitas/doc\\_pdf/diversitas\\_12/vol.8no.1/8\\_caracterizacion\\_de\\_procesos.pdf](http://www.usta.edu.co/otraspaginas/diversitas/doc_pdf/diversitas_12/vol.8no.1/8_caracterizacion_de_procesos.pdf)
- <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/0507G095.pdf>
- [http://www.conductitlan.net/pensamiento\\_lenguaje\\_memoria.pdf](http://www.conductitlan.net/pensamiento_lenguaje_memoria.pdf)
- <http://www.redalyc.org/pdf/132/13206508.pdf>
- <http://www.rieoei.org/investigacion/1379Gonzalez.pdf>
- [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/ANGELA%20MARIA\\_HERRERA\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/ANGELA%20MARIA_HERRERA_1.pdf)
- [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/ANGELA%20MARIA\\_HERRERA\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/ANGELA%20MARIA_HERRERA_1.pdf)
- <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/ponencias/at01/PRE1177566342.pdf>
- [http://innovacioneducativa.upm.es/guias/Aprendizaje\\_coop.pdf](http://innovacioneducativa.upm.es/guias/Aprendizaje_coop.pdf)
- [http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo\\_academico/metodo\\_aprendizaje\\_colaborativo.pdf](http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/metodo_aprendizaje_colaborativo.pdf)
- [http://conalep-tultitlan.no-ip.org/recursos-didacticos/autogestion/asertividad/estrategias\\_emocionales.html](http://conalep-tultitlan.no-ip.org/recursos-didacticos/autogestion/asertividad/estrategias_emocionales.html)
- [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:t\\_ZJfE7xIMIJ:www.mercaba.org/ARTICULOS/E/6.-%2520EMOCIONES%2520Y%2520SENTIMIENTOS.pps+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=mx](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:t_ZJfE7xIMIJ:www.mercaba.org/ARTICULOS/E/6.-%2520EMOCIONES%2520Y%2520SENTIMIENTOS.pps+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=mx)
- <https://psicologiaplicadaypractica.wordpress.com/2014/04/22/entrena-tu-bienestar-emocional/#more-731>
- <http://tumentetumundo.jimdo.com/m%C3%A1gica-mente-el-poder-de-tus-pensamientos/asertividad-aplicada-a-los-problemas-diarios/ejercicios-de-pr%C3%A1ctica/>
- [http://www.educativo.utralca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo\\_emocion.pdf](http://www.educativo.utralca.cl/medios/educativo/profesores/basica/desarrollo_emocion.pdf)
- <https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/10681/aprendizaje-colaborativo-scagnoli.pdf?sequence=4>
- <http://iesjmbza.educa.aragon.es/Documentos/Distancia/Minimos%20tema%206.pdf>









