

# ATRÉVETE 3

ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y TUTORÍAS

Ma. del Carmen Sánchez Crespo

BASADO EN  
COMPETENCIAS · DESEMPEÑOS · VALORES





Dirección editorial: Víctor Ricardo Guzmán Zúñiga  
Dirección de desarrollo digital: Víctor Fernel Guzmán Arvizu  
Coordinación editorial: Manuel Cossio Gutiérrez  
Diseño de portada: Román Olvera / Marisol Rivas  
Diseño de interiores: Jesús Díaz de León Castañeda  
Edición: Carmen Sánchez Crespo  
Formación: José Antonio Sánchez Crespo  
Corrección de estilo: Miriam Sánchez García  
Imágenes: Shutterstock, 123RF

Derechos reservados:  
© 2015 Ma. del Carmen Sánchez Crespo

© 2015 Gricelda Arvizu Viggiano  
Paseo del Faisán No. 50, Col. Lomas Verdes, 1a. sección,  
C. P. 53120, Naucalpan, Edo. de México

***Atrévete 3***  
***Orientación Educativa y Tutorías***

ISBN 978-607-615-278-2

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

1a. edición: 2015

Se terminó la impresión de esta obra en Mayo del 2015



Informes:

Teléfono / Fax: (55) 5343-2542  
Teléfono / Fax: (771)167-5087  
contacto@anglodigital.com.mx

Los planes de estudio del bachillerato incorporan los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior, cuyos propósitos son fortalecer y consolidar la identidad de este nivel educativo y proporcionar una educación pertinente y relevante al estudiante que le permita establecer una relación entre la escuela y su entorno, facilitándoles su tránsito académico.

El bachillerato general tiene como propósito fundamental consolidar y diversificar los aprendizajes y desempeños, integrando y profundizando el desarrollo de competencias relacionadas con el campo disciplinar de la comunicación. Este campo, tiene la finalidad de desarrollar, en el alumnado, las capacidades de leer críticamente, argumentar sus ideas, comunicarse en su lengua materna —y en una segunda lengua— y emplear las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como otros recursos tecnológicos a su alcance, de forma crítica, reflexiva y responsable como parte de sus instrumentos de comunicación; además de que constituyen una herramienta estratégica para investigar, resolver problemas, producir materiales y transmitir información.

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres tienen la capacidad de desempeñar y que les permiten comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él; además, estas competencias los proveen con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etcétera.

El material que tienes en tus manos es el resultado del enorme esfuerzo, trabajo y dedicación de la autora, cuya finalidad es favorecer el proceso del aprendizaje en los estudiantes, al mismo tiempo que fortalecer la práctica educativa de los profesores y, con ello, contribuir al logro de los objetivos institucionales en favor de la comunidad que lo conforma.

***Víctor Guzmán***

## Bloque I.

### Filosofía del estudiante

| Temas / secciones  | Pág. | Evidencia  | Autoevaluación | TIC |
|--|------|--|----------------|-----|
| ¡A leer!   | 16   | —  | —              | —   |
| Evaluación de comprensión lectora                                | 17   | —  | —              | —   |
| Evaluación diagnóstica   | 18   | —  | —              | —   |
| ¿Soy o no soy estudiante?  | 19   | —  | —              | —   |
| Querer es poder  | 19   | Conocimientos que necesitaré para estudiar la profesión que deseo. | —              | —   |
| Hacia una conceptualización del estudiante                       | 21   | Lista de valores.  | —              | —   |
| Hacia una filosofía del estudiante                               | 23   | Retos personales y académicos.                                     | *              | *   |
| La importancia del estudio en el proceso del aprendizaje escolar | 26   | Cuadro comparativo. Reflexión.                                     | *              | *   |
| Formación de una ética de estudio                                | 33   | Campaña para motivar a otros a estudiar.                           | —              | —   |
| Resultados de conocer  | 34   | Diagrama.  | *              | *   |
| La adopción de un método de estudio                              | 36   | Tabla “Métodos de estudio que utilizo”.                            | —              | —   |
| Estudia tus propios apuntes                                      | 37   | —  | —              | —   |
| Los cuestionarios  | 38   | —  | —              | —   |
| Subrayar   | 39   | Ejercicio de práctica y comprobación de la técnica de subrayado.   | —              | —   |
| Hacer notas  | 45   | —  | —              | —   |
| Ejercicios prácticos   | 46   | —  | —              | —   |
| Elabora un calendario de estudio                                 | 47   | —  | —              | *   |
| Investiga  | 47   | —  | —              | —   |
| Lluvia de ideas en grupo   | 48   | Obra de teatro.  | *              | —   |
| Instrumentos de evaluación                                       | 50   | —  | —              | —   |

### Portafolio de evidencias

| Evidencias | Página de la actividad | Página del Portafolio | Evidencias | Página de la actividad | Página del Portafolio |
|------------|------------------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------------|
| OE3-1      | 20                     | 166                   | OE3-6      | 34                     | 161                   |
| OE3-2      | 22                     | 165                   | OE3-7      | 35                     | 160                   |
| OE3-3      | 25                     | 164                   | OE3-8      | 37                     | 159                   |
| OE3-4      | 26                     | 163                   | OE3-9      | 41                     | 157-158               |
| OE3-5      | 30                     | 162                   | OE3-10     | 49                     | 156                   |

# Bloque 2.

## Hábitos de estudio

| Temas / secciones   | Pág. | Evidencia   | Autoevaluación | TIC |
|---|------|---|----------------|-----|
| ¡A leer!  | 54   | —   | —              | —   |
| Evaluación de comprensión lectora   | 56   | —   | —              | —   |
| Evaluación diagnóstica  | 57   | —   | —              | —   |
| ¿Qué son los hábitos?   | 58   | Tabla de actividades cotidianas.                            | —              | —   |
| Los hábitos positivos y negativos: la encuesta                                | 64   | Encuesta de hábitos.  | —              | —   |
| Hábitos de estudio positivos  | 66   | Test de evaluación.<br>Lista de hábitos.                    | —              | *   |
| ¿Cómo adquirir hábitos de estudio positivos? La motivación                    | 69   | Metas de estudio.   | —              | *   |
| Control y administración del tiempo en la formación de hábitos                | 78   | —   | —              | *   |
| Consejos prácticos para crear ambientes que fortalecen los hábitos de estudio | 80   | —   | —              | —   |
| ¿Cómo eliminar un mal hábito de estudio?                                      | 82   | Ejercicio para cambiar un hábito negativo por uno positivo. | *              | —   |
| Instrumentos de evaluación  | 90   | —   | —              | —   |

## Portafolio de evidencias

| Evidencias | Página de la actividad | Página del Portafolio de evidencias |
|------------|------------------------|-------------------------------------|
| OE3-11     | 58                     | 155                                 |
| OE3-12     | 65                     | 153-154                             |
| OE3-13     | 66                     | 151-152                             |
| OE3-14     | 68                     | 150                                 |
| OE3-15     | 73                     | 149                                 |
| OE3-16     | 89                     | 147-148                             |

# Bloque 3.

## Leer, atender y escribir para estudiar

| Temas / secciones                                | Pág. | Evidencia  | Autoevaluación | TIC |
|--|------|--|----------------|-----|
| ¡A leer!   | 94   | —  | —              | —   |
| Evaluación de comprensión lectora                | 98   | —  | —              | —   |
| Evaluación diagnóstica                           | 99   | —  | —              | —   |
| Leer, ¿para qué?                                 | 100  | Investigación de la lectura.   | —              | —   |
| Técnicas de comprensión lectora                  | 102  | —  | —              | —   |
| Realiza una lectura activa                       | 103  | —  | —              | —   |
| La lectura: un hábito que puede ser divertido    | 105  | Técnica de los 66 días.  | —              | *   |
| ¿Dónde leer?                                     | 108  | —  | *              | —   |
| ¿Cómo mantener la atención y la concentración?   | 109  | —  | —              | —   |
| Procesos involucrados en la atención             | 110  | —  | —              | —   |
| Técnicas de atención y concentración = a memoria | 111  | Práctica para ejercitar la atención.   | *              | —   |
| Ortografía, ¿para qué?                           | 115  | Reflexión sobre la importancia de la lectura.<br>Reflexión sobre las expresiones lingüísticas. | —              | —   |
| La importancia de la ortografía                  | 119  | Diccionario grupal.  | —              | —   |
| Ortografía básica                                | 121  | —  | —              | —   |
| Reglas de acentuación                            | 121  | —  | —              | —   |
| Uso de signos de puntuación                      | 123  | Análisis de texto “La puntuación”.   | —              | —   |
| Palabras de difícil escritura                    | 127  | Ejercicio de palabras homófonas.   | —              | —   |
| La revisión de textos                            | 129  | —  | —              | —   |
| Ortografía y tecnología                          | 130  | —  | —              | —   |
| Instrumentos de evaluación                       | 132  | —  | —              | —   |
| Bibliografía                                     |      | —  | —              | —   |
| Portafolio de evidencias                         |      | —  | —              | —   |

### Portafolio de evidencias

| Evidencias | Página de la actividad | Página del Portafolio | Evidencias | Página de la actividad | Página del Portafolio |
|------------|------------------------|-----------------------|------------|------------------------|-----------------------|
| OE3-17     | 102                    | 146                   | OE3-21     | 119                    | 140                   |
| OE3-18     | 107                    | 145                   | OE3-22     | 120                    | 139                   |
| OE3-19     | 114                    | 143-144               | OE3-23     | 124                    | 138                   |
| OE3-20     | 117                    | 141                   | OE3-24     | 129                    | 137                   |

## Primer parcial – 6 semanas

| Semana          | Sesiones (clases) | Contenidos  | Competencias genéricas  | Competencias disciplinares  |
|-----------------|-------------------|---|---|---|
| <b>BLOQUE 1</b> |                   |   |   |   |
| 1               | 1                 | ¿Soy o no soy estudiante?<br>Querer es poder<br>Hacia una conceptualización del estudiante  | Se conoce y valora a sí mismo, y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.  | Reflexiona sobre el rol de ser estudiante y encuentra una filosofía sólida que le permita lograr éxito escolar.   |
| 2               | 2                 | Hacia una filosofía del estudiante  | Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.   | Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.   |
| 3               | 3                 | La importancia del estudio en el proceso del aprendizaje escolar<br>Conocimiento con riesgo de errar<br>Estudiar, una forma de encontrar nuestra identidad<br>Estudiar para tener conciencia planetaria<br>Preparándonos para la vida | Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.<br><br>Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas, a partir de métodos establecidos.<br><br>Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista. | Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.                        |
| 4               | 4                 | El estudio como herramienta fundamental para la adquisición de conocimiento<br>Formación de una ética de estudio<br>Resultados de conocer   | Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.<br><br>Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.  | Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre ésta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.<br><br>Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio. |
| 5               | 5                 | La adopción de un método de estudio<br>Estudia tus propios apuntes<br>Los cuestionarios   | Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad.   | Practica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.  |
| 6               | 6                 | Subrayar<br>Hacer notas<br>Ejercicios prácticos<br>Elabora un calendario de estudio<br>Investiga<br>Lluvia de ideas en grupo  | Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.  |   |

# Dosificación

# Dosificación

| Semana          | Sesiones (clases) | Contenidos  | Competencias genéricas   | Competencias disciplinares  |
|-----------------|-------------------|---|--|---|
| <b>BLOQUE 2</b> |                   |   |  |   |
| 1               | 1                 | ¿Qué son los hábitos?   | Se conoce y valora a sí mismo, y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.   | Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.<br><br>Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.<br><br>Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.<br><br>Jerarquiza sus actividades cotidianas en orden de importancia para administrar mejor su tiempo. |
| 2               | 2                 | Los hábitos positivos y negativos: la encuesta Hábitos de estudio positivos   | Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.                            |   |
| 3               | 3                 | ¿Cómo adquirir hábitos de estudio positivos? La motivación  | Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas, a partir de métodos establecidos.  |   |
| 4               | 4                 | ¿Cómo adquirir hábitos de estudio positivos? La motivación  | Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.  |   |
| 5               | 5                 | Control y administración del tiempo en la formación de hábitos  | Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.<br><br>Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. |   |
| 6               | 6                 | Consejos prácticos para crear ambientes que fortalecen los hábitos de estudio<br>¿Cómo eliminar un mal hábito de estudio? | Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad.  |   |



## Tercer parcial – 6 semanas

| Semana          | Sesiones (clases) | Contenidos   | Competencias genéricas  | Competencias disciplinares   |
|-----------------|-------------------|--|---|--|
| <b>BLOQUE 3</b> |                   |  |   |  |
| 1               | 1                 | Leer, ¿para qué?<br>Técnicas de comprensión lectora  | Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.   | Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.                                |
| 2               | 2                 | Realiza una lectura activa<br>La lectura: un hábito que puede ser divertido<br>¿Dónde leer?  | Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.   | Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica. |
| 3               | 3                 | ¿Cómo mantener la atención y la concentración?<br>Procesos involucrados en la atención<br>Formas de la atención<br>Alteraciones de la atención<br>Técnicas de atención y concentración = a memoria | Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.<br><br>Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista. | Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.  |
| 4               | 4                 | Ortografía, ¿para qué?<br>La importancia de la ortografía  | Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.<br><br>Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.  | Jerarquiza sus actividades cotidianas en orden de importancia para administrar mejor su tiempo.<br><br>Práctica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.    |
| 5               | 5                 | Ortografía básica<br>Reglas de acentuación<br>Uso de signos de puntuación<br>Palabras de difícil escritura   | Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.   | Práctica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.<br><br>Aprecia y ve la lectura como un factor importante para el mejor desarrollo de sus habilidades,  |
| 6               | 6                 | La revisión de textos<br>Ortografía y tecnología   |   | conocimientos, actitudes y valores.  |

# Dosificación

# Estructura de la obra


## BLOQUE 1

### Me preparo para decidir

6 HORAS

NO  
ASANDADO

"Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma que es más fácil que el pensamiento que obra. No des que te conduzca la opinión de los demás. Hazte responsable de tu propia vida. No des que te conduzca el deseo de hacer lo que el mundo quiere que hagas." - Steve Jobs



**COMPETENCIAS GÉNICAS**

- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- 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 sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.
- Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
- Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.
- Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

**COMPETENCIAS DISCIPLINARES**

- Ejerce el equilibrio de lo racional e intuitivo, de lo objetivo y subjetivo para la toma de decisiones.
- Conoce y aplica estrategias (practicidad e imaginación) que le permitan tomar decisiones de manera creativa.
- Práctica los principios matemáticos y equitativos para la toma de decisiones creativas.
- Es consciente de sus intereses, aptitudes y necesidades que influyen en la elección de su vocación.
- Conoce los diferentes expectativas y necesidades que pueden influir en la toma de decisión para decidir trabajar y estudiar al mismo tiempo.
- Investiga, analiza y clasifica las diferentes oportunidades de empleo que se ofrecen a personas con estudios de bachillerato.
- Investiga, conoce y clasifica las diferentes carreras profesionales que se imparten en el país.
- Conoce sus habilidades, intereses y aptitudes vocacionales a través de los resultados de pruebas psicométricas.
- Conoce y reflexiona sobre el perfil que se debe tener en la profesión de su grado.
- Realiza su proyecto de vida e identifica los elementos clave que le permitan tener claro su objetivo.

¿Qué diferencias hay entre el pensamiento racional y el pensamiento intuitivo?

¿En qué circunstancias debes usar la razón en lugar de la intuición, y viceversa?

¿Qué estrategia usas para tomar decisiones en tu vida cotidiana?

### Entrada de bloque

Contiene el nombre del bloque, las clases asignadas, las competencias disciplinares en las que se encuentra inserta la asignatura y algunas preguntas vinculadas con la vida cotidiana.

### Preguntas de introducción

Preguntas para detonar conocimientos previos de los alumnos. Se recomienda trabajarlas mediante una lluvia de ideas grupal.

### Competencias

Refiere las genéricas y disciplinares que se trabajan en este bloque.

**¡A leer!**

I. Lee con atención los extractos de un escrito publicado en una revista por el premio Nobel Mario Vargas Llosa.

A lo largo de la historia, la noción de cultura ha tenido distintos significados y matices. Durante muchos siglos fue un concepto inseparable de la religión y del conocimiento **teológico** en Grecia estuvo marcado por la filosofía y en Roma por el derecho, en tanto que en el Renacimiento lo impregnaban sobre todo la literatura y las artes. En épocas más recientes como la Ilustración fueron la ciencia y los grandes descubrimientos científicos los que dieron el sesgo principal a la idea de cultura. Pero, a pesar de esas variantes y hasta nuestra época, cultura siempre significó una suma de factores y disciplinas que, según amplio consenso social, la constituían y ella implicaba: la reivindicación de un patrimonio de ideas, valores y obras de arte de unos conocimientos históricos, religiosos, filosóficos y científicos en constante evolución y el fomento de la exploración de nuevas formas artísticas y literarias y de la investigación en todos los campos del saber.

La cultura estableció siempre unos rangos sociales entre quienes la cultivaban, la enriquecían con aportes diversos, la hacían progresar y quienes se desentendían de ella, la despreciaban históricas, hasta la nuestra, en una sociedad había personas cultas e incultas, y entre ambos extremos, personas más o menos cultas o más o menos incultas, y esta clasificación resultaba bastante clara para el mundo entero porque para todos regía un mismo sistema de valores, costumbres y maneras de pensar, juzgar y comportarse.

En nuestro tiempo todo aquello ha cambiado. La noción de cultura se extendió tanto que, aunque nadie se atreviera a reconocerlo de manera explícita, se volvió un fanatismo al contenido de lo que llamamos cultura ha sido depravado de tal modo que todos puedan justificadamente creer que lo son.

La más remota señal de esta confusión de lo que representa una cultura la dieron los antropólogos, inspirados, con la mejor buena fe del mundo, en una voluntad de respeto y comprensión de las sociedades más primitivas que estudiaban. Ellos establecieron que cultura era la suma de creencias, conocimientos, lenguajes, costumbres, rituales, usos, sistemas de parentesco y, en resumen, todo aquello que un pueblo dice, hace, teme o adora. Esta definición no se limitaba a establecer un método para explorar la **especificidad** de un conglomerado humano en relación con los demás. (...) El propósito no podía ser más generoso, pero ya sabemos por el famoso dicho que el infierno está empezado de bien. Pregúntale a cualquiera que crea que todas las culturas merecen consideración, que todas ellas, por el mero hecho de existir, se equivalen. Y es este último lo que asombrosamente ha de una vez y para siempre todos los prejuicios en materia de cultura. La corrección política ha terminado por convencerse de que es arrogante, dogmático, colonialista y hasta racista hablar de cul-

**Teológico:** Relativo a Dios o los dioses.

**Inapreciable:** Que no se puede air o agarrar o que no se puede olvidar.

**Multitudinario:** Que forma una multitud, una gran cantidad de sujetos.

**Trasfónico:** Algo que se transforma de tal manera que siempre significa algo distinto.

**Especificidad:** Algo específico, bien delimitado.

12

### ¡A leer!

Esta sección constituye un referente para el alumno, la intención es que le sirva para contextualizar la información que encontrará en el bloque.



## Glosario

Son las definiciones de los conceptos que el alumno podría desconocer y que requiere para comprender la lectura.

## Evaluación diagnóstica

Estos reactivos de opción múltiple permiten al docente ubicar el nivel de conocimientos con que cuentan los alumnos respecto del tema que trabajarán en el bloque.

## TIC

Son referencias para llevar a cabo consultas a páginas de Internet, cuyo contenido les permitirá a los alumnos ampliar o complementar la información que se ve en esa clase.

**¡A leer!**

luras superiores e inferiores y hasta de culturas modernas y primitivas. Según esta concepción, todas las culturas, a su modo y maravillosa diversidad humana.

De este modo han ido desapareciendo de nuestro vocabulario, ahuyentados por el miedo a incurrir en la incorrección política, a los seres cultos de los incultos. Hoy ya nadie es inculto, mejor dicho, todos somos cultos.

Queríamos acabar con las élites, que nos repugnaban moralmente por el **retortido** privilegiado, despectivo y discriminatorio que su solo nombre resonaba ante nuestros ideales igualitarios y, a lo largo del tiempo, desde distintos lugares, igualmente pugnando y desafiando a ese cuerpo esclavo de pedantes que se creían superiores y presumían de controlar el saber, los valores morales, la elegancia espiritual y el buen gusto. Pero los que hemos conseguido es (...) un remedio que resultó peor que la enfermedad: vivir en la confusión de un mundo moderno en el que, paradójicamente, como ya no hay manera de saber qué cosa es cultura, todo lo es y ya nada lo es.

Miguel Vargas Llosa. "Breve discurso sobre la cultura", *Letras Libres*, julio de 2016.

**En la medida en que amplias tu vocabulario, entenderás mejor el mundo que te rodea. Si no conoces más fuera del glosario, consulta en un diccionario especializado como el de la Real Academia Española. <http://www.ra.es>**

**Élite:** Grupo pequeño o minoritario, muy selecto, que gobierna en determinado campo.

**Retortido:** En este caso, significa sonado.

**Evaluación diagnóstica**

Lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

- Se lo denomina de esta manera porque representa un despertar, un nuevo nacimiento, tras los siglos de opresión de la Iglesia en todos los ámbitos de la vida, incluido el conocimiento.  
a) Renacimiento      b) Ilustración      c) Ocurramiento
- Movimiento social que ocurrió porque las colonias norteamericanas querían terminar con las prohibiciones que la Gran Bretaña impuso para evitar el desarrollo de la industria y el comercio osero.  
a) Revolución Francesa      b) Revolución Industrial      c) Independencia de los Estados Unidos
- Contribuyó a la modernización de la economía, propició la invención de aparatos, revolucionó la industria y la ciencia e impulsó la creación de las ciencias sociales.  
a) Revolución Francesa      b) Revolución Inglesa      c) Revolución científica e industrial
- El lema que impulsó este movimiento social europeo abogaba por la libertad, la igualdad y la fraternidad.  
a) Revolución Francesa      b) Revolución científica e industrial      c) Renacimiento

**Evaluación de comprensión lectora**

Lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

- ¿En qué momento don Quijote descubre que los gigantes que había visto se "convirtieron" en molinos?  
a) Desde que los miró.  
b) Cuando Sancho Panza se lo dijo.  
c) Después de que fue golpeado por las aspas del primero.  
d) Nunca los vio como molinos.
- ¿A quién atribuyó el cambio de gigantes a molinos?  
a) Al viento.  
b) A Sancho Panza.  
c) A nadie.  
d) A Frestón.
- ¿Qué tipo de pensamiento tenía don Quijote?  
a) Racional.  
b) Cuervo.  
c) Creativo.  
d) Bético.

**NO ABANDONO**

"El único lugar donde el éxito viene antes que el trabajo es en el diccionario."

Viktor Sessohn

## Evaluación de comprensión lectora

Son las primeras actividades de cada bloque. Sirven para evaluar la comprensión lectora de los estudiantes.

## No abandono

Esta cápsula invita a realizar una reflexión o actividad acerca de la importancia de ser constantes y perseverantes en los estudios

## Instrumentos de evaluación

Al final de cada bloque se sugieren algunas listas de cotejo para integrar una coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación.

### Instrumentos de evaluación

Has finalizado la construcción de tu aprendizaje en este bloque y es necesario que participes activamente con tu profesor y compañeros en tu proceso de evaluación para conocer tus logros.

#### Autoevaluación

Reflexiona y contesta de forma individual.

|  | Si | No | Porque |
|--|----|----|--------|
| ¿Consideras que fue adecuado tu desempeño durante la construcción del contenido?                       |    |    |        |
| ¿Los valores y actitudes que mostraste son los adecuados y pertinentes?                                |    |    |        |
| ¿Mostraste en algún momento actitudes negativas o desfavorables para tu propio proceso de aprendizaje? |    |    |        |
| ¿En el proceso de construcción con el grupo hiciste aportes positivos?                                 |    |    |        |
| ¿Mostraste compromiso e interés por los trabajos encomendados por el profesor?                         |    |    |        |
| ¿Consideras que aumentó tu esquema de conocimiento con el estudio del bloque que has finalizado?       |    |    |        |
| ¿Detectaste zonas de oportunidad para mejorar en el próximo bloque?                                    |    |    |        |
| ¿Tu profesor y compañeros te pueden apoyar para mejorar tu desempeño?                                  |    |    |        |

#### Heteroevaluación

De acuerdo con tu desempeño, anota lo que corresponde a cada actividad realizada. Suma tus puntos en las celdas de suma parcial y, posteriormente, escribe tu promedio total en la celda final.

| Producto  | Aspectos a evaluar |        |  |        |  |        |   |        |  |        | Suma parcial |  |
|---|--------------------|--------|--|--------|--|--------|---|--------|--|--------|--------------|--|
|   | Entrega puntual    |        | Creatividad en el planteamiento de ideas |        | Creatividad en la construcción de propuestas en el trabajo en equipo |        | Uso adecuado del lenguaje con los compañeros de clase |        | Adecuado proceso de análisis y síntesis de información |        |              |  |
|   | Si (1)             | No (0) | Si (1)                                   | No (0) | Si (1)   | No (0) | Si (1)  | No (0) | Si (1)   | No (0) |              |  |
| Escribir una definición utilizando sus palabras sobre el significado que le otorga a las ciencias sociales dentro de su contexto actual a través de un ejemplo. |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |              |  |

68

## Evidencias

Brindan al estudiante un espacio adecuado para realizar gran parte de los ejercicios que deberá integrar al portafolio de evidencias.

### Actividad de inicio

**Competencia genérica:** Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

**Competencia disciplinar:** Utiliza el equilibrio de lo racional e intuitivo, de lo objetivo y subjetivo para la toma de decisiones.

**EVIDENCIA**

1. Lee el texto "Saltando alto" y responde las preguntas. Trabaja en la Evidencia OE6-1.

¿Qué motivó a la rana para esforzarse y salir del agujero?  
Si hubiese hecho caso a sus compañeras, ¿podría haberse salvado?  
¿Para ti qué representa la sordera de la rana y cómo influyó en su supervivencia?

**Saltando alto**

Un grupo de ranas viajaba por el bosque cuando, de repente, una de ellas cayó en un pozo profundo. Las demás se reunieron alrededor del agujero y, cuando vieron lo hondo que era, le dijeron que a efectos prácticos podía darse por muerta. Sin embargo, ella siguió tratando de salir del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras le decían que los esfuerzos serían inútiles, pero la rana continuó saltando con tanta energía como le era posible. La multitud le gritaba que era inútil, pero la rana seguía saltando, cada vez con más fuerza, hasta que finalmente salió del hoyo.

Cuando estuvo fuera, las otras le preguntaron si escuchaba lo que le gritaban y la rana les explicó que era sorda, y creía que las demás le estaban animando a esforzarse más y más desde el borde.

La multitud le gritaba que era inútil, pero la rana seguía saltando, cada vez con más fuerza, hasta que finalmente salió del hoyo.

Joshua Acid Aguilar, Diario emprendedor, Aguilar, 2014, p. 20.

### Sonando lo imposible

En una de las tantas reuniones que Sri Sri Ravi Shankar, maestro espiritual hindú, líder humanitario y embajador de paz, mantiene

20

## Actividad de inicio

Para trabajarse individualmente, en pareja, en equipo o grupales, estas actividades tienen como finalidad activar conocimientos previos.

# BLOQUE

# 1

## Filosofía del estudiante

6 SESIONES



“Sólo hay un bien: el conocimiento. Sólo hay un mal: la ignorancia”.

SÓCRATES



## COMPETENCIAS GENÉRICAS

- » Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- » Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.
- » 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 sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.
- » 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

- » Reflexiona sobre el rol de ser estudiante y encuentra una filosofía sólida que le permita lograr éxito escolar.
- » Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.
- » Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.
- » Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre ésta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.
- » Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.
- » Practica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.

¿El simple hecho de estar inscrito en la escuela te hace ser estudiante?

---

---

¿Un autodidacta también es un estudiante?

---

---

¿Qué habilidades debes desarrollar para aprender lo que quieres?

---



## ¿Cuál es la importancia de estudiar?

Estudiar y ser estudiante es siempre, y sobre todo hoy, una necesidad **inexorable** del hombre. Tiene éste, quiera o no, que asimilarse el saber acumulado, **so** pena de **sucumbir** individual o colectivamente. Si una generación dejase de estudiar, la humanidad actual, en sus nueve décimas partes, moriría fulminantemente.

El número de hombres que hoy viven sólo pueden subsistir merced a la técnica superior de aprovechamiento del planeta que las ciencias hacen posible. Las técnicas se pueden enseñar mecánicamente. Pero las técnicas viven del saber, y si éste no se puede enseñar, llegará una hora en que también las técnicas sucumbirán.



Hay, pues, que estudiar; es ello, repito, una necesidad del hombre, pero no una necesidad externa, como lo es seguir la derecha que me marca el guardia de la circulación cuando necesito pasar.

Mas hay entre ambas necesidades externas –el estudiar y el llevar la derecha– una diferencia esencial, que es la que convierte el estudio en un sustantivo problema. Para que la circulación funcione perfectamente no es **menester** que yo sienta íntimamente la ne-

cesidad de ir por la derecha: me basta con que de hecho camine ya en esa dirección; basta con que la acepte, con que finja sentirla.

### Glosario

**Inexorable:** que no se puede evitar.

**So:** adverbio para potenciar las cualidades del adjetivo o del nombre a que antecede, en este caso, “pena”.

**Sucumbir:** ceder, rendirse, someterse, morir.

**Menester:** falta o necesidad de algo.

**Acontece:** sucede.

**Bicorne:** de dos cuernos, o dos puntas.

Pero con el estudio no **acontece** lo mismo; para que yo entienda de verdad una ciencia, no basta que yo finja en mí la necesidad de ella o, lo que es igual, no basta que tenga la voluntad de aceptarla; en fin, no basta con que estudie.

Es preciso, además, que sienta auténticamente su necesidad, que me preocupen espontánea y verdaderamente sus cuestiones; sólo así entenderé las soluciones que ella da o pretende dar a esas cuestiones [...].

La solución a tan crudo y **bicorne** problema se desprende de todo lo que he dicho: no consiste en decretar que no se estudie, sino en reformar profundamente ese hacer humano que es el estudiar y, consecuentemente, el ser del estudiante.

José Ortega y Gasset, “Ensayo sobre el estudiar y el estudiante (Primera lección de un curso)”,  
*Obras Completas*, Revista de Occidente, 1966, p. 545.



Lee las preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

1. Según el autor, ¿qué pasaría si la humanidad dejara de estudiar?
  - a Nada, las cosas seguirían como están.
  - b Podríamos dedicarnos a otras actividades más divertidas.
  - c Gran parte de personas moriría por no tener conocimientos que nos ayudan a sobrevivir en este planeta.
  - d Dejaríamos de comunicarnos los unos con los otros.
  
2. El objetivo de este texto es:
  - a Que las personas sepan que estudiar es una necesidad.
  - b Que los alumnos vean lo inútil que resulta seguir estudiando.
  - c Que las personas sepan que sólo se puede estudiar si eres joven.
  - d Que las personas comprendan los beneficios del planeta.
  
3. Según el autor, ¿qué se necesita para entender de verdad una ciencia?
  - a Basta con que la estudie.
  - b Es necesario ser más inteligente que el promedio de personas.
  - c Debo tener una necesidad que me mueva a aprender esa ciencia.
  - d Estudiar los contenidos de manera superficial.
  
4. Cuando Ortega y Gasset dice que es necesaria una reforma en el estudiar se refiere a:
  - a Las ciencias deben ser simplificadas para los alumnos.
  - b Se debe entender la necesidad de estudiar, en vez de obligar el estudio.
  - c Hay que poner atención en la calidad de los docentes.
  - d Estudiar puede pasar a segundo término en las escuelas.
  
5. ¿Por qué estudiar es una necesidad humana?
  - a Porque estudiando se puede sobresalir del resto.
  - b Porque de esta forma el hombre domina su entorno y produce beneficios de los recursos que obtiene del planeta.
  - c No es una necesidad humana, sino algo que sólo puede ser impuesto.
  - d Porque de esta forma el hombre domina su entorno y lo puede modificar a su antojo.



## Evaluación diagnóstica

Lee con atención cada pregunta y responde de acuerdo con tus conocimientos.

1. ¿Has tenido necesidad de aprender algo, para después desarrollar un trabajo u actividad? Describe qué y por qué te sirvió lo aprendido.

---

---

2. De todas las ciencias, escribe tres que le hayan dado grandes beneficios a la humanidad.

---

---

3. ¿Estudias porque te lo imponen, o hay algún interés en ti por aprender algo que te fascine?

---

---

4. ¿Qué ciencia te llama la atención? ¿Por qué?

---

---

5. ¿Conoces alguna técnica de estudio y en qué consiste?

---

---

6. ¿Asumes tus obligaciones escolares como un reto?

---

---

7. ¿Te preocupan tus calificaciones? ¿Qué recursos utilizas para estudiar?

---

---

8. ¿Utilizas internet para estudiar? ¿Sí, no? ¿Por qué?

---

---

9. ¿Estás satisfecho con lo que sabes?

---

---

10. ¿Sientes que aprovechas los conocimientos de tus maestros? ¿Preguntas con frecuencia en clase? ¿Por qué?

---

---

# ¿Soy o no soy estudiante?



Todos hemos ido a la escuela y nos hemos esforzado para aprender diferentes conocimientos y desarrollar habilidades que nos servirán en la vida, pero ¿te has puesto a pensar alguna vez en el rol que juega un estudiante? O a lo mejor, ¿qué valores permiten que una persona pueda estudiar mejor que otra?

Aprender es una de las experiencias más enriquecedoras del ser humano, principalmente, porque el conocimiento nos da las herramientas necesarias para cambiar nuestro entorno. Desde tiempos inmemoriales, estudiar ha sido un privilegio, y algunas veces estuvo reservado para sólo unos pocos en sociedades organizadas por élites.

La escuela, como tal, concentra un legado que las personas han tardado siglos en desarrollar. Qué sería de nosotros si tuviéramos que empezar a descubrir cada disciplina desde cero. Seguramente, no nos alcanzaría una vida para adquirir el mismo grado de aprendizaje que ya está condensado en los libros y las instituciones educativas.

La educación es un derecho humano, por el cual se libran luchas en todo el mundo en favor de tener acceso a ella. Este hecho nos lleva a una siguiente pregunta: “¿basta ir a una escuela para ser considerado estudiante?” Probablemente no. O yendo un poco más lejos, “¿basta aprender mecánicamente algo para ser considerado estudiante?”

La importancia de hacer esta reflexión está más relacionada con nuestra vocación que con el conocimiento existente que hay sobre una determinada materia; es decir, nadie nos puede enseñar algo que no estamos dispuestos a aprender; menos aún, obligarnos a aprender un trabajo técnico hasta dominarlo, si no invertimos una cuota de interés suficiente.

## Querer es poder

A diferencia de los animales, las personas tenemos libertad para elegir. Decidimos constantemente qué hacer y qué no. Y la mayoría de las metas de largo aliento requieren un compromiso que si no estamos dispuestos a asumir, no vamos a cumplir.

En la medida en que somos más conscientes de que podemos elegir, empezamos a tomar mejores decisiones. Como el



“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”.

ALBERT EINSTEIN

### Sabías que...

Podemos pensar hasta en siete cosas a la vez, pero sólo durante 20 segundos. Por ello, en ocasiones se nos olvidan cosas de corto plazo. Las preguntas "¿Qué iba a decir?" o "¿Qué iba a hacer ahora?" están asociadas con este tipo de pensamiento.

resto de actividades, estudiar y sacar mejores calificaciones también representan una elección.

En nosotros está intentar sacar la máxima nota posible de una asignatura, o simplemente ser víctimas de las circunstancias, como cuando nos presentamos a un examen sin haber estudiado.



Conforme crecemos, vamos ganando independencia de nuestros padres. La madurez se acompaña de aprender a hacerse responsable de las decisiones que tomamos. Con esto se pretende que entiendas que tanto el éxito como el fracaso están en tus manos.



## Actividad de inicio

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Reflexiona sobre el rol de ser estudiante y encuentra una filosofía sólida que le permita lograr éxito escolar.

1. En una hoja suelta, traza un dibujo sobre la profesión que aspiras a desempeñar en el futuro.
2. Escribe cuatro conocimientos que crees necesario estudiar para ejercer dicha profesión. Trabaja en la Evidencia OE3-I.
3. Describe brevemente esos conocimientos.
4. Comparte tus aspiraciones con tus compañeros y cuéntales por qué es importante para ti seguir ese camino.

### EVIDENCIA



## Hacia una conceptualización del estudiante



Entonces, ¿qué es ser estudiante? Hay muchas definiciones; sin embargo, para efectos prácticos podríamos decir que es aquella persona interesada en aprender un conocimiento, porque entiende el porqué de su importancia.

Este valor que asignamos al estudiar algo puede ser otorgado tanto por el individuo como por la sociedad. Por ejemplo, el conocimiento de un ingeniero civil es clave para construir un puente. Sería imposible realizar semejante obra sin haber estudiado, y aún así estar facultados para diseñar una construcción sin sufrir complicaciones en el intento.

Según el mismo ejemplo, el ingeniero, como todo profesional, en algún momento debió tener la motivación para escoger su carrera. Luego, en su desempeño, colabora con el diseño de una obra que es para beneficio de otros. De tal suerte que ambas asignaciones de valor, tanto individual como colectiva, cumplen un rol.

Asimismo, se suele pensar que todo estudio debe tener un fin práctico inmediato. Esta idea puede ser relativa. Sin lugar a dudas, aprender algo que ponemos en práctica de manera concreta es beneficioso para desempeñar una actividad. Pero ¿qué pasa con aquellos conocimientos relacionados, por ejemplo, con la filosofía u otras disciplinas que también nos enriquecen y aportan saberes acerca de las formas de pensar que existen y han existido en el mundo, entre otros aspectos?

La filosofía, que significa en griego “amor a la sabiduría”, desde las civilizaciones antiguas ha cuestionado el lugar del ser humano en el mundo y ha sido la madre del conocimiento al plantear dudas que demuestran una preocupación real por explicar el entorno físico, social y cultural en que se desenvuelven



“La vida es un proceso de prueba-error. Los que tienen éxito siempre se levantan después de sus errores porque consideran que sus problemas son experiencias temporales y didácticas”.

NICHOLAS JAMES VUJICIC



hombres y mujeres. Alguien pensará, ¿qué hace ahora un filósofo en pleno siglo XXI? La respuesta es que tendría mucho por hacer en un mundo caótico, porque la filosofía es creadora de valores e ideas, entre otros aspectos. No por nada, la idea de la

democracia surgió de mentes filosóficas antes de nuestra era.

Si bien ciertos estudios no tienen aparentemente una repercusión en algo que podamos ver o tocar en un corto plazo, lo cierto es que todo conocimiento tiene aplicación, inmediata o no.

Además, cualquier conocimiento puede mejorar nuestras vidas porque amplía nuestros puntos de vista; es decir, ampliamos nuestra concepción del mundo, y a la hora de realizar un trabajo seguramente esto se verá reflejado.

De esta manera se pretende dejar en claro que no hay conocimientos que estorben ni límites de aprendizaje. Estudiar es,

pues, explorar nuestras propias posibilidades.



## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

### EVIDENCIA



1. Escribe una lista de veinte valores que te sirven para estudiar y alcanzar tus metas académicas. Trabaja en la Evidencia OE3-2.
2. De la lista, elige cinco que creas que ya pones en práctica para desarrollar tus estudios. Explica en qué se ve reflejada la presencia de cada uno de estos valores.
3. De la misma lista de valores, elige ahora los cinco que más te hace falta poner en práctica para mejorar tus estudios. Explica en qué se ve reflejada la ausencia de cada uno de estos valores.
4. Por último, elige los cinco valores (pueden repetirse) que pienses que son los más importantes para tu desempeño en los estudios. Explica brevemente por qué crees que es primordial cada uno de estos valores.
5. Comparte tus ideas con tus compañeros.

## Hacia una filosofía del estudiante

Como todas las personas, tenemos defectos y virtudes. Esto se refleja en las actividades que realizamos, y estudiar no escapa a ellas. Por lo tanto, conocerse uno mismo puede hacer la diferencia en la preparación académica.



El hecho de que las técnicas, información y contenidos estén a nuestro alcance, incluso ahora con mayor accesibilidad que la que tuvieron tal vez nuestros padres, debido al desarrollo de las nuevas tecnologías informáticas, como internet, no significa necesariamente que estemos aprovechando este acceso al conocimiento.

### Sabías que...

En 2014, la empresa de inteligencia de mercados Domo hizo una investigación para saber cuánta información se publica en internet en un plazo de tiempo. Encontró que en cada minuto se comparten 2.46 millones de posts en Facebook, se generan 277 mil tuits y se realizan 400 mil búsquedas en Google.

## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

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.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

1. En equipos de cuatro personas, organicen una lluvia de ideas sobre cómo pueden utilizarse las plataformas de las redes sociales, Twitter y Facebook, para difundir conocimientos.
2. Elijan algunas ideas y representen en un cartel otras funciones que pueden tener las redes sociales, además del entretenimiento.
3. Ilustren el cartel con fotografías, dibujos o recortes de revistas y periódicos.
4. Presenten su cartel al resto del grupo.

**NO**  
**ABANDONO**

“De tanto ahorrar en educación, nos hemos hecho millonarios en ignorancia”.

FRASE DE PROTESTA DEL MOVIMIENTO INDIGNADOS DE ESPAÑA, 2011-2014.



Ordenar espacios personales es, por ejemplo, no sólo dedicar un tiempo del día para ayudar en las labores domésticas, sino para estudiar, hacer tareas o repasar lo visto en clase. Desarrollar un método de estudio, en cambio, está más relacionado con la manera en que a cada quien le es más sencillo aprender, y a partir de ahí, crear un método propio. Por ejemplo, preparar un examen podría ser para algunos subrayar un texto y luego hacer un resumen; para otros, leer y después formular un cuestionario de lo que se cree más relevante.

De esta manera, los valores pueden ser aplicados por todos, aunque se manifiesten en cada uno de una manera singular. Esta verdad puede ayudarnos a obtener mejores resultados en las materias que nos proponemos aprender.



La Biblioteca Digital Mundial pone a disposición de los internautas 11 mil 380 artículos sobre 194 países. Además, cuenta con el apoyo de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).  
Visítala en <http://www.wdl.org/es/>







## Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

## Competencia disciplinar

Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.

### EVIDENCIA



1. Reflexiona sobre los retos personales y académicos que has enfrentado a lo largo de tu vida escolar; escribe cinco de ellos, y describe por qué fueron una dificultad en su momento y cómo lograste superarlos. Trabaja en la Evidencia OE3-3.
2. Ahora escribe cinco retos que debes afrontar en tu presente, y cuál es tu plan para superar cada uno.
3. Comenta tus respuestas con un compañero para compartir y aprender de las experiencias de cada quien en este tema.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---



---



---

|   | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Identificaste cuál es tu motivación para estudiar y los valores que te fortalecen como estudiante? |    |    |



“Acepta la responsabilidad de tu vida. Debes saber que sólo tú, y nadie más que tú, eres el creador de tu destino”.

LES BROWN



**NO**  
**ABANDONO**

“El mayor triunfo no sucede en los escenarios del mundo, sino en los repliegues íntimos del corazón”.

TONY ROBINS

# La importancia del estudio en el proceso del aprendizaje escolar

Seguramente, ya habrás notado que asistir a la escuela y poner atención a tus profesores no alcanza para obtener las más altas calificaciones. El estudio es una herramienta fundamental para el aprendizaje escolar en los sistemas educativos, pero antes de saber sobre su importancia, ¿qué entendemos por aprendizaje?

Según el diccionario de la *Real Academia Española*, “aprender” es “adquirir el conocimiento de algo por medio del estudio o de la experiencia”. Cuando somos niños, la experiencia es justo nuestro principal medio de aprendizaje y, por esto, aprendemos cosas básicas en el hogar antes de poner un pie en la escuela.



## Actividad de inicio

### Competencia genérica

Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.  
Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

### Competencia disciplinar

Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.  
Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre ésta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.

**EVIDENCIA**



1. En equipos de cuatro personas, realicen un cuadro comparativo sobre el aprendizaje por medio de la experiencia y el aprendizaje por medio del estudio. Para ello, dos integrantes realizarán una lista de veinte cosas que hayan aprendido principalmente a través de la experiencia (por ejemplo, caminar, bailar, jugar cierto deporte, etcétera). Trabajen en la Evidencia OE3-4.
2. Los otros dos integrantes del equipo efectuarán una lista del mismo número de aprendizajes, pero por medio del estudio (como hacer operaciones de álgebra, leer, escribir, etcétera).
3. Luego, los cuatro integrantes debatirán sobre la importancia de aprender mediante la experiencia y el estudio. Anoten en el cuadro las ventajas y desventajas, y las diferencias y similitudes.
4. Por último, escriban una conclusión de equipo y compártanla con sus compañeros de grupo.



TIC

El científico Stephen Hawking se atrevió a presagiar cómo la ciencia seguirá cambiando el futuro de la humanidad. Mira el documental en el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZoTSDV4Vug>



¿Para qué voy a la escuela? Conforme crecemos, nuestros modos de aprendizaje también se vuelven más sofisticados. En la escuela tenemos la oportunidad de acercarnos a conocimientos y experiencias que nos ayudan a comprender la cultura, el deporte y las ciencias exactas.

No es casualidad que el rigor y la dificultad de los contenidos ascienda al mismo tiempo que vamos logrando grados académicos. El aprendizaje se da de una manera escalonada y en la adolescencia tenemos ya las facultades mentales que nos servirán para profundizar en los conocimientos que se relacionen con nuestros intereses.

### Conocimiento con riesgo de error

Todo conocimiento que se genera por un método científico puede tener un margen de error. Mientras aprendemos, es importante no sólo resaltar la importancia de estudiar para aprender sino saber que el conocimiento adquirido puede cambiar de un momento a otro.

La ciencia se ha desarrollado a lo largo del tiempo, y aunque parezca evidente, sigue evolucionando en estos momentos. Esto quiere decir que los contenidos que estudias son tal vez más precisos en ciertas materias, o ligeramente más desarrollados, que los aprendidos por tus padres, pues la ciencia siempre busca la perfección. Sin embargo, podríamos decir que hay en este momento más fenómenos que no se pueden explicar que los que sí es factible detallar científicamente.

Como estudiantes, una de las capacidades que debemos conservar a lo largo de nuestras vidas es reaprender. Esto no sólo se aplica a los conocimientos que sufren cambios. También cuentan

para ampliar nuestro repertorio de conceptos respecto a cualquier otra cosa. Por ejemplo, a lo mejor a alguien le enseñaron que un rascacielos es una edificación de una altura mayor a la normal; luego estudia arquitectura y se da cuenta de que existen definiciones más amplias para el mismo objeto. Estudiar nos sirve justamente para esto, para tener el hábito de reaprender y está en nosotros mantenernos flexibles a esta posibilidad.





## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Reflexiona sobre el rol de ser estudiante y encuentra una filosofía sólida que le permita lograr éxito escolar.

1. Piensa en algunos de los conocimientos más relevantes que has aprendido en tu vida escolar y haz una cronología.
2. En una cartulina, representa en una línea del tiempo lo aprendido y el año escolar (por ejemplo: 2000 aprendí las vocales en preescolar; 2005 a sumar y a restar en primaria, etcétera).
3. Utiliza recortes de revistas o dibujos para ilustrar tu línea del tiempo con imágenes de personas de tres a 19 años.
4. Presenta tu línea del tiempo al grupo.



### Estudiar, una forma de encontrar nuestra identidad

El estudio nos también nos brinda una identidad humana y cultural. El conocimiento es transmitido por las personas que nos rodean. Sin embargo, la escuela es clave para profundizar en ambos aspectos. La noción de que todos somos iguales, sin importar nuestra raza, género o religión, viene muchas veces con los estudios que realizamos en las instituciones escolares.

Estudiar cómo los seres humanos poblaron la Tierra, la llegada de los primeros habitantes a América hace 30 mil años, las grandes civilizaciones que ocuparon estos territorios del continente, las diferentes teorías que hay al respecto, etcétera, nos deja una clara visión de nuestra naturaleza humana.

El desarrollo intelectual y el aprecio hacia los valores patrios y culturales sólo se pueden dar mediante la inserción al sistema educativo, el cual nos carga con una serie de estudios que nos forjan en estos temas y nos preparan para algo más que jugar un rol económico. Esta visión es cada vez más importante en un mundo donde la publicidad se ha adueñado de los anhelos de muchos.

Estudiar nos brinda el autoconocimiento necesario para saber que el valor de las personas no está predeterminado por el costo de su ropa, la marca del vehículo que maneja o el modelo de teléfono celular que utiliza.

Aún es tiempo de expandir la educación como vehículo al conocimiento y recuperar los valores que hacen humanos a los hombres y las mujeres.



“Un pueblo que se identifica con su cultura es un pueblo invencible”.

ANÓNIMO

## Estudiar para tener conciencia planetaria

Como mencionamos previamente, cuando estudiamos entendemos el gran valor que poseen las personas y las cosas que nos rodean. La naturaleza no es la excepción. Años de desgaste han terminado por **mermar** nuestro derecho a tener un ecosistema funcional.

Cuando comprendemos que somos parte de este planeta y que nuestro comportamiento puede contribuir a mejorar o dañar este espacio donde vivimos, empezamos a participar en acciones individuales y colectivas para mejorar el medio ambiente.

Algunos consejos que puedes poner en práctica para aportar al bienestar del planeta son:

- Usar bolsas de papel en vez que de plástico. Si te es posible, reutilízalas para hacer tus compras.
- Si la calidad de los bebederos de tu ciudad es buena, toma agua de estos grifos en vez de agua embotellada.
- Evita utilizar energía eléctrica en balde; si tienes que elegir entre subir el elevador o las escaleras, elige hacer ejercicio y sube caminando.
- Intenta no utilizar vehículos individuales de transporte. Camina o prioriza transportes públicos, en los cuales pueden viajar muchas más personas sin la necesidad de producir más contaminantes.
- Trata de acostumbrarte a usar botellas retornables. Por cada una que usemos, evitaremos la fabricación de más plásticos contaminantes.



Glosario

**Meramar:** hacer que algo disminuya o quitar a alguien parte de cierta cantidad que le corresponde.

## Preparándonos para la vida

Estudiar es una oportunidad para comenzar a labrarte un mejor mañana. En sociedades competitivas como la nuestra, quienes dominan un campo del conocimiento de manera sólida tienen acceso a mejores condiciones de vida.

Ahora bien, los primeros hábitos de estudio se desarrollan en la escuela. El sistema de exámenes para verificar lo apren-



### Sabías que...

Si se pudiera aprovechar la energía utilizada por el cerebro, encendería un foco de 10 vatios.

dido fuerza a los estudiantes a tener un estándar mínimo de conocimientos, para el cual es necesario estudiar. Ser cada vez más eficientes en pasar estas evaluaciones nos anima constantemente a dar lo mejor de nosotros mismos.

De esta forma, el sistema escolar no sólo nos capacita técnicamente para desempeñarnos, sino forja nuestra inteligencia emocional y nos hace madurar. Estudiar, entonces, se vuelve algo más que una vía para aprobar asignaturas, es también una experiencia gratificante de transformación personal.



## Actividad de cierre

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.

### EVIDENCIA



1. Reflexiona sobre cómo te cambió la vida haber estudiado. Para ello, imagina que nunca hubieras ido a la escuela, ¿cómo crees que sería tu vida? ¿Qué piensas que estarías haciendo? ¿Qué experiencias y conocimientos te hubieras perdido? Escribe tus respuestas en dos párrafos. Trabaja en la Evidencia OE3-5.
2. Escribe de qué conocimientos te podrías valer en este momento para desempeñar un trabajo. ¿En qué trabajarías?
3. Escribe una explicación de qué es lo que más te ha gustado estudiar hasta ahora, y por qué fue gratificante para ti.
4. Comparte tus ideas con tus compañeros.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---

---

---

|   | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Identificaste cómo estudiar te cambió la vida? |    |    |



**NO**  
**ABANDONO**

“Aprendes a hablar hablando, a estudiar estudiando, a correr corriendo, a trabajar trabajando”.

ANATOLE FRANCE



El hecho anterior hace que estudiar también tenga otro fin importante, como lo es la búsqueda de la verdad. Haber encontrado verdades nos ha ayudado a que cada generación pueda continuar el legado dejado por la anterior.

En el siglo XVIII, la humanidad alcanzó un grado tan alto de tecnificación y dominio de su entorno, derivado del estudio del mismo, que este periodo fue llamado “Revolución Industrial”. En ese entonces, se inventaron aparatos que ayudaron a hacer más sencillo el trabajo agrícola y el transporte. Este proceso ayudó enormemente a construir las sociedades que tenemos hoy en día.

Si bien los centros educativos actuales pueden **distar** mucho de lo que en la antigua Grecia era la “Academia”, los dos propósitos mencionados continúan siendo válidos.

**Glosario**

**Distar:** dicho de una cosa: diferenciarse notablemente de otra.

**Autodidacta:** quien aprende por sí mismo o se enseña a sí mismo.

**Actividad de inicio**

**Competencia genérica**

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Competencia disciplinar**

Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.

1. En pareja, busquen en internet cinco personalidades históricas que luego de estudiar intensamente una ciencia hayan terminado por descubrir o inventar algo nuevo.
2. Impriman sus fotografías, péguenlos en una hoja y escriban, a la par, en qué campo fueron sobresalientes y cuál fue su aporte a la humanidad.
3. Expongan en clase su trabajo argumentando si los estudios de estos personajes fueron realizados en un sistema escolarizado o eran **autodidactas**.



## Formación de una ética de estudio



En la escuela aprendemos las ciencias que nos ayudan a desarrollar técnicas y, de esta manera, realizamos mejores trabajos, con menos errores; pero también aprendemos a conocernos a nosotros. Podemos decir entonces que es en la escuela, aparte del hogar, el lugar donde forjamos nuestros principios.

La ética que adoptamos en los primeros años de estudio nos acompaña el resto de nuestras vidas. En realidad, el ser humano nunca deja de aprender, lo cual significa que estudiar puede respaldarnos en todo momento que lo necesitemos.

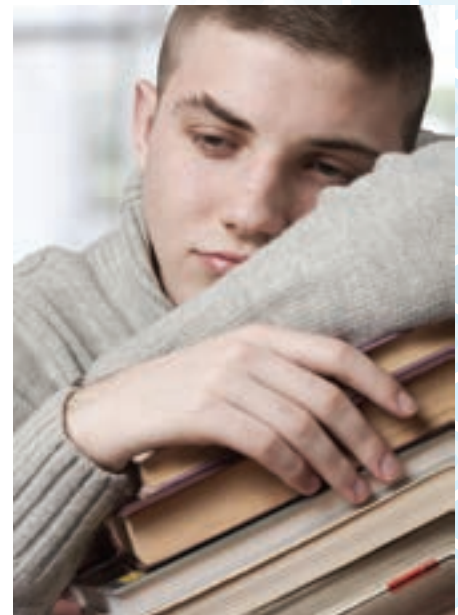
Una ética de estudio es la que implementa un estudiante para aprender con honestidad. Esto quiere decir que no pretendemos ganar nuestras asignaciones haciendo trampa o copiando los trabajos ajenos.

¿Dónde están los principios éticos?

Toda ética tiene dos planos: uno **conceptual** y otro **fáctico**. En el primero podemos encontrar los principios éticos como una idea y todo lo que ésta conlleva. A diferencia de los valores, de los cuales muchos varían según el país y la cultura, los principios vienen de una naturalidad que tenemos las personas para distinguir lo bueno de lo malo.

En el plano fáctico están los principios puestos en práctica. Si habíamos pensando que los principios eran algo lejano, vistos a los ojos se tornan algo **tangible**, como cuando ayudamos a alguien porque lo necesita, o decimos la verdad, a pesar de que haya represalias.

La ética de estudiar también se demuestra con acciones. Estudiar conlleva un compromiso real por adquirir conocimientos mediante el esfuerzo, a sabiendas de que los beneficios más grandes serán para nosotros mismos.



### Glosario

**Conceptual:** relativo a concepto: idea que concibe o forma el entendimiento.

**Fáctico:** fundamentado en hechos o limitado a ellos, en oposición a teórico o imaginario.

**Tangible:** que se puede percibir de manera precisa. Resultados tangibles.



## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.

1. En equipo de cuatro integrantes, imaginen que son publicistas con el encargo de hacer una campaña para motivar a estudiantes a ser éticos en el desempeño de sus asignaturas.

#### EVIDENCIA



Escriban 10 buenas prácticas acordes con una ética de estudiante, y especifiquen su beneficio (por ejemplo, hacer las tareas, estudiar lo visto en clase, etcétera). Trabajen en la Evidencia OE3-6.

2. Con este material escriban, en un máximo de dos párrafos, un anuncio publicitario para radio en el que inviten a otros estudiantes a hacer bien sus labores.
3. Graben su anuncio en algún dispositivo electrónico: computadora, celular, grabadora, etcétera.
4. Organicen la exposición grupal de los anuncios. Lleven bocinas y cables para escucharlos con buen volumen.



### Resultados de conocer

Para **conocer** no basta con aprender a realizar un trabajo de forma **empírica**, sino que es necesario comprender los fenómenos estudiando. Es ahí donde podemos entender la realidad con mayor claridad.

Por ejemplo, al aprender matemáticas, a veces se nos olvida la implicación que los números tienen en nuestras vidas. Lo que en principio quizá nos parezca un simple ejercicio mental, en cierto momento puede ser crucial. Las fórmulas matemáticas están en los equipos tecnológicos que usamos, las medidas de la

ropa que vestimos, el dinero que administramos, las construcciones en las que vivimos, etcétera.

Estudiar nos da la posibilidad de conocer un fenómeno, incluso antes de que éste se presente. Así, no necesitamos que las cosas existan para comprenderlas. Podemos crearlas nosotros, pero sólo si entendemos las leyes que las rigen.

Imagínate un segundo cómo el ser humano pudo llegar al espacio, por primera vez, el 12 de abril de 1961. ¿Crees que hubiera sido posible que el cosmonauta ruso Yuri Gagarin saliera de la Tierra sin la existencia de un conocimiento profundo de las leyes de la física?

#### Glosario

**Conocer:** averiguar, por el ejercicio de las facultades intelectuales, la naturaleza, las cualidades y las relaciones de las cosas.

**Empírico:** que aprende mediante algo perteneciente o relativo a la experiencia.

El estudio se torna en un vehículo necesario para llegar al conocimiento. La capacidad que tenemos de aprender carece de límites. A través del esfuerzo mental, el cerebro genera nuevas conexiones neuronales que le permiten almacenar la información. Esto es bueno no sólo para tener el conocimiento en sí, sino también para una mente saludable.



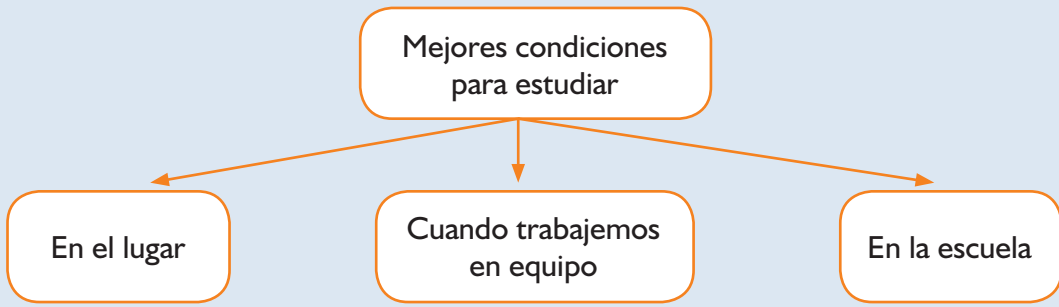
Puedes encontrar más información sobre Gagarin en un documental, abriendo el siguiente enlace: <http://www.rtve.es/noticias/yuri-gagarin-50-anos-viaje-espacio/>



## Actividad de cierre

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competencia genérica</b>    | Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.  |
| <b>Competencia disciplinar</b> | Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica. |

- En equipos de tres integrantes, organicen una lluvia de ideas sobre las condiciones que generan un ambiente propicio para poder estudiar en el hogar, en la escuela y con sus compañeros de equipo; por ejemplo, contar con un espacio físico limpio, libre de ruido, etcétera.
- Con la información recabada, elaboren un diagrama en el que destaquen cuáles consideran que son las 10 condiciones más importantes para cada área y el porqué de cada una. Trabajen en la Evidencia OE3-7.



- Compartan su diagrama con todo el grupo.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---

---

---

|  | Sí | No |
|--|----|----|
| ¿Identificaste la importancia de estudiar? |    |    |



## La adopción de un método de estudio

### Sabías que...

La lectura en voz alta mejora la memoria. Para aprender temarios, lo mejor es leerlos en voz alta, ya que el grado de atención es mayor.

Tener autoconocimiento acerca de la manera en que se nos facilita estudiar puede hacer la diferencia entre ganar o perder una asignatura. En principio, podemos decir que no hay un método que sea mejor que otro, sino que se adecuan según las aptitudes de cada quien.

Lo que sí es una verdad absoluta es que no hay peor método que aquel que nunca se aplica. La mejor manera de estudiar será siempre practicar; es decir, a estudiar también se aprende estudiando. Previo a que nos sintamos cómodos con algún método, deberíamos experimentar las opciones que se nos ofrecen.





## Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

## Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

### EVIDENCIA



1. Elabora una tabla sobre tus métodos de estudio, utilizando el siguiente modelo. Trabaja en la Evidencia OE3-8.

| Métodos de estudio que utilizo               |   |  |                                       |
|--|---|--|---------------------------------------|
| Asignaturas que me representan un reto mayor | Motivos por los que se me han dificultado | Técnicas y métodos de estudio que he venido utilizando | Valoración (de 1 a 10) de efectividad |
|  |   |  |                                       |

2. Escribe, en la primera columna, las cinco asignaturas que te representan un reto mayor para estudiar.
3. Escribe, en la segunda columna, por qué crees que se te dificultan.
4. Escribe, en la tercera columna, los métodos y las técnicas de estudio que has estado aplicando hasta la fecha para cursar esa asignatura.
5. En la última columna, escribe una valoración de 1 a 10 sobre la efectividad que ha tenido esa técnica para estudiar dicha asignatura.
6. Comparte tu tabla con tus compañeros de grupo.

No existe una lista rígida donde los métodos de estudio estén escritos en piedra; no obstante, los expertos en educación han descrito algunas técnicas que favorecen el estudio y el aprendizaje. Dentro de éstas, algunas de las más básicas, pero efectivas son las siguientes.

## Estudia tus propios apuntes

Es típico el caso del estudiante que toma apuntes y no entiende los garabatos que escribió cuando llega a su casa. Intenta no ser uno de ellos, anota con claridad tus apuntes. Estas observaciones en clase pueden ahorrarte tiempo después.

Normalmente, un profesor da su clase cuando ya ha sintetizado varios de los puntos importantes que forman parte del contenido de una asignatura. Si atiendes la explicación, es posible que encuentres las respuestas a varias de las preguntas que vendrán tiempo después en el examen.



“Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre. Pero con frecuencia miramos tanto a la puerta cerrada que no somos capaces de ver la puerta que se ha abierto frente a nosotros”.

HELLEN KELLER



Sólo es cuestión de activar el interruptor e identificar qué datos son los más pertinentes o relevantes para apuntarlos. Aunque estudiar las propias notas es una de las técnicas más comunes, es difícil alcanzar a escribir toda la lección del profesor por la rapidez con la que habla.

Los siguientes son algunos consejos para tomar apuntes:

- Evita quedarte rezagado en lo que anotas.
- Un truco puede ser empezar a ver tu libreta de apuntes como algo más que solamente la copia textual de un discurso docente. Haz esquemas donde sintetices información, o enumera lo estrictamente más importante que acabas de escuchar.
- Encuentra la forma más fácil para ti de recordar la lección. La clave no deja de estar en tu habilidad para resumir y hacer énfasis en los datos relevantes. Lo mismo cuando copias del pizarrón.
- Para tomar apuntes lo mejor es usar lápiz, por la frecuente necesidad que tenemos de corregir.

### Sabías que...

Dormir consolida el aprendizaje y ayuda a formar recuerdos. Por ello, es importante dormir bien la noche antes de un examen.

### Los cuestionarios

Los cuestionarios pueden ser un método muy útil para estudiar en cualquier momento, no sólo antes de un examen. El hecho de formular preguntas sobre lo que pensamos que es más pertinente del contenido nos obliga a realizar un doble ejercicio: entender el texto y memorizar la información que puede ser más adecuada como respuesta.

Para comprender un tema, es útil responderse preguntas básicas como:

- ¿Qué es o de qué se habla?
- ¿Quién lo dijo o hizo?
- ¿Dónde?
- ¿Cuándo lo dijo o hizo?
- ¿Cómo?
- ¿Por qué?
- ¿Para qué?

Responder cada una de estas preguntas, te permitirán tener una idea clara y general del tema abordado, así sea sobre un personaje, una teoría, un suceso histórico o un proceso matemático.



Después de contestar un cuestionario puedes tener una radiografía de qué aspectos del contenido entendiste mejor, y cuáles te resta por mejorar.

Otra manera de realizar este tipo de ejercicios es trabajar en pareja. Al intercambiar preguntas sobre el mismo tema con un compañero, incrementas el rango de información que cada uno consideró prioritaria del texto.

Procura adecuar tu cuestionario a la estructura de la clase. Por ejemplo, si son operaciones matemáticas, busca ejemplos que no hayas resuelto con anterioridad; si es una materia donde se privilegie la reflexión, trata de plantear preguntas abiertas que te inviten al análisis.

Si te mantienes en un nivel constante de buena comprensión de cada tema, podrás aprovechar cada clase para exponer nuevas dudas o ideas a tu profesor y explotar su conocimiento al máximo. Muchas veces lo jóvenes no preguntan en clase no por apatía o inseguridad, sino simplemente porque su nivel de comprensión no está en su máxima o porque ni siquiera saben qué cuestionar, ya que aún no han entendido las ideas principales.

## 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 verás en cuarto semestre).

La teoría psicológica, con base en el estudio de la percepción humana, considera que la técnica de subrayar facilita entre otras cosas las siguientes:

- Memorizar y recordar aquellas cosas que se resaltan en el texto.
- Se incrementa el sentido crítico de la lectura porque se jerarquiza lo esencial y lo secundario.
- Comprender con mayor rapidez la estructura y organización del texto.
- Desarrollar la capacidad de análisis y síntesis.
- Favorecer el estudio activo y mantiene la atención y concentración, lo cual equivale a pensar, y el pensamiento tiende a expresarse en palabras, escritas o habladas.



“El éxito parece ser, en buena parte, cuestión de perseverar después de que otros hayan abandonado”.

WILLIAM FEATHER

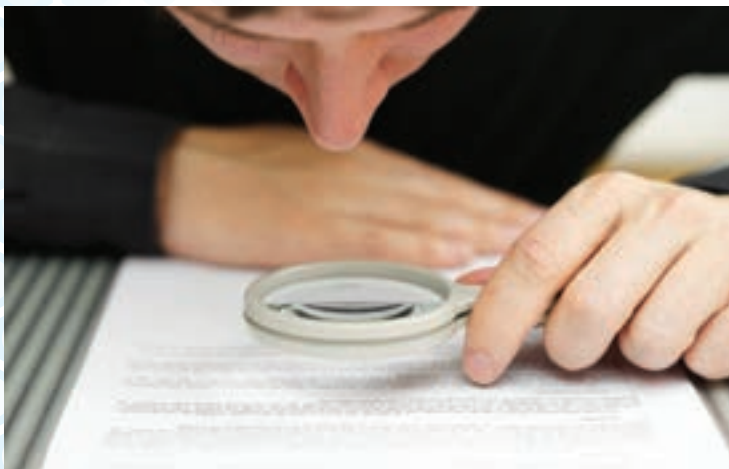
**Sustancioso:** que tiene valor o estimación.

**Coherencia:** que tiene una relación lógica respecto a un antecedente.

Aunque subrayar parece algo muy básico y simple, no se trata de marcar cualquier renglón o idea; para que realmente sirva como una técnica de estudio, debe cumplir con los siguientes aspectos:

- Es recomendable hacer 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**.
- Cuando se dificulta la comprensión del texto, es mejor hacer dos lecturas previas antes de subrayar e incluso buscar en el diccionario las palabras que no se comprendan.
- 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 (cómo las que elaboran para el cuestionario de estudio), y sí las respuestas están contenidas en los textos y palabras subrayadas, entonces, la técnica se aplicó correctamente.

## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.

Practica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.

1. Para practicar y comprobar tu técnica de subrayado, realicen en parejas el siguiente ejercicio.
2. De manera individual, lean el siguiente artículo “¿Por qué Finlandia tiene el mejor sistema educativo del mundo?”, y con la técnica de subrayado que acaban de aprender subrayen el contenido para identificar las ideas principales, secundarias y los temas centrales que se abordan.
3. Intercambien su libro subrayado con un compañero, y con base en lo que él subrayó, contesten las siguientes preguntas para comprobar si utilizó la técnica correcta de subrayado. Deberán poder responder todas las preguntas leyendo únicamente la parte marcada. Trabajen en la Evidencia OE3-9.

### EVIDENCIA

#### Preguntas:

¿Qué es o de qué se habla?

¿Quién lo dijo o hizo?

¿Dónde?

¿Cuándo lo dijo o hizo?

¿Cómo?

¿Por qué?

¿Para qué?

4. Regresen su libro a su compañero e intercambien opiniones sobre los resultados; comenten si lo marcado fue suficiente para responder las preguntas, si hubo mucho más texto marcado del necesario o si algunas ideas principales no se subrayaron por lo que no fue posible responder todas las preguntas. Completen o corrijan su subrayado si fuera necesario.
5. Escojan otro artículo de internet, revista o periódico, subráyenlo de manera individual y péguenlo en el recuadro. Vuelvan a repetir la dinámica con otro compañero distinto y respondan las mismas preguntas anteriores para comprobar la correcta técnica de subrayado.
6. Al final, intercambien opiniones con sus compañeros de grupo sobre la experiencia con esta técnica de subrayado y si les parece útil, o no, para estudiar y por qué.

## ¿Por qué Finlandia tiene el mejor sistema educativo del mundo?

Finlandia tiene algo que enseñar al mundo: cómo enseñar. El sistema educativo del país nórdico es el mejor del planeta según los últimos informes PISA. Tony Wagner, experto en innovación en educación, viajó a Finlandia el pasado mayo para descubrir las claves del éxito de este sistema educativo y descubrió algo revolucionario: la educación se basa en la confianza, la transparencia, el respeto y en enseñar a pensar en vez de memorizar.



Está claro que la educación es mucho más que una colección de conocimientos. Pero lo que no era tan obvio hasta ahora era que un sistema educativo eficaz se sustenta en la confianza. En Finlandia, la comunidad confía en los colegios, la población confía en los profesores y los maestros confían en los alumnos.

“Los políticos, los pedagogos, los empresarios, los estudiantes... Todos saben que la educación es el principal recurso del país para competir en el mercado internacional y para construir una ciudadanía cívica”, dice Wagner en *‘The Finland Phenomenon: Inside The*

*World’s Most Surprising School System’*, el documental que presentó ayer en Madrid como inauguración del Global Education Forum 2011.

“Hace unos años el sistema estaba mucho más centralizado pero descubrieron que los resultados eran mejores si cedían más poder y autonomía a los colegios”, comentó Wagner. Ésa es una muestra de la confianza de la población en el sistema.

Cada colegio tiene autonomía para organizar su programa de estudios. La planificación educativa es consensuada entre los profesores y los alumnos. Los adolescentes dan su opinión sobre las propuestas de los docentes, informan de sus intereses y participan en la organización del curso. Un hecho que Wagner atribuye a un sistema basado en la transparencia.

La participación de los estudiantes garantiza que se incluyan los temas y las herramientas educativas que les motivan. En las clases de Finlandia se proyectan vídeos de

YouTube, se preparan temas investigando en Wikipedia o Facebook, utilizan cómics y escuchan música... No existe una vida dentro del aula diferente a la vida detrás de sus puertas, y la tecnología, igual que ocurre en sus casas, se utiliza a menudo en clase.

La autonomía de los colegios se enmarca dentro de un sistema en el que la educación se concibe como algo gratuito e igual para todos. Los niños tienen acceso a centros de enseñanza similares y no pagan por el material. Los colegios proporcionan libros, ordenadores e incluso la comida.

Los profesores en Finlandia son muy respetados y, según un experto entrevistado en el documental, “gozan de una gran reputación”. Para llegar a ser docente es necesario cursar tres años de licenciatura y dos años de máster. El acceso requiere una nota elevada y una prueba de selección. En el último año, por ejemplo, de 1 600 solicitudes destinadas a cursar los estudios para formar parte del profesorado sólo pasaron las pruebas el 10 por ciento.

“Los profesores no sólo enseñan materias en los colegios. En nuestro pueblo a menudo vamos a pedirles consejos sobre todo tipo de asuntos”, cuenta un finlandés en el documental. El respeto hacia el profesor en ese país parece haber encontrado el equilibrio entre la obediencia ciega que se profesa en Oriente y la falta de consideración que se observa a menudo en algunos países occidentales.

“La comunidad confía en los profesores porque saben que han sido muy bien preparados. Los alumnos con mejores resultados son los únicos que pueden acceder a la docencia”, asegura Wagner.

Los profesores, además, aman realmente su trabajo. “Explican de forma divertida y con mucha vitalidad”, asegura un entrevistado en el documental. Han pasado varias pruebas y una formación exigente hasta conseguir su puesto de trabajo y, según comenta Wagner en el documental, los maestros finlandeses desarrollan su actividad hasta la jubilación.

En otros países, como EUA, una investigación reciente revelaba que, siguiendo las tendencias actuales, el 80% de los profesores habrán cambiado de profesión en cinco años. Además, “los finlandeses reciben *coaching* durante toda su carrera profesional para realizar su trabajo cada vez mejor”, indicó Wagner. “Los profesores saben que tienen que innovar todos los días en clase”.

La relación de confianza cierra el círculo en Finlandia. La comunidad y los alumnos confían en los profesores, y

### Sabías que...

Estudios de la neurociencia indican que en un día normal tenemos hasta 70 mil pensamientos.

**Explora**

Historia

contemporánea

los profesores confían en los alumnos. Durante las horas lectivas los profesores se ausentan del aula, cuando lo consideran oportuno, para que los adolescentes trabajen solos en sus proyectos. No conciben un sistema de control y tampoco es necesario. “Las personas se comportan mejor y consiguen mejores resultados cuando se encuentran en un entorno de confianza. Cuando sólo hay quejas se convierte en un sistema enfermo”, asegura Wagner.

Los adolescentes conocen bien la importancia de la educación y desde muy jóvenes pueden elegir si quieren estudiar la “educación general” (la que prepara para ir a la universidad) o la “vocacional” (formación técnica para un oficio). “Los estudiantes están muy motivados y por eso están tan bien educados”, dice una profesora en el documental.

La enseñanza en Finlandia no se reserva sólo al colegio. De hecho, la enseñanza obligatoria comienza a los 7 años y los niños tienen menos horas lectivas que en otros países. “En casa es donde empiezan a aprender la lengua y a socializarse”, dice el estadounidense. “En el colegio la socialización sigue siendo muy importante. La relación con el profesor es fundamental y resulta muy cercana porque no hay más de 20 alumnos por clase. El número de matriculados en un colegio también es muy reducido. No vi ningún centro con más de 500 niños”.

La metodología ha abandonado las memorizaciones típicas del sistema educativo de la Ilustración y hace énfasis en el “desarrollo de la curiosidad, la creatividad, la experimentación... No es una cuestión de transmitir información. Para los finlandeses es más importante aprender a pensar que aprender a repetir”, comentó Wagner.

La versión práctica de este método de enseñanza se manifiesta, por ejemplo, en realizar proyectos basados en crear una empresa. Los alumnos se organizan por grupos para aprender a trabajar en equipo e incluso pasan una noche durmiendo juntos. “Esto hace que el grupo funcione mejor. Nos conocemos más y aprendemos a convivir”, comentaba un estudiante en el documental. “Esto nos hace ver que tú solo no puedes hacerlo todo. Tenemos que colaborar”.

Mar Abad, “¿Por qué Finlandia tiene el mejor sistema educativo del mundo?”, 7 de octubre de 2011, en <<http://www.yorokobu.es/la-confianza-clave-del-exito-educativo-en-finlandia/>>, consulta: junio de 2015



## Hacer notas

Colocar notas adhesivas en los libros o cuadernos con la información sintetizada de fuentes bibliográficas o temas leídos es un buen método para no marcar los libros, en particular, cuando son prestados de la biblioteca, o para destacar temas que se deben volver a repasar o vendrán en un examen.

Estudiar en notas es eficaz para aprender fechas, datos de interés, glosarios, fórmulas, palabras en otros idiomas, etc. Las notas nos ayudan a memorizar contenidos, debido a que para elaborarlas, se debió comprender el contenido y luego sintetizarlo.

Es común que este método de estudio se aplique en disciplinas donde es necesario aprender muchos elementos, como química; en aquellas donde aparezcan muchas fechas, como historia, o en las cuales sea necesario familiarizarse con un vocabulario completamente nuevo, como un idioma extranjero.



### Sabías que...

La lectura en voz alta mejora la memoria. Para aprender temarios, lo mejor es leerlos en voz alta, ya que el grado de atención es mayor.



“No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas”.

LUCIO ANNEO SÉNECA

## Actividad de desarrollo

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competencia genérica</b>    | Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.   |
| <b>Competencia disciplinar</b> | Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.<br>Practica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención. |

1. Escoge alguno de libros que estés leyendo para una de tus materias, y elabora 10 notas adhesivas con la información del contenido que te parezca relevante o necesites recordar o retomar en algún otro momento.
2. Las notas pueden incluir algún comentario personal sobre el tema, una pregunta que se derive de lo leído, una duda que surja, un dibujo que te recuerde algún concepto o idea expuesta, la referencia bibliográfica del libro, etcétera.
3. Muestra tus notas a tus compañeros y argumenta la importancia del contenido de cada una como un método propio de aprendizaje.
4. Compara las ideas más creativas de tus compañeros para elaborar notas y retoma las que te sean útiles para tus futuras notas.

### Ejercicios prácticos

Hay cursos en los cuales la práctica juega un papel, incluso, más importante que el de la teoría. El aprendizaje de algunas materias, en especial de las numéricas, requiere un abordaje más práctico que el resto de las materias.

En asignaturas como Química, Matemáticas, Biología o Física, la resolución de problemas es una constante para entender las fórmulas y ecuaciones que las componen. Por esto, es una buena idea desarrollar nuestros propios ejercicios, una vez comprendido un ejemplo. La idea es plantear, en una hoja aparte, casos prácticos para desarrollar o resolver. Esta actividad permite identificar el contenido que se necesita reforzar, y en caso de encontrar alguna traba, puede ser la antesala para no fallar más adelante en un examen.

Forma pareja o equipo con tus compañeros y pónganse retos para resolver diversos problemas, pueden hacerlo más divertido si le agregan premios simbólicos a los concursos que ustedes decidan.





TIC

## Elabora un calendario de estudio

Un calendario ayuda a ordenar el tiempo de estudio y las obligaciones académicas. Es frecuente que los profesores ya tengan una planificación temporal de los exámenes y las actividades que realizarán a lo largo del ciclo escolar. Toma nota de esa información para anticipar los eventos en tu agenda o calendario. Si tus profesores no mencionan las fechas, pregúntaselas personalmente y anótalas para que no pierdas de vista el tiempo con el que cuentas para las entregas de tus trabajos y para prepararte para los exámenes.

Resalta con un color distinto los diferentes acontecimientos, personaliza el calendario a tu gusto y colócalo en un lugar visible, donde te sea fácil consultarlo.

También marca de alguna manera los días en los que no te será posible estudiar, o en los que tu tiempo será limitado. Hacer esto te ayudará aún más a encontrar los espacios que necesitas para desarrollar tus estudios.

Quizá el calendario en sí mismo no te ayude a entender mejor un tema, pero podrá ser el control para aplicar los diferentes métodos de estudio.

Existen varias aplicaciones en internet que te ayudarán a organizar tus estudios, como Google Calendar. Accede a ella en el siguiente enlace: <https://www.google.com/calendar?hl=es>



## Investiga

Ir más allá del temario que te brinda tu profesor habla bien de tu curiosidad. Una manera de profundizar en lo que estudias es investigando más sobre el tema. Como referencia te pueden servir tus apuntes, y siempre es importante consultar sobre los conceptos o términos que necesitas entender más por medio de otras fuentes de información como libros, revistas o internet.

Aunque hoy en día en internet se puede consultar prácticamente cualquier tema, aún las bibliotecas son los lugares donde encontrarás la información más especializada y completa; si tienes acceso a una biblioteca, siempre será mejor pedir un libro en préstamo y extraer información importante, que hacerlo por internet. Trata de buscar y apuntar datos adicionales a los que ya contiene el libro de la asignatura, mas no repetir la que ya tenías a tu alcance.

Descarta información de la web que carezca de bibliografía, y abre sólo páginas de reconocida credibilidad. De esta manera, te ahorrarás estudiar información **distorsionada** o equívoca.



Glosario

**Distorsión:** deformación de imágenes, sonidos, señales, etcétera.



### Glosario

**Hipótesis:** suposición de algo posible o imposible para sacar de ello una consecuencia.

**Bagaje:** conjunto de conocimientos o noticias de que dispone alguien.

**Consensuar:** adoptar una decisión de común acuerdo entre dos o más partes.

Si vas a consultar en internet, aprovecha fuentes que contengan información reciente o que no esté en libros especializados, como podcast con entrevistas a científicos contemporáneos, reportajes recientes, artículos de divulgación científica, etcétera.

Cuando un comentario de la clase te parezca interesante, trata de investigar todo lo que gire a su alrededor; por ejemplo, si en clase se hubiera mencionado que la película *El violinista del diablo* estaba buena y que es la historia de Paganini, investiga quién fue ese violinista y su biografía; de ahí probablemente te enterarás que sufría de una enfermedad hereditaria del colágeno o síndrome de Marfan, que se caracteriza por un aumento inusual de la longitud de los miembros del cuerpo y que otros personajes famosos la han padecido, etcétera. Como ves, a veces un simple comentario, cuando hay curiosidad e investigación, puede abrir muchas otras rutas de conocimiento. Lo importante es que no te quedes con dudas y te hagas preguntas como cuando eras un niño pequeño: “¿y por qué?... ¿y por qué?”. Mantener activa tu curiosidad y capacidad de asombro será la clave para seguir investigando.

### Lluvia de ideas en grupo

Estudiar en grupo también trae beneficios. La lluvia de ideas es una técnica en la que un moderador, en este caso tu profesor (pero puede hacerlo cualquiera), lanza una idea o una pregunta respecto de un tema, y se invita a que todos los que estén presentes aporten nuevas ideas que les vengan a la mente en relación a la premisa inicial.

En esta técnica la **hipótesis** principal es que todas las ideas son válidas antes de ser juzgadas, no importa que tan locas, graciosas, ilógicas o serias parezcan; es decir, la finalidad es decir ideas lo más rápido posible, sin pensarlo mucho, no se trata de sólo decir las que suenen lógicas y muy razonadas, pues lo que se intenta, de esta forma, es dar pie a la creatividad, se amplía nuestro **bagaje** sobre un tema determinado y pensar de distinta manera abriendo la mente a cualquier idea que se asocie con el punto de partida.

Una vez que se exponen las ideas, el moderador las irá anotando en el pizarrón o en cuaderno para luego analizar y argumentar cada una. Con esta técnica es posible **consensuar** con nuestro grupo proyectos o ideas que no se nos habían ocurrido con anterioridad.





Este método es de utilidad cuando estás por emprender un trabajo en grupo como parte de tus estudios. En ocasiones se nos exige ser originales en lo que hacemos, y esta herramienta permite ser más creativos y explorar las opciones que se tienen antes de tomar una decisión.

## Actividad de cierre



### Competencia genérica

Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

### Competencia disciplinar

Identifica y conoce estrategias que le permiten desarrollar habilidades para el estudio.

1. En equipo de siete integrantes, realicen una breve obra de teatro sobre las técnicas de estudio.
  - El argumento tratará sobre un estudiante que en un principio tenía dificultad para estudiar, pero luego decide investigar y crear sus propias formas de estudio para mejorar.
  - Cada equipo puede retomar las técnicas vistas a lo largo de la unidad o inventar las propias del personaje.
  - Se recrearán las repercusiones de no usar técnicas de estudio que tenía el alumno, tanto en el centro de estudios como en el hogar, y la situación que lo hizo reaccionar.
2. Escriban una lista de los personajes principales y secundarios. Descríbanlos brevemente y especifiquen qué rol jugarán en la obra. Trabajen en la Evidencia OE3-I0.
3. Escriban la historia que están por interpretar.
4. El profesor indicará el tiempo que tienen para la puesta en escena.
5. Organicen la puesta en escena de todas las obras para que exponerlas por turnos.

EVIDENCIA



## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---



---



---

|  | Sí | No |
|--|----|----|
| ¿Identificaste la importancia de los métodos de estudio? |    |    |



## Instrumentos de evaluación

Has finalizado la construcción de tu aprendizaje en este bloque y es necesario que participes activamente con tu profesor y compañeros en tu proceso de evaluación para conocer tus logros.

### Autoevaluación

Reflexiona y contesta de forma individual.

|  | Sí | No | Porque |
|--|----|----|--------|
| ¿Consideras que fue adecuado tu desempeño durante la construcción del contenido?                       |    |    |        |
| ¿Los valores y actitudes que mostraste son los adecuados y pertinentes?                                |    |    |        |
| ¿Mostraste en algún momento actitudes negativas o desfavorables para tu propio proceso de aprendizaje? |    |    |        |
| ¿En el proceso de construcción con el grupo hiciste aportes positivos?                                 |    |    |        |
| ¿Mostraste compromiso e interés por los trabajos encomendados por el profesor?                         |    |    |        |
| ¿Consideras que aumentó tu esquema de conocimiento con el estudio del bloque que has finalizado?       |    |    |        |
| ¿Detectaste zonas de oportunidad para mejorar en el próximo bloque?                                    |    |    |        |
| ¿Tu profesor y compañeros te pueden apoyar para mejorar tu desempeño?                                  |    |    |        |

### Coevaluación

Escribe los nombres de tres de tus compañeros de equipo de acuerdo con su desempeño; el compañero 1 es el que mejor desempeño tiene, seguido por el compañero 2 y, posteriormente, el 3.

| Coevaluación del trabajo en equipo  |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Aspecto   | Compañero 1 | Compañero 2 | Compañero 3 |
| Muestra buenas habilidades de comunicación que le permiten saber hacer peticiones y escuchar a los demás.                 |             |             |             |
| Respeto las aportaciones de los demás miembros del equipo, aunque no vayan de acuerdo con sus ideas.                      |             |             |             |
| Identifica habilidades y destrezas en los miembros del equipo para cumplir con los trabajos encomendados por el profesor. |             |             |             |
| Colabora activamente y con entusiasmo en las actividades del grupo, favoreciendo el aprendizaje del equipo.               |             |             |             |





## Heteroevaluación

De acuerdo con tu desempeño, anota lo que corresponde a cada actividad realizada. Suma tus puntos en las celdas de suma parcial y, posteriormente, escribe tu promedio total en la celda final.

| Producto   | Aspectos a evaluar |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        | Suma parcial |
|--|--------------------|--------|---|--------|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|--------------|
|  | Entrega puntual    |        | Creatividad en el planeamiento de ideas |        | Creatividad en la construcción de propuestas en el trabajo en equipo |        | Uso adecuado del lenguaje en textos y con los compañeros de clase |        | Adecuado proceso de análisis y síntesis de información |        | Excelente presentación de los trabajos |        |              |
|  | Sí (1)             | No (0) | Sí (1)                                  | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)  | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)                                 | No (0) |              |
| Conocimientos que necesitare para estudiar la profesión que deseo. Evidencia OE3-1.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Lista de valores para estudiar y alcanzar mis metas académicas. Evidencia OE3-2.   |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Retos personales y académicos que he superado y retos que ahora tengo. Evidencia OE3-3.                                      |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Cuadro comparativo entre el aprendizaje por medio de la experiencia y el aprendizaje por medio del estudio. Evidencia OE3-4. |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Reflexión sobre cómo el estudio cambia nuestras vidas. Evidencia OE3-5.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Campaña para motivar a otros a estudiar. Evidencia OE3-6.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Diagrama sobre el ambiente propicio para estudiar. Evidencia OE3-7.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Tabla "Métodos de estudio que utilizo". Evidencia OE3-8.   |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Ejercicio de práctica y comprobación de la técnica de subrayado. Evidencia OE3-9.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Obra de teatro sobre las técnicas de estudio. Evidencia OE3-10.  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Suma parcial</b>  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Promedio total</b>  |                    |        |   |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |

Comenta con tus compañeros y el profesor los resultados de estos instrumentos para detectar las zonas de oportunidad que tienes para mejorar tu desempeño.

# BLOQUE

# 2

## Hábitos de estudio

6 SESIONES



“La perseverancia es la virtud por la cual todas las otras virtudes dan su fruto”

ARTURO GRAF



## COMPETENCIAS GENÉRICAS

- » Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- » 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 sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.
- » 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

- » Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.
- » Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.
- » Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.
- » Jerarquiza sus actividades cotidianas en orden de importancia para administrar mejor su tiempo.

¿Qué son los hábitos?

---

---

¿Podemos vivir sin hábitos? ¿Para qué los necesitamos?

---

---

¿Qué son los hábitos de estudio?

---

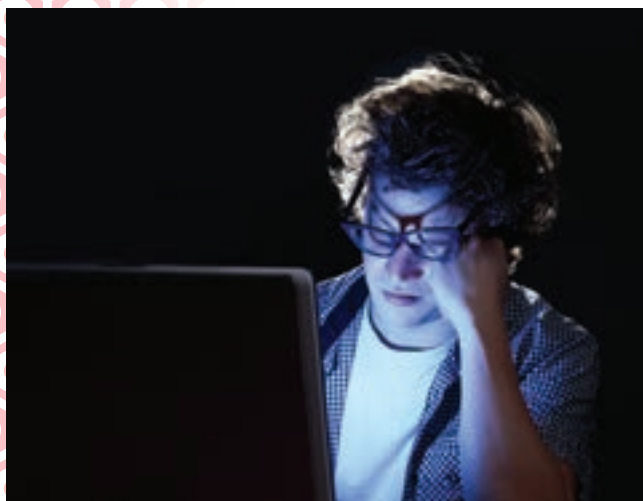
---



## Estudian pocas horas, mal y tarde

Pocas horas, mal y tarde. Éstos son en líneas generales y salvo excepciones –así parece que ha sido siempre– los hábitos de estudio de los jóvenes españoles, que como todos los años por estas fechas están metidos de lleno en la preparación –el atracón final– de los exámenes de fin de curso.

Un “empacho” de apuntes y libros que “no funciona. A veces, puede servir para aprobar un examen, pero lo normal es que lo estudiado se olvide a los pocos días”, argumenta Francisco Arroyo, psicólogo y profesor de técnicas de estudio.



“No se estudia suficiente –aclara Arroyo– porque los chavales ni saben ni tienen la motivación para hacerlo. Se junta el hambre con las ganas de comer”.

Diferentes informes ponen de manifiesto que durante el curso pocos se dejan los codos ante los libros. Uno del Ministerio de Educación refleja que el 17% de los escolares de primaria dedica al día una hora o menos a hacer los deberes.

Ahora bien, son muchos los que piensan que los deberes de casa son excesivos. Así lo creía el 47% de los consultados para el estudio “Tendencias y hábitos de estudio y consumo de material escolar”, encargado hace cuatro años por la empresa Office Depot. El 42.2% pensaba lo contrario.

Pero estudiar es algo más que hacer los deberes, advierte Francisco Arroyo, quien tiene muy claro que entre los jóvenes no abunda el hábito “diario” del estudio.

### Memorizar antes que comprender

Pedro Rascón, presidente de Confederación Española de Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (Ceapa), coincide en que “nadie” enseña a estudiar a los chavales, “se da por supuesto que saben”, dice, y habla de la importancia de interiorizar unas pautas “que hagan provechoso” el aprendizaje. “Falla el sistema educativo”, insiste.

“Es urgente modernizarlo, pues está anclado en el siglo XIX. Se **prima** la memorización de contenidos, de conocimientos, antes que su comprensión. El profesorado, en general, no está preparado para enseñar a estudiar, bien porque están cargados de tareas, bien porque su discurso está más cercano a la **decimonónica** clase **magistral**”, advierte el presidente de Ceapa.

#### Glosario

**Prima:** prevalecer, predominar, sobresalir.

**Decimonónica:** perteneciente o relativo al siglo XIX.

**Magistral:** hecho con maestría.

Estela D'Angelo, profesora del departamento de Didáctica y Organización Escolar en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense, cree que el cambio se está produciendo ya, aunque “con lentitud, porque el pensamiento –dice– siempre va más lento”.

En el caso concreto de la Universidad el “**vuelco**” en el modo de enseñar y aprender, comenta, viene además obligado por la convergencia europea de la educación superior, el llamado proceso de Bolonia.

“Estamos obligados –insiste– a revisar la forma de estudio, uno de los aspectos de la enseñanza más importantes que hay que atacar. Hay resistencias, pero es inevitable el cambio”. Revisión que tiene que afectar obligatoriamente al sistema para evaluar los conocimientos del alumno: los exámenes.

“Los chicos no saben estudiar porque no lo aprenden desde edades tempranas. Aprenden conocimientos de manera muy literal, descontextualizados, y ello contribuye al fracaso escolar. Se sienten desbordados, no saben cómo resolver los problemas que conlleva el estudio”, recalca.



Esta profesora universitaria da importancia a la memoria como herramienta, “es la esencia de nuestra vida, somos memoria –dice–, pero no exclusivamente. Memorizar por memorizar no es útil, sólo en tanto en cuanto sirva para transformar esa memoria en conocimiento”.

La tarea no es fácil. “Ahora, el problema es más grave, porque la oferta de ocio, de entretenimiento es mucho mayor que antes –advierte el psicólogo Francisco Arroyo–. El estudio –continúa– compete con el messenger, con la televisión y los videojuegos. Antes los padres tenían la autoridad suficiente para decirle a su hijo que se pusiera a hacer los deberes. Ahora, la mayor parte ni siquiera están en casa cuando sus hijos vuelven del colegio. Es un grave problema social”.

Carlos Mínguez, “La mayoría de los jóvenes estudian pocas horas, mal y tarde”, en *El Mundo* <<http://www.elmundo.es/elmundo/2009/06/06/espana/1244286923.html>>, España, 6 de junio del 2009, consulta: abril de 2015 (adaptación).

Glosario

**Vuelco:** movimiento con que algo se vuelve o trastorna enteramente.



Lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

1. ¿Contra cuáles distractores compiten los hábitos de estudio en la actualidad?
  - a Contra la creciente ola de deportes.
  - b La computadora, los videojuegos y la televisión.
  - c Los mismos que en generaciones pasadas.
  - d La falta de atención de los padres que están ausentes de la casa como para supervisar los estudios de los hijos.
2. ¿Por qué uno de los entrevistados dice que el sistema educativo está anclado al siglo XIX?
  - a Porque el sistema no está pensado para jóvenes con la nueva tecnología.
  - b Porque hace falta personal docente en las escuelas.
  - c Porque prioriza la memorización más allá de producir conocimiento.
  - d Porque prioriza el conocimiento más allá de la memorización.
3. ¿Por qué piensa el psicólogo Francisco Arroyo que los jóvenes olvidan pronto lo que estudian?
  - a Porque no estudian.
  - b Porque sólo estudian previo al examen y no tienen un hábito de estudio.
  - c Porque sólo tienen un hábito de estudio y no estudian previo al examen.
  - d Porque tienen un hábito de estudio y estudian previo al examen.
4. ¿A qué factor atribuye la profesora Estela D'Angelo el hecho de que los jóvenes no sepan estudiar?
  - a A que se sienten desbordados con tanto contenido.
  - b A que no aprendieron a hacerlo desde edades tempranas.
  - c A que priorizan la memorización antes que la generación de contenidos.
  - d A que no asisten a la escuela.
5. ¿Qué reveló el estudio encargado por Office Depot?
  - a Que los jóvenes estudian como máximo una hora y media al día.
  - b Que la mayoría de entrevistados pensó que los deberes en casa son excesivos.
  - c Que los jóvenes no cuentan con el apoyo de los padres en casa.
  - d Que los deberes son importantes, pero también lo es estudiar.





**Lee con atención cada pregunta y responde de acuerdo con tus conocimientos.**

1. ¿Tienes hábitos de estudio? ¿Cuáles son? Y si no tienes, ¿por qué?

---

---

2. ¿Tus hábitos de estudio se encuentran en un círculo virtuoso que deriva en buenas calificaciones académicas?

---

---

3. ¿Cuáles hábitos de estudio te gustaría adquirir y por qué?

---

---

4. ¿Cuáles hábitos de estudio que consideras necesitas y piensas que sería muy difícil adquirirlos?

---

---

5. ¿Estudias porque te lo imponen, o hay algún interés en ti por aprender algo que te fascine?

---

---

6. ¿Tienes una motivación para estudiar?, ¿cuál?

---

---

7. ¿Qué sacrificios piensas que conlleva asignar tiempo para estudiar?

---

---

8. ¿Asumes estudiar como algo divertido?

---

---

9. ¿Bajo qué condiciones estudias? ¿Son las mejores?

---

---

10. ¿Qué oportunidades piensas que puedes tener si te esfuerzas en estudiar?

---

---

## ¿Qué son los hábitos?



Quizá te parezca increíble, pero casi la mitad de las cosas que hacemos a diario las realizamos automáticamente, sin cuestionarlas; son hábitos, **rutinas** que repetimos en automático, y algunas de ellas son buenas para nosotros, como lavarnos los dientes después de comer, leer o practicar un deporte, pero otras son hábitos perjudiciales, como fumar o beber demasiado.

Un “hábito” es una conducta o actitud que las personas repetimos de manera sistemática regularmente, es decir, una y otra vez hasta que la realizamos en automático sin esfuerzo o planeación. Nadie nace con hábitos, éstos los adquirimos sólo con la práctica constante y la repetición.

### Glosario

**Rutina:** costumbre arraigada, hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas.

## Actividad de inicio

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

### EVIDENCIA



1. Escribe una lista de todas las actividades cotidianas que realizaste desde la noche anterior dos horas antes de dormir hasta el día de hoy antes de llegar a la clase de Orientación Educativa. Incluye todas por sencillas que parezcan.
2. Divide la lista de actividades en dos columnas: en una anota todas las actividades para las que te detuviste a pensar cómo la hacías, por qué o cuándo, y en otra lista anota todas las que hiciste de manera automática (sin detenerte a razonarlas) y por hábito. Trabaja en la Evidencia OE3-1 I.

| Actividades cotidianas |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| Actividades razonadas  | Actividades automáticas por hábito |
|                        |                                    |

3. Escribe por qué motivo crees que realizaste todas las actividades de la segunda columna de manera automática, por hábito, sin razonarlas.
4. Comparte tus ideas con tus compañeros y lleguen a una conclusión grupal.

Pero ¿por qué razón adquirimos hábitos prácticamente desde que nacemos, muchas veces sin que nuestros padres nos los enseñen? Podrían haber varias teorías, pero quizá la principal razón sea: “desarrollamos hábitos para sobrevivir”. Así es, cada día y a cada momento nuestro cerebro recibe unos cuatro billones de impulsos nerviosos cada segundo; es decir, cúmulos de información del exterior; sin embargo, no somos conscientes de la mayoría de ella. Por ejemplo, ahora mismo no eres consciente cada cuánto tiempo respiras o parpadeas, y a menos que tuvieras alguna molestia para hacerlo, lo harías consciente.



De hecho, apenas tenemos la capacidad de hacer consciente sólo 0.00005% de la información que recibimos, esto es un mecanismo de nuestro cerebro para poder procesar lo que nos permite mantenernos a salvo y satisfacer nuestras necesidades básicas en primera instancia. Si todo lo que pasa por nuestro cerebro fuera necesario razonarlo, tendríamos un torbellino de ideas que se atropellarían unas con otras, y posiblemente nos volverían locos. ¿No te ha pasado que cuando tienes muchas cosas que hacer y recordar, terminas por olvidar al menos una de ellas?

La forma en que nuestro cerebro se protege del cúmulo de información que recibe, es por medio de un mecanismo que funciona como una especie de filtro que sólo deja pasar cierta información, y para ello se vale de diversos procesos que se conocen como “filtros mentales”, los cuales algunos especialistas los han clasificado en varios tipos: filtros genéticos neuronales, filtros adquiridos y filtros negativos.



“Solo existen dos días del año en el que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer, y principalmente vivir”.

DALAI LAMA

## Filtros mentales

**Omisión:** tu mente elimina información que considera irrelevante. Al suprimir toda esta información, puedes prestar atención a lo que realmente es importante para ti en este momento.



**Distorsión:** la distorsión es una representación de la realidad valorando la misma desde unos parámetros erróneos que sólo existen en nuestra comprensión interna. La distorsión puede llevarte a obtener una visión diferente de la realidad, lo que se traduce en ver y experimentar el mundo de un modo muy diferente al de otras personas. Esto puede abrir nuevas posibilidades para ti, y también puede a llevarte a entrar en conflicto con las interpretaciones de otros. También distorsionas cuando magnificas los recuerdos y cuando haces proyectos para el futuro, y es un mecanismo que te permite motivarte y entusiasmartte con algo o con alguien.



**Generalización:** la mente toma la información de un evento y asume que experiencias similares tienen interpretaciones similares. Este filtro consiste fundamentalmente en equiparar a todos los miembros de una categoría (por ejemplo: "todos los hombres son iguales"). Es uno de los procesos básicos del aprendizaje, ya que te permite extender una conclusión a otras situaciones equiparables. Por ejemplo, una vez que has aprendido a abrir una puerta estás en disposición de abrir la inmensa mayoría de ellas. El inconveniente es que, una vez has sacado una conclusión sobre algo, tiendes a reinterpretar de la misma manera, lo que te impide obtener nuevas percepciones sobre un mismo tema.



## Filtros genéticos neuronales

## Filtros adquiridos

La información que omite, distorsiona y generaliza depende de tus creencias, valores, lenguaje, decisiones y recuerdos. Este segundo grupo de filtros se denominan "filtros adquiridos".

**Creencias:** las creencias son convicciones personales de que determinadas cosas son ciertas o reales. También son una serie de generalizaciones y presuposiciones sobre el mundo. Las creencias pueden generar en ti estados de capacitación o de minusvalía. Si por ejemplo crees que eres incapaz de hacer algo, entonces no buscarás la oportunidad de hacerlo. Es importante que te preguntes qué creencias tienes sobre ti mismo, sobre otros y sobre el mundo. Estas creencias pueden estar limitando quién puedes ser y lo que puedes conseguir.

## Filtros mentales

**Lenguaje (palabras):** la manera en que utilizas el lenguaje para expresar tus experiencias internas a otros o para comunicarte contigo mismo es de una importancia capital. Después de todo, las palabras son las unidades de información con las que describes el mundo al comunicarte hacia fuera y hacia dentro.



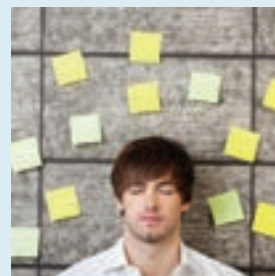
### Filtros adquiridos

La información que omites, distorsionas y generalizas depende de tus creencias, valores, lenguaje, decisiones y recuerdos. Este segundo grupo de filtros se denominan “filtros adquiridos”.

**Expectativas:** las expectativas son ideas preconcebidas sobre el resultado que vas a obtener al iniciar una acción. Son creadas generalizando a partir de resultados que obtuviste en experiencias previas similares. Las expectativas tienen la función importante de orientarte a la hora de lograr un resultado determinado, y también las utilizamos para dejar de hacer algo porque “ya sabemos lo que va a suceder”.



**Representaciones internas:** para recordar un acontecimiento, tu mente emplea imágenes, sonidos, sensaciones, sabores, olores y palabras. Estas percepciones del “mundo exterior” se llaman representaciones internas, y se crean en función de tus filtros mentales. Tus percepciones son lo que consideras “real” o, en otras palabras, tu realidad.



Por su parte, los filtros negativos, también llamados pensamientos negativos, son los procesos mentales que llegan a ser verdaderas limitaciones para la toma de decisiones y para tus relaciones armónicas con tus semejantes, pues se niegan y se resisten a los nuevos conceptos o ideas, sólo por el hecho de no estar previamente aceptadas y catalogadas. Algunos de estos filtros son:

- *El pensamiento impulsivo*, el cual consiste básicamente en tomar decisiones sin pensar o reflexionar las cosas.
- *El pensamiento **egocéntrico***, que se caracteriza por pensar que todo lo que ocurre está relacionado con su persona.
- *El pensamiento arrogante*, que se manifiesta en una actitud de superioridad que no es acorde con la realidad.
- *El pensamiento sujeto a prejuicio o perjudicado*, aquel en el que se actúa influido por una idea exagerada, falsamente generalizada o equivocada de la realidad.

Fuente: Manuel Gross, “Los filtros mentales que modifican a las percepciones reales”, <<http://manuelgross.bligoo.com/los-filtros-mentales-que-modifican-a-las-percepciones-reales>>, consulta: marzo de 2015 (adaptación).

### Glosario

**Egocéntrico:** persona que practica el egocentrismo; es decir, la exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de la atención y actividad generales.

## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

1. Observa las acciones de las imágenes y escribe debajo de cada una con cuál tipo de filtro mental (de los vistos en el cuadro anterior) se relacionan.

|   |  |   |
|---|--|---|
|    |     |    |
|   |  |   |
|  |  |  |
|   |  |   |

2. Comparte y argumenta tus respuestas con tus compañeros de grupo.

Regresando a los hábitos, nuestro cerebro no sólo crea mecanismos, como los filtros mentales, para protegerse de la cantidad de información, sino también del cúmulo de procesos cognitivos que implican razonar cada decisión que tomamos a diario. ¿No te ha sucedido que muchos de los días más agotadores es cuando has tenido que tomar decisiones importantes de vida?, como decidir qué carrera estudiarás, escoger entre comenzar a trabajar o seguir estudiando, entre tomar partido entre dos familiares que amas y se están peleando, etcétera. En efecto,

en cada día, tomamos decenas de decisiones: pensamos en si usaremos el pantalón azul o el blanco, si cruzaremos la calle al ponerse el alto o cuando dejen de pasar carros, etcétera; no obstante, todas juntas no representan ni la mitad de las que tomaríamos si no hiciéramos muchas de ellas por rutina, por hábito y de forma inconsciente. Y es que si tuviéramos que razonar cada decisión que tomamos para llevar a cabo cada acción, representaría para nuestro cerebro un gran desgaste de energía que terminaría por agotarlo y no tendría reservas para la toma de decisiones que nos permiten sobrevivir.

Ésta es la principal razón por la que desarrollamos hábitos desde que nacemos para casi el 50% de lo que hacemos a diario.

Así, los hábitos nos permiten ahorrar energía cerebral, pero también ofrecen otras ventajas, en su mayoría inconscientes, nos facilitan administrar el tiempo y organizar actividades, obtener recompensas y aprovechar el aprendizaje de ensayo y error, pues una conducta o una actitud que ya probamos y de la que obtenemos una recompensa, la adquirimos como un hábito, y simplemente queda en una estructura inconsciente de actividades diarias que ya no son necesarias organizar, ya sabemos que nos levantamos, nos vestimos (no nos detenemos a pensar por qué nos vestimos), desayunamos, quizá cada mañana pasamos con la señora de los tamales que se pone en la esquina de la escuela y compramos el atole de arroz con leche que tanto nos gusta (la recompensa es cubrir la necesidad de alimento y el placer de paladear el sabor que más nos gusta, porque ya comprobamos por ensayo y error que entre el sabor del champurrado y el arroz, nos gusta más el arroz), etcétera.

En general, los hábitos son indispensables, pues sirven para reforzar aprendizajes, desarrollar actitudes, asumir responsabilidades y desarrollar formas de organización.

En el ámbito del estudio, estas acciones repetidas una y otra vez son las que nos permiten aspirar a estudiar con miras a cumplir una meta. Sin embargo, no todo es tan sencillo, pues el cerebro echa a andar un mecanismo para adquirir hábitos que le permiten, por decirlo de alguna manera, “descansar” o no “agotarse”, pero en ese proceso no sólo se suman hábitos positivos, sino también hábitos negativos. Aunado a ello, además a este mecanismo cerebral, muchas de las actitudes y las ac-



### Sabías que...

Cuentan que Albert Einstein se vestía siempre de la misma forma. Tenía varias prendas del mismo color. Al preguntarle por qué utilizaba la misma combinación de ropa, contestó que no le veía sentido gastar su energía en escoger colores para combinar su ropa como primera actividad de la mañana, ya que necesitaba toda su energía para resolver problemas más importantes durante el día.



**NO**

**ABANDONO**

“La multiplicidad de opciones me lleva a la locura”.

ALBERT EINSTEIN



## Glosario

**Convicción:** seguridad que tiene una persona de la verdad o certeza de lo que piensa o siente. Convencimiento.

**Voluntad:** facultad de decidir.

**Motivación:** de los vocablos latinos motus: “movido” y motio: “movimiento”; dar causa o movimiento a algo.

**Ética:** teoría o tratado de los hábitos y las costumbres. La ciencia que estudia el modo de ser de los seres humanos.

**Moral:** son las reglas o normas por las que se rige el comportamiento o la conducta del ser humano, en relación con la sociedad, a sí mismo o a todo lo que lo rodea.

**Vagancia:** que está sin trabajo o sin hacer algo; pereza, falta de ganas de hacer algo.

ciones que veríamos como positivas, no le es fácil convertirlas en hábitos; por ejemplo, a la mayoría de las personas les resulta difícil adquirir el hábito de la lectura, pese a que saben que leer es provechoso para su desarrollo personal e intelectual. Los factores por los que una acción o una actitud positiva no se convierte en hábito pueden ser diversos y múltiples (no los veremos en este momento), pero en esos casos, es necesario que intervengan otros elementos como la **convicción**, la **voluntad** y la **motivación**, como veremos más adelante.

## Los hábitos positivos y negativos: la encuesta

Como mencionamos, los hábitos pueden reflejar actitudes y acciones positivas y negativas. Los hábitos positivos (adaptativos o formativos) posibilitan el crecimiento personal y ayudan a alcanzar las metas y objetivos planteados por cada individuo, pero no siempre son los más fáciles de adquirir, pues suelen representar sacrificios o esfuerzos muy difíciles de realizar de manera constante; por el contrario, los hábitos negativos (deconstructivos) limitan el desarrollo y fortalecimiento de las personas, y muchas veces resultan ser muy “atractivos” y sencillos de adoptar, pues su ejercicio cotidiano implica, aparentemente, un menor esfuerzo y reporta una satisfacción inmediata; no obstante, a largo plazo generan consecuencias desfavorables o problemáticas. Los hábitos negativos, además, inhiben la cultura de respeto por los demás.

Considerar que los malos hábitos no se pueden eliminar o que para nosotros es imposible adquirir buenos hábitos es un error, ya que según los expertos en psicología y educación, sí es posible construir buenos hábitos sobre lo malos, como veremos en este bloque. Para lograrlo, primero es necesario identificar qué tipo de hábitos practicamos. Para ello, realiza la siguiente actividad.



### Sabías que...

En el ámbito de la **Ética** y la **moral**, los clásicos griegos relacionaron los hábitos positivos con las “virtudes” (vocablo que significa “fuerza, vigor”, y se trata de una capacidad, de un poder para la acción), y los negativos con los “vicios” (palabra que significa “falta de rectitud o defecto moral en las acciones; hábito de obrar mal). Quizá por ello has escuchado alguna vez expresiones como: “estos jóvenes son unos viciosos”, al referirse a hábitos negativos como tabaquismo, alcoholismo, drogadicción y **vagancia**, o de manera contraria, comentarios como: “este chico tiene muchas virtudes: es estudioso, trabajador, honrado, etcétera”.



## Competencia genérica

Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.

## Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

### EVIDENCIA



1. Para identificar el tipo de hábitos cotidianos que practican, en equipo de cinco integrantes, contesten la siguiente encuesta.
2. Agreguen a la lista, todos los hábitos (buenos y malos) que consideren son comunes entre los jóvenes de su edad. Trabajen en la Evidencia OE3-12.
3. De manera individual, marquen con una “X” los hábitos según su experiencia personal.

| Hábito  | Sí | No |
|---|----|----|
| Tiendes tu cama.                                      |    |    |
| Ayudas al aseo en tu casa.                            |    |    |
| Practicas algún deporte.                              |    |    |
| Lavas y planchas tu ropa.                             |    |    |
| Terminas las cosas que comienzas.                     |    |    |
| Te lavas las manos antes de comer.                    |    |    |
| Te lavas las manos después de ir al baño.             |    |    |
| Prestas atención cuando te hablan.                    |    |    |
| Acabas el trabajo que te asignan.                     |    |    |
| Te comes las uñas.                                    |    |    |
| No tiras basura en la calle.                          |    |    |
| Te levantas temprano por las mañanas.                 |    |    |
| Comes comida poco saludable (conocida como chatarra). |    |    |
| Te enojas antes de buscar solución a las cosas.       |    |    |
| Te dan envidia los logros de otros.                   |    |    |
| Guardas resentimiento a las personas.                 |    |    |
| Haces las cosas de última hora.                       |    |    |
| Llegas tarde siempre.                                 |    |    |
| Otros:  |    |    |

4. Determinen cuáles son hábitos positivos y cuáles negativos, luego seleccionen los hábitos que más se repitieron entre el equipo.
5. Compartan los resultados con los otros equipos y de manera grupal escriban una conclusión sobre los hábitos positivos y negativos que más se repitieron. Reflexionen por qué consideran que muchos hábitos positivos los practican pocos alumnos, y otros negativos los realizan la mayoría.



## Hábitos de estudio positivos



En la encuesta de la actividad anterior, identificaste dos tipos de hábitos cotidianos: negativos y positivos. Ahora conocerás cuáles son los hábitos de estudio.

Los “hábitos de estudio” son estrategias, técnicas, recursos, actitudes y actividades que facilitan la adquisición de conocimientos, es decir, permiten desarrollar o mejorar el rendimiento académico, desde cosas tan simples como poner atención a la clase, tomar apuntes, investigar más sobre el tema, realizar preguntas al maestro sobre las dudas que surjan e intercambiar opiniones con los compañeros, hasta muchas otras que conocerás a lo largo de estos tres años en tus cursos de Orientación Educativa y en las demás asignaturas. Todos estos hábitos van desde actividades que parecen muy sencillas hasta otras que implican

mayores esfuerzos.



### Actividad de desarrollo

#### Competencia genérica

Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

#### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

#### EVIDENCIA



- Realiza el siguiente test de evaluación para conocer los hábitos de estudio que practicas. Trabaja en la Evidencia OE3-I3, donde encontrarás la tabla completa.
- Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y marca con una “X” si, con base en tu experiencia, son verdaderas o falsas.

| I. Lugar y contexto de estudio                                      | V | F |
|---|---|---|
| 1. No tengo un lugar fijo para estudiar.                            |   |   |
| II. Planificación   |   |   |
| 6. No acostumbro planificar el tiempo que voy a dedicar al estudio. |   |   |
| III. Estrategias de aprendizaje                                     |   |   |
| 11. Cuando estudio, procuro aprenderme los temas de memoria.        |   |   |

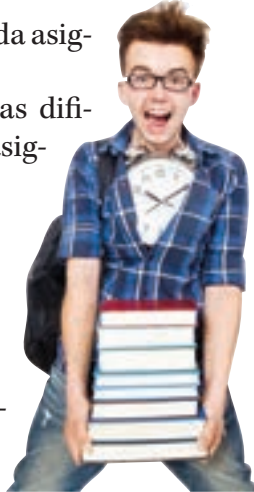
Fuente: *Revista Internacional de Psicología* (adaptación).

- Suma un punto por cada respuesta falsa y luego consulta la sección de “Resultados” que se incluyen en la misma Evidencia OE3-I3, para conocer el nivel de hábitos de estudios que tienes.
- Reflexiona sobre tu desempeño personal y escribe qué harás para mejorar tus hábitos de estudio.

En la siguiente lista se reúnen diversas actividades y actitudes que también funcionan como hábitos de estudio en varias áreas del aprendizaje.

### Hábito de la organización y la planificación para el estudio

- Desarrollar un plan de estudio para cada asignatura.
- Establecer tiempos de acuerdo con las dificultades que se encuentran en cada asignatura.
- Fijar tiempos para estudiar.
- Establecer tiempo para tomar descansos físicos y mentales.
- Asignar prioridades de las cosas que se tienen que hacer.
- Evaluar cada día sobre el aprovechamiento del tiempo.



### Hábito de la atención y esfuerzo en clase

- Estar atento de las explicaciones.
- Preguntar si no se entiende.
- Tomar apuntes de lo que explica el profesor.
- Cada día ordenar los apuntes.
- Evitar en clase cualquier tipo de distracción.
- Participar de forma activa.

### Hábito de memorización

- Tomar atención en lo que se lee y escucha.
- Realiza técnicas para recordar y memorizar.
- Realizar resúmenes y esquemas de los temas vistos para memorizar.



“¡Estudia! No para saber una cosa más, sino para saberla mejor”.

SÉNECA



En el siguiente enlace “Trucos para memorizar” consulta tips para mejorar tu capacidad de memorización de contenidos:  
<http://como-estudiar.estudiantes.info/2007/11/trucos-para-memorizar.html>





### Hábito de la comprensión de lectura

- Después de leer un texto, identificar la idea central.
- Repetir la lectura de un texto hasta que quede clara la idea central.
- Subrayar y hacer anotaciones cuando se lee.
- Cuando no se comprende algo, resaltarlo y preguntarlo.
- Tratar de relacionar el contenido de la lectura con lo que ya se sabe.

### Hábito de estudiar en casa

- Mantener la limpieza y orden en la habitación en donde se estudia.
- Marcar un tiempo mínimo de trabajo personal y cumplirlo.
- Tener carpetas y ficheros como apoyo para ordenar los trabajos.



### Hábito de tener controles para los exámenes

- Desde el comienzo del curso ir al día en las materias.
- Realizar repasos frecuentes.
- Comprobar por escrito que lo estudiado ha sido bien aprendido y memorizado.
- Repasar los apuntes y tratar de averiguar las posibles preguntas de examen.
- Iniciar con tiempo un plan de repaso para exámenes.
- Reducir los contenidos de cada tema a lo esencial.

## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

### EVIDENCIA



1. Con base en el anterior listado de hábitos y en los incluidos en el pasado test de evaluación, escribe una lista propia de los hábitos que te gustaría adquirir. Trabaja en la Evidencia OE3-14.
2. Comparte tu lista a tus compañeros y argumenta el motivo por el que deseas adquirir cada hábito.

Pensar en adquirir hábitos de estudio positivos suena bien, y todos hemos tenido alguna vez la voluntad de hacernos de algunos, pero ¿por qué no los adquirimos con facilidad? El principal factor es por el desconocimiento: no sólo en ocasiones no sabemos cuáles son y cómo desarrollarlos, sino no sabemos por qué estudiamos, o a dónde queremos llegar en la vida futura profesional, no tenemos metas ni objetivos claros que nos motiven a realizarlos, ya que como dijimos, todo hábito para ser asimilado requiere una recompensa, y si ésta no es suficiente (ya que muchos de los hábitos de estudio, en un inicio, representan una carga, un sacrificio, un esfuerzo de cualquier índole, por lo que la recompensa no parece ser mayor que el esfuerzo realizado), es necesario echar mano de la convicción, la voluntad y la motivación; Y eso es, precisamente, lo que debemos identificar en primer lugar: ¿Cuál es mi recompensa por estudiar? ¿Cuál es mi motivación?; es decir, qué es aquello que me impulsa a mantener firme mi voluntad, a emprender ciertas acciones y a perseverar hasta cumplir mis objetivos.

Para aprender más sobre la “voluntad” y la “motivación”, lee la siguiente consulta que hace una mujer sobre cómo crear hábitos saludables de vida en la página electrónica de la “Fundación Eduardo Punset”, en su sección de Apoyo en línea.



### Cómo crear hábitos saludables de vida

Para sentirme en paz conmigo misma, necesito cumplir una serie de actividades que me hacen sentir bien: comer sano, ir al gimnasio, estudiar. Pero el problema está en que no soy capaz de convertir dichas actividades en hábitos.

No soy nada constante, un día lo hago, luego tres no. No sé cómo puedo crear buenos hábitos porque siento que soy una persona muy poco disciplinada y eso me hace sentir muy baja de ánimos. Y todo se convierte en un círculo vicioso porque como mis ánimos están por los suelos, no hago mis actividades, y como no hago mis actividades, pues los ánimos no pueden mejorar. Espero que puedan ayudarme a crear unas pautas que me ayuden a realizar aquello que, aunque me cueste, luego me hace sentir muy gratificada conmigo misma. Gracias.



**NO  
ABANDONO**

“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”.

ALBERT EINSTEIN



**Responde: Nika Vázquez**

Resulta muy complicado realizar actividades que realmente no sentimos que nos gustan. Es posible que racionalmente sepamos qué es bueno un hábito o saludable para nosotros, pero en ocasiones emocionalmente no estamos preparados para llevarlo a cabo. Y la motivación es el motor que impulsa a comprometerse en la práctica deliberada y el elemento indispensable para activar inicialmente los factores que intervienen en la adquisición de la competencia. Esto es, lo que nos impulsa a perseguir nuestros objetivos.

Las metas u objetivos se definen como representaciones mentales, implícitas o explícitas, de los resultados que pretendemos lograr con nuestras conductas. En términos funcionales, las metas juegan un papel decisivo en la motivación y, a través de ésta, en la eficacia de nuestras acciones.

Respecto al establecimiento de metas, recientemente se ha investigado cómo se representan mentalmente (por ejemplo, estar menos tiempo conectado a internet) y cómo se activan y seleccionan (realizar ejercicio físico vs. seguir leyendo). En cuanto a la representación, se asume que nuestras metas están representadas en estructuras cognitivas, semejantes a las redes semánticas, donde las metas y los medios para conseguirlas constituyen los nodos, y las conexiones entre ellos los enlaces.

Dentro de estas estructuras, las metas están organizadas en tres niveles: supraordenado, básico y subordinado. Las del nivel superior, las metas motivacionales, informan del porqué nos proponemos alcanzar una determinada meta (por ejemplo, perder peso, porque mejora la salud y el aspecto físico). Las del nivel básico, las metas focales, indican qué deseamos lograr (por ejemplo, perder cinco kilos en un año) y coordinan el desarrollo de las metas del nivel subordinado. En este nivel, están representadas las acciones, las metas instrumentales, que informan el cómo hay que proceder para lograr las metas de nivel básico o focales (por ejemplo, hacer ejercicio y seguir una dieta).

La psicóloga rusa, Bluma Zeigarnik, en diferentes estudios sobre psicología de la motivación señala que existen cuatro técnicas esenciales que te ayudan a conseguir tus objetivos: 1) prepara un plan adecuado; 2) cuéntaselo a tus amigos y familiares; 3) concéntrate en las ventajas; y 4) recompénsate con cada paso conseguido.

“Cómo crear hábitos saludables de vida”, en <http://apol.fundacionmapfre.org/18555/como-crear-habitos-saludables-de-vida/>, consulta: junio de 2015.

Como habrás podido identificar en la lectura anterior, antes de plantearnos cualquier hábito, es necesario establecer metas claras, e incluso, hacernos algunas preguntas de manera personal que nos aclaren si realmente lo que nos hemos puesto como meta lo deseamos alcanzar, como las siguientes:

- ¿Realmente quiero estudiar?
- ¿Es mi deseo personal, o lo estoy haciendo de forma mecánica o por complacer o no contradecir a otras personas?
- ¿Por qué quiero estudiar?
- ¿Realmente quiero cambiar mis hábitos de estudio?
- ¿Qué consecuencias negativas en mi rendimiento académico voy a tener si no genero cambio alguno?
- ¿Por qué quiero cambiar, desarrollar o fortalecer mis hábitos de estudio?
- ¿Qué beneficios voy a obtener de ese cambio?
- ¿Cambiar o desarrollar buenos hábitos de estudio me ayudarán a conseguir mis objetivos?



Cabe mencionar que una meta personal será lo que se convertirá en nuestra motivación futura que mantendrá nuestra voluntad **inquebrantable** para sostener un hábito de estudio, pero estas metas personales pueden ser de cualquier tipo, desde desear terminar una carrera para salir de la pobreza; para enorgullecer a nuestros padres; para ser alguien destacado en la vida; para aportar conocimiento a la humanidad; por demostrar que los mexicanos somos iguales o mejores que cualquier extranjero; por pasión y placer por el conocimiento, o simplemente para concluir una tarea que se ha empezado o por algún detalle emocional íntimo; por ejemplo, recuerdo el caso de una joven amiga que después de 10 años de haber dejado inconclusa su carrera porque se embarazó, decidió titularse y con muchos esfuerzos lo logró. Y el día que recibió su título profesional comentó que las dos cosas que la motivaron a titularse fueron: una, haber tomado la decisión de cambiar una actitud que la caracterizaba por comenzar algo y no terminarlo, y dos, que desde hacía años atrás había escrito un breve poema de agradecimiento para sus padres y cada día se levantaba con ilusión de verlo estampado en la primera página de su tesis. Como ves, las metas y las motivaciones son muy personales y cada estudiante debe crearse las propias.

**Inquebrantable:** que persiste sin quebranto, o no puede quebrantarse.





## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

### Competencia disciplinar

Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.

1. Para reflexionar sobre las cosas que motivan a los jóvenes a estudiar y adquirir hábitos de estudio, en equipos de cuatro integrantes, miren el video “Un oaxaqueño en MIT. Ricardo Pablo. Mexicanos exitosos”, en el Canal 22 de Youtube.com (<https://www.youtube.com/watch?v=Dam-EFwleuI>).
2. Mientras miran el video tomen notas de las cosas que motivaron a Ricardo Pablo a continuar sus estudios, pese a la adversidad económica que vivía. Al terminar, comenten qué les pareció la historia de Ricardo Pablo y escriban en un párrafo una opinión personal de esta historia.
3. Tomando como ejemplo el caso de Ricardo Pablo, escriban de manera individual, qué motivaría a cada uno de ustedes a llegar a cumplir una meta escolar y profesional.
4. Compartan sus ideas con los demás equipos.

Evidentemente somos seres sociales y las relaciones personales que tengamos con las personas que nos rodean influirán en nuestra motivación para con el estudio. Sin duda, sentir el apoyo de la familia o de los maestros alimentan la motivación, pero aun cuando tuvieramos un entorno negativo para continuar estudiando, como la presión de la familia por hacernos abandonar la escuela, la presencia de profesores indiferentes o mediocres o un entorno social conflictivo, debemos fortalecer el carácter para que las convicciones personales nos den las fuerzas suficiente para no quedarnos en el camino.

Una manera de mantener la motivación es no plantearnos sólo metas de largo plazo, sino incluir metas de corto plazo y sencillas; por ejemplo, una técnica de pensamiento de los montañistas para no desistir en el camino cuando se han propuesto alcanzar la cumbre, pero el cansancio ya es severo, el oxígeno es menor por la altura y aún faltan varias horas de ascenso, es sacar por un tiempo de su mente la meta principal (llegar a la cumbre) y ponerse metas cortas muy sencillas, como dar tres pasos hasta la siguiente piedra, ahora otros tres pasos hasta el siguiente árbol, así sucesivamente; en el pensamiento inmediato no ven la distancia que falta a la cumbre ni el tiempo que les tomará llegar porque el simple hecho de hacerlo los agotaría aún más, únicamente ven una meta inmediata y alcanzable. Esta misma técnica es aplicable a todo lo que nos proponemos y representa grandes esfuerzos.





Para determinar tus metas propias, plantéate una principal y de largo plazo, y después muchas pequeñas, más sencillas y de corto plazo.

Pongamos un ejemplo del ámbito del estudio: si una meta de largo plazo fuera: “llegar a ser el estudiante más destacado en el mundo en el área de química”. Para lograrlo, entre otras cosas, sé que debo leer al menos un libro de química cada semana, pero no tengo el hábito de la lectura y no leo más de dos libros al año. En este caso, la meta de estudio inmediata, en términos realistas, no sería proponerse “leer un libro cada semana”, sino “leer la primera semana 15 páginas de un libro cada día, en un horario que determine para ello”. Cuando la meta sea superada, se aumentará el número de páginas sucesivamente hasta llegar la meta deseada.



## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

### Competencias disciplinares

Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.

Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.

1. En equipo de cuatro integrantes, lean en voz alta las siguientes siete notas del periódico:

- “Mexicanos ganan el concurso de robótica más importante de Europa”.
- “Alumnos y asesores del ITP ganan Campeonato Mundial de Robótica”.
- “Mexicano en Harvard diseña batería industrial para energías renovables”.
- “Niños triquis: a sus pies, un nuevo campeonato internacional”.
- “Joven de comunidad marginada, uno de los científicos más premiados del país”.
- “Triunfan en Japón alumnos de robótica del IPN”.
- “Mexicanas desarrollan bacterias como jabón y ganan concurso”.

2. Vean el video “Trise realeza - así es (Conalep) Video oficial”, en:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZXBdw\\_lyPpM](https://www.youtube.com/watch?v=ZXBdw_lyPpM)

3. Después de leer las notas y ver el video, escriban, de manera personal, nueve metas que les gustaría alcanzar como estudiantes: tres metas individuales (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo) tres metas como equipo (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo) y tres metas como grupo (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo). Trabajen en la Evidencia OE3-15.

4. Compartan sus ideas entre el equipo y luego con el grupo. Contrasten si las metas de grupo y equipo que cada uno planteó tienen coincidencia con las de los demás y si es posible hacer que tengan puntos en común. ¿Qué deberían modificar o agregar para que coincidan?

EVIDENCIA



## Mexicanos ganan el concurso de robótica más importante de Europa

Estudiantes mexicanos se llevaron el oro en la mayoría de las categorías del RobotChallenge 2015



El equipo del CMR de UPIITA se llevó el primer lugar en la categoría Micro Sumo con su robot “Quetzalito”. Foto: Códigospagueti.com.

La RobotChallenge es el concurso de robótica más importante de Europa, que se celebra cada año en la ciudad de Viena, Austria, desde hace más de una década. El evento, está enfocado en el desarrollo de todo tipo de robots y premia, en 14 categorías diferentes, a los mejores desarrollos de todo el mundo. Hasta ahora, más de 2 000 robots han participado en la competencia desde su primera edición.

Un grupo de estudiantes de diferentes universidades mexicanas, colocaron a México en el primer lugar del medallero del evento, obteniendo en total nueve medallas de oro, plata y bronce en varias de las categorías. Los diferentes equipos que representaron a nuestro país este año, se enfrentaron a más de 150 grupos provenientes de 40 países.

Los integrantes del Club de Mini Robótica (CMR) de la Unidad Profesional Interdisciplinaria en Ingeniería y Tecnologías Avanzadas (UPIITA), lograron el primer, segundo y tercer lugar en la categoría Micro Sumo con tres robots diferentes, denominados “Quetzalito”, “Krieger” y “Xibalba”, además de llevarse la medalla de oro en Nano Sumo con su robot “El Bueno”. Pero eso no fue todo, pues los politécnicos también se llevaron el 1-2 en Mini Sumo con los robots “Daka”, desarrollados por el Club de Robótica de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME) y

“Robusto”, también del CMR de la UPIITA.

Por otra parte, estudiantes de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, así como del Instituto Tecnológico Superior de Poza Rica, Veracruz, regresaron a casa con la medalla de plata en la categoría Mega Sumo, además de lograr el 1-2 en Carreras de Humanoides.

El empeño de éstos estudiantes mexicanos se traduce en total a cuatro medallas de oro, cuatro medallas de plata y, finalmente, una de bronce, destacando en el primer lugar del medallero del RobotChallenge 2015. El segundo lugar fue adquirido por Italia, que se llevó dos medallas de oro, dos de plata y una de bronce. En el tercer lugar hubo un empate triple entre Rusia, Rumania y Letonia, que ganaron dos medallas de oro, una de plata y una de bronce.



“El Chavo” es el nombre del robot que ganó el primer lugar en las Carreras de Humanoides.

Pamela Calixto,  
“Mexicanos ganan el  
concurso de robótica  
más importante de  
Europa”, en  
*Códigospagueti.com*  
<[http://  
codigospagueti.com/  
noticias/mexico-  
robotchallenge-2015/](http://codigospagueti.com/noticias/mexico-robotchallenge-2015/)>,  
consulta: junio de 2015  
(adaptación).

## Alumnos y asesores del ITP ganan Campeonato Mundial de Robótica



Los alumnos del ITP, con la orientación de su asesor, y el apoyo del enlace institucional, lograron el primer lugar en el Campeonato Mundial de Robótica 2015. Foto: *El Sol de Hidalgo*.

Alumnos y asesores del Instituto Tecnológico de Pachuca (ITP) obtuvieron el primer lugar en la Categoría de Diseño del Campeonato Mundial de Robótica 2015, celebrado en Louisville, Kentucky, Estados Unidos, del 15 al 18 de abril del 2015.

El equipo está integrado por Emanuel Acosta Amado, Brenda Guadalupe García Tello, Julio César Moreno Guzmán, Elliot Medina Hernández, Valeria Montserrat Hernández Mora, Adriana Elizabeth Mata Medina y Carlos Fernando Mendoza Hernández.

Ganaron el primer sitio en el “Vex Robotics World Championship Cup 2015”.

Al lograr el primer lugar nacional en la categoría de “Diseño”, en la fase mundial, el ITP se enfrentó a 53 equipos de todo el mundo y, gracias a su alto desempeño, se hizo acreedor al “Design Award”.

Francisco Hernández, “Alumnos y asesores del ITP ganan Campeonato Mundial de Robótica”, en *El Sol de Hidalgo*, 23 de abril de 2015, <<http://www.oem.com.mx/elsoldehidalgo/notas/n3782989.htm>>, consulta: junio de 2015 (adaptación).

## Mexicano en Harvard diseña batería industrial para energías renovables

El mexicano Raúl Hernández Sánchez, estudiante de doctorado en la Universidad de Harvard, Estados Unidos, trabaja actualmente en el desarrollo de una batería de flujo recargable para almacenar energía de fuentes renovables. Esta innovación podría satisfacer la demanda de energía eléctrica de fábricas o pequeñas ciudades.

A través del programa Becas al Extranjero que ofrece el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt), el joven científico ingresó a la Universidad de Harvard para estudiar su doctorado en el Departamento de Química y Química Biológica de dicha universidad.

Bajo la asesoría del científico y profesor Theodore A. Betley, y con el apoyo de dos estudiantes más: Ted J. McKlveen y Doug G. Evans, el becario Conacyt ha logrado generar conocimiento científico y desarrollar tecnología para almacenar a bajo costo

la energía renovable.

La innovación que desarrolló Hernández Sánchez, quien forma parte de la Red de Talentos Capítulo Boston, está en proceso de patente en Estados Unidos.

### *Una pila recargable*

El prototipo de batería que diseña Raúl Hernández Sánchez funcionaría de forma recargable, como sucede con las pilas de los celulares, pero a una escala mucho mayor, similar al tamaño de una caja de tráiler.

Asimismo, estas baterías están diseñadas para que se puedan trasladar en aviones o barcos de carga, de tal manera que las empresas puedan recargar su pila en alguna planta pero utilizarla en otra parte del mundo, explicó.

Al tener esta capacidad de movilidad, la batería diseñada por el mexicano también



Raúl Hernández Sánchez.

podría servir como sistema para suministrar de energía eléctrica a poblados ubicados en sitios de difícil acceso. Además, señaló el especialista, podría ser empleada en ciudades afectadas por desastres naturales.

Esta tecnología podría tener sus primeros prototipos comerciales en tan sólo un par de años, adelantó el investigador. “Se están haciendo pruebas de moléculas y materiales para ver cuáles son las más adecuadas para este tipo de baterías, yo calculo que los primeros prototipos comerciales podrían estar listos en 2020”, informó.

Verenise Sánchez, “Mexicano en Harvard diseña batería industrial para energías renovables”, Agencia Informativa Conacyt, 5 de febrero de 2015, <<http://conacytprensa.mx/index.php/tecnologia/energia/780-bateria-industria-energia-renovable>>, consulta: junio de 2015.

## Niños triquis: a sus pies, un nuevo campeonato internacional

Ganaron en el Torneo de Tübingen, en Alemania, la semana pasada



Torneo de Tübingen, en Alemania. Foto: Facebook de Walter Tigers Tübingen.

La selección de basketbol, conformada por niños triquis de Oaxaca, conquistó otro campeonato internacional, la semana pasada, tras ganar el primer lugar en el Torneo de Tübingen,

en Alemania.

El éxito de los triquis en Alemania se suma a sus triunfos en Argentina, Brownsville, Texas, y en Los Ángeles, donde ganaron dos torneos.

Redacción Aristegui Noticias, “Niños triquis: a sus pies, un nuevo campeonato internacional”, enero 25, 2015, en <[http://aristeguinoticias.com/2501/kiosko/ninos-triquis-un-nuevo-campeonato-internacional-a-sus-pies/?utm\\_source=twitterfeed&utm\\_medium=facebook](http://aristeguinoticias.com/2501/kiosko/ninos-triquis-un-nuevo-campeonato-internacional-a-sus-pies/?utm_source=twitterfeed&utm_medium=facebook)>, consulta: junio de 2015.

## Joven de comunidad marginada, uno de los científicos más premiados del país



Cristóbal Miguel García Jaimes, estudiante de la UNAM. Foto: Tomada de Facebook.

A sus 18 años de edad, Cristóbal Miguel García Jaimes, suma más de 80 reconocimientos académicos, el último de ellos el Premio Nacional de la Juventud 2014, la máxima distinción pública que otorga el gobierno a meno-

res de 29 años “con una trayectoria de esfuerzo, superación, creatividad, productividad, iniciativa o por actos u obras valiosas o relevantes” en beneficio de la humanidad, el país o cualquier persona.

Oriundo de San Miguel Totolapan, Guerrero, una de las comunidades más marginadas del país, el estudiante del primer semestre de la carrera de Física en la Facultad de Ciencias de la UNAM se ha convertido en uno de los científicos más jóvenes y exitosos del país.

“Desde niño quise dedicarme a la investigación. Llegué a la UNAM para aportar al progreso de mi pueblo”, dice el joven cuiltateca, quien a los 17 años ganó en la Feria de la Ciencias de la UNAM con un proyecto de un acelerador de partículas miniaturas que también llevó a su pueblo para mostrar la relevancia de la ciencia.

Además, lo construyó con sólo mil pesos, el más barato del mundo, y después de trabajar ocho meses, 23 días y 13 horas con asesoría del profesor Efraín Chávez Lomelí, quien lo invitó a permanecer en su laboratorio.

“El proyecto ganó en la Feria de las Ciencias de la UNAM. Al presentarlo en el Congreso Nacional de Física me convertí en el expositor con menor edad en las 57 ediciones del encuentro”, afirma, orgulloso, el universitario.

La Redacción, “Joven de comunidad marginada, uno de los científicos más premiados del país”, *Proceso.com*, 13 de enero de 2015, <<http://www.proceso.com.mx/?p=392938>>, consulta: junio de 2015.

## Triunfan en Japón alumnos de robótica del IPN

Adrián Sánchez Reyes, del Club de Robótica ESIME Robots, relató que los autómatas con los que participó el equipo politécnico fueron diseñados para presentar características contundentes en cuanto a rapidez de respuesta, mejor control y estructura. Asimismo, fueron programados en lenguaje C y a mil 500 revoluciones por minuto.

Con dos robots, alumnos del Instituto Politécnico Nacional (IPN) obtuvieron el segundo y tercer lugar en la 26 edición del International Robot Sumo Tournament, celebrado en Japón, donde vencieron a rivales de Turquía, Letonia, Colombia, Brasil, Mongolia, España, Polonia y Rumania.

En la final de la competencia robótica internacional se enfrentaron a estudiantes de la Oita Kogyo High School de Japón, ante quienes demostraron sus conocimientos y experiencia en torneos internacionales.

Los estudiantes del IPN que asistieron al International Robot Sumo Tournament, son Juan Adolfo García Rejón, Diego Daniel Navarro Hernández, Daniel Rubén Rojas Rodríguez, Óscar Alberto Trejo Espinosa, Humberto Rodríguez Huerta y Adrián Sánchez Reyes, estudiantes de Ingeniería en Control y Automatización, así como de Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica de la Escue-



Alumnos ganadores del International Robot Sumo Tournament, 2014.

la Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME), Unidad Zacateneco. Estuvieron asesorados por el doctor Juan José Muñoz César.

Los competidores politécnicos consiguieron la certificación para participar en la International Robot Sumo Tournament, después de ganar en la competencia Robogames Zero Latitud, en la categoría de Megasumo, que se llevó a cabo en mayo de 2014 en Ecuador. En 2014 obtuvieron triunfos en Brasil y en competencia nacionales.

Redacción *Noticias MVS*, “Triunfan en Japón alumnos de robótica del IPN”, en <<http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/triunfan-en-japon-alumnos-de-robotica-del-ipn-511.html>>, consulta: junio de 2015.

## Mexicanas desarrollan bacterias como jabón y ganan concurso



Paulina Mar Lucas y Valeria Cruz, alumnas ganadoras del segundo lugar en América Latina de la Octava Edición del Henkel Innovation Challenge.

Paulina Mar Lucas, alumna de la carrera de Negocios Internacionales de la Escuela Superior de Comercio y Administración (ESCA), Unidad Santo Tomás, y Valeria Cruz, de Ingeniería Química de la UNAM, fueron galardonadas por su proyecto “Nuevo Sistema de Lavado de Ropa por Bacterias”, sin agua, detergente u otro aditivo.

Las alumnas unieron sus conocimientos de química y marketing para obtener el primer lugar nacional y segundo en América Latina de la Octava Edición del Henkel Innovation Challenge.

Mar Lucas explicó que la empresa alemana invita a estudiantes universitarios a participar con una idea innovadora sustentable para el año 2050 dentro de las tres áreas estratégicas que maneja: Detergentes y cuidado del hogar; Cosmética y cuidado personal, así como Tecnologías adhesivas.

Agregó que ella se encargó de elaborar todo el proyecto de marketing, mientras que Valeria Cruz trabajó en la modificación de la bacteria, que está patentada por la UNAM pero únicamente es utilizada en metales, y se encuentra físicamente en un líquido que se rocía en la ropa con un aerosol.

Dijo que la gerencia de Henkel para Latinoamérica mostró interés por el producto para sacarlo al mercado en unos cinco años, y por el primer lugar obtuvieron una cámara digital y entrevistas para poder entrar en la empresa como becarias.

“Me ofrecieron trabajo en el corporativo, en la sección de compras. Estamos en el proceso de selección pero todo va bien”, expresó.

Notimex, “Mexicanas desarrollan bacterias como jabón y ganan concurso”, *Excelsior.com.mx*, 12 de mayo de 2015, <<http://www.excelsior.com.mxwww.excelsior.com.mx/nacional/2015/05/12/1023814>>, consulta: junio de 2015.



## Control y administración del tiempo en la formación de hábitos

### Sabías que...

Existe un mito muy extendido, que asegura que son suficientes 21 días para convertir una acción o comportamiento determinado en un hábito. Este mito tiene su origen en una mala interpretación del trabajo del Doctor Maxwell Maltz, autor del famoso libro *Psycho Cybernetics* (1960). El Dr. Maltz era cirujano plástico, y se dio cuenta de que sus pacientes tardaban 21 días en habituarse a su nueva imagen tras una operación, o en dejar de sentir un "miembro fantasma" tras una amputación. Pero en realidad lo que Maltz dijo es que se tardaba, como mínimo, 21 días en generar un hábito. Hoy se sabe que son alrededor de 66 días.



Los estudios de la investigadora en psicología de la Universidad Colegio de Londres, Phillipa Llay, han comprobado que aproximadamente se tarda unos 66 días en formarse un hábito, aunque el tiempo real depende de la acción en sí, la persona y la circunstancia. Sea como sea, formar o cambiar un hábito es un proceso que requiere tiempo, por lo que es necesario elaborar calendarios y cronogramas de actividades de aprendizaje y estudio que nos ayuden a llevar el control del tiempo, el ritmo y mantener la constancia de las actividades.

Un calendario o agenda escolar nos permite organizar todas las metas de estudio que nos hemos propuesto.

Los especialistas en educación, recomiendan elaborar un calendario personal a largo, mediano y corto plazos: es decir, llevar una agenda que abarque todo el curso escolar considerando, en la medida de lo posible, los trabajos, exámenes, prácticas, etcétera.

TIC

El siguiente video "Hábitos de estudio" aborda los elementos fundamentales de los hábitos de estudio, consúltalo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=qW3cVVrwB\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=qW3cVVrwB_k)



Planeación a largo plazo

|                     | Enero | Febrero | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio |
|---------------------|-------|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| <b>Asignatura</b>   |       |         |       |       |      |       |       |
| Temas a estudiar    |       |         |       |       |      |       |       |
| Temas a repasar     |       |         |       |       |      |       |       |
| Exámenes            |       |         |       |       |      |       |       |
| Recuperaciones      |       |         |       |       |      |       |       |
| Trabajos a entregar |       |         |       |       |      |       |       |

Fuente: Salas Parrilla (1990: 22-226). Adaptación.

| Planeación a mediano plazo<br>(útil, por ejemplo, para planear los exámenes periódicos) |                 |              |                  |                 |                     |
|---|-----------------|--------------|------------------|-----------------|---------------------|
| I <sup>a</sup> . Evaluación   |                 |              |                  |                 |                     |
| Asignaturas   | Fecha de examen | Recuperación | Temas a estudiar | Temas a repasar | Trabajos a entregar |
|   |                 |              |                  |                 |                     |

Fuente: Salas Parrilla (1990: 22-226). Adaptación.

| Planeación a corto plazo |                      |                     |                               |                |
|--------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|----------------|
|                          | Tiempo para estudiar | Tiempo para repasar | Tiempo para elaborar trabajos | Total de horas |
| Lunes                    |                      |                     |                               |                |
| Martes                   |                      |                     |                               |                |
| Miércoles                |                      |                     |                               |                |
| Jueves                   |                      |                     |                               |                |
| Viernes                  |                      |                     |                               |                |
| Sábado                   |                      |                     |                               |                |
| Domingo                  |                      |                     |                               |                |

Fuente: Salas Parrilla (1990: 22-226). Adaptación.

Cabe destacar que las agendas o cronogramas deben ser confeccionados de manera personal con base en tus capacidades reales. Nadie más que tú conoce tus tiempos, ritmo, posibilidades y limitaciones. Planea tu estudio y trabajo académico de tal forma que te permita ser flexible para adaptarte a situaciones imprevistas como tareas extra o exámenes no calendariados. Además, incluye tiempo de descanso, que son igual de importantes que los tiempos de estudio.

## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

### Competencia disciplinar

Jerarquiza sus actividades cotidianas en orden de importancia para administrar mejor su tiempo.

1. Con base en los modelos de calendarios vistos, elabora los propios, considerando la planeación de corto, mediano y largo plazo; para ello considera los aspectos siguientes:
  - Confeccionar tu horario personal con base en tu disponibilidad real.
  - Programar tu trabajo mensual.
  - Planificar tu tiempo semanal y diario.
2. Comparte tus calendarios con tus compañeros y agrega o modifica lo que no habías considerado y que te será útil para llevar un mejor control y administración del tiempo.

### JUEGO 5



DIGITAL

## Consejos prácticos para crear ambientes que fortalecen los hábitos de estudio

A veces se cree que para lograr retos académicos importantes, son necesarias técnicas **sofisticadas** de estudio, pero la realidad es que no es tan complicada la base del estudio. Los siguientes consejos sencillos y prácticos te ayudarán a fortalecer tus ambientes de estudio.

- En la casa, procura que los lugares sean cómodos, con buena ventilación e iluminación, con pocos distractores.

### Glosario

**Sofisticada:** dicho de un sistema o de un mecanismo: Técnicamente complejo o avanzado.





- Procura no estudiar acostado en la cama o en cualquier otro lugar, ya que recostarse representa la señal del hábito de dormir, y tu mente puede asociar la lectura y el estudio con el deseo de dormir y la sensación de tener sueño, por lo que no es recomendable.



- Es importante, también, que tengas a la mano, ni más ni menos, todos los materiales que necesitarás para realizar las tareas y estudiar, como libros, lápices, bolígrafos, calculadora y diccionario, evitando la distracción de buscarlos o el acumulamiento innecesario.
- Aplica todas las técnicas de aprendizaje que conozcas, si nunca las llevados a cabo comienza con las básicas que viste en el bloque anterior, como tomar apuntes, subrayar textos y usar notas adhesivas.
- Haz grupos de estudio para trabajar en materias en las que sabes poco o implican razonamientos complejos. Trata de





AUDIO 6



## ¿Cómo eliminar un mal hábito de estudio?

- limitar el grupo a un máximo de cuatro miembros y hacer una lista de las cosas que van a estudiar cada vez que se junten para no divagar en otras conversaciones.
- Toma breves lapsos para practicar algún deporte o para descansar, éstos que te ayudarán para no sobrecargar el esfuerzo. Por cada hora de estudio trata de descansar 10 minutos. Esto le permitirá a tu mente retomar el tema con la misma intensidad, a que si la sobrecargas de forma continua.

Menos Face  
y más **book**



Si ya has decidido comenzar con nuevos hábitos positivos de estudio, pero reconoces otros negativos que están afectando tus calificaciones, como comenzar algo y no terminarlo, distraerte en clase, leer mientras ves la televisión, acostarte siempre tarde, ver muchas horas la televisión, mantener relaciones con compañeros que te hacen daño o te inducen al vicio, etcétera. Lee el siguiente resumen del libro *El poder de los hábitos: por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*, de Charles Duhigg, periodista del *New York Times* y graduado de la Universidad de Yale y de la Escuela de Negocios de Harvard, para conocer una técnica para eliminar un mal hábito.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---



---



---

|   | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Conoces qué son los hábitos de estudio?  |    |    |
| ¿Identificaste cuáles son los hábitos de estudio que practicas y cuáles aún no has adquirido? |    |    |
| ¿Conoces los elementos y factores que favorecen los hábitos de estudio?                       |    |    |

## El poder de los hábitos

### Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa

#### Introducción

La mayor parte de las decisiones que tomamos a diario pueden parecernos producto de una forma reflexiva de tomar decisiones, pero no es así. Son hábitos. Y aunque cada hábito no tiene mucha importancia en sí mismo, con el tiempo, las comidas que pedimos, lo que decimos a nuestros hijos cada noche, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con que hacemos ejercicio y el modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.

Los hábitos empiezan sin que nos demos cuenta, se instalan inadvertidamente y para cuando queremos librarnos de ellos se han convertido en rutinas inamovibles.

A veces surgen de un gesto cotidiano, como la sensación de relax que sentimos al llegar a casa y encender la tele. En ocasiones, se trata de hábitos inducidos, como usar dentífrico para cepillarse los dientes o utilizar ambientador.

Decidido a desentrañar la psicología y la neurología de nuestros hábitos más arraigados, Charles Duhigg recurre a los más recientes descubrimientos en materia cerebral para mostrar a los lectores cómo llegar a dominar los resortes que definen nuestras costumbres. [...]

#### El bucle del hábito

Los hábitos, según los científicos, surgen porque el cerebro siempre está buscando una forma de ahorrar esfuerzo. Si dejamos que utilice sus mecanismos, el cerebro intentará convertir casi toda rutina en un hábito, porque los hábitos le permiten descansar más a menudo. Este instinto de ahorrar energía es una gran ventaja. Un cerebro eficiente nos permite dejar de pensar constantemente en las conductas básicas, como caminar y decidir qué vamos a comer, así que podemos dedicar nuestra energía mental a inventar desde arpones y sistemas de riego hasta aviones y videojuegos.

El proceso para la formación y consolidación de un hábito en nuestro cerebro es un bucle de tres pasos. Primero está la *señal*, el detonante que informa a nuestro cerebro que puede poner el piloto automático y el hábito que ha de



#### Glosario

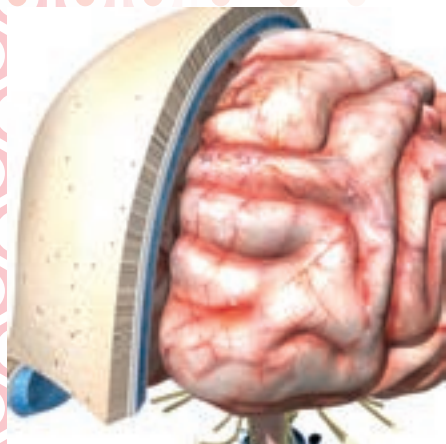
**Bucle:** rizo de cabello en forma helicoidal.



## NO ABANDONO

“Solo existen dos días del año en el que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer, y principalmente vivir”.

DALAI LAMA



usar. Luego está la *rutina*, que puede ser física, mental o emocional. Por último, está la recompensa, que ayuda a nuestro cerebro a decidir si vale la pena recordar en el futuro este bucle en particular. Con el tiempo, este bucle — señal, rutina, recompensa— se va volviendo más y más automático. La señal y la recompensa se superponen hasta que surge un fuerte sentimiento de expectación y deseo. Al final, se acaba formando un hábito.

Los hábitos no son el destino. Los hábitos se pueden ignorar, cambiar o sustituir. Pero la razón por la que el descubrimiento del bucle del hábito es tan importante es porque revela una verdad básica: cuando emerge un hábito, el cerebro deja de participar plenamente en la toma de decisiones. Ya no trabaja tanto ni desvía su atención hacia otras tareas. Salvo que *combatas* deliberadamente un hábito —a menos que encuentres nuevas rutinas— el patrón se activará de manera automática. Sin embargo, el mero hecho de comprender cómo actúan los hábitos —aprender la estructura del bucle del hábito— hace más fácil controlarlos. Cuando fragmentamos un hábito en sus componentes, podemos aprender cómo modificarlo.

Según Ann Graybiel, investigadora del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts): “Los hábitos nunca llegan a desaparecer. Quedan grabados en las estructuras de nuestro cerebro, lo cual es una gran ventaja para nosotros, porque sería terrible que después de cada vacación tuviéramos que aprender a conducir de nuevo. El problema radica en que el cerebro no diferencia entre los buenos y los malos hábitos; por eso, si tienes uno malo, siempre te estará acechando, esperando la señal y la recompensa”. Esto explica por qué nos cuesta tanto crear hábitos para hacer ejercicio, por ejemplo, o cambiar nuestra forma de comer. Una vez que hemos desarrollado la rutina de sentarnos en el sillón, en vez de salir a correr, o la de comer cada vez que vemos una caja de donuts, esos patrones permanecerán en nuestra cabeza. Por la misma regla, si aprendemos a crear nuevas rutinas neurológicas que se impongan a esas conductas —si podemos controlar el bucle del hábito—, podremos conseguir que esas malas tendencias queden en un segundo plano.

Si dibujamos el cerebro humano como si fuera una cebolla compuesta por diferentes capas celulares, las capas externas —las más cercanas al cuero cabelludo— suelen ser las más recientes desde una perspectiva evolutiva. Cuando se te ocurre un nuevo invento o te ríes con el chiste que te cuenta un amigo, son las partes externas del cerebro

las que trabajan. Allí es donde tiene lugar el pensamiento más complejo. En la parte más profunda, cerca del tronco cerebral —donde el cerebro se une con la columna vertebral— se encuentran las estructuras más antiguas y primitivas. Controlan nuestras conductas automáticas, como la respiración y el tragar, o el sobresalto que experimentamos cuando aparece alguien detrás de un arbusto.

Hacia el centro del cráneo hay una masa de tejido del tamaño de una pelota de golf que se parece a lo que encontraríamos en el interior de un pez, reptil o mamífero. Son los ganglios basales, un grupo de células de forma ovalada que, durante años, ha sido un gran desconocido para los científicos, salvo por algunas sospechas de que desempeñaba alguna función en enfermedades como el Parkinson.

A principios de la década de los noventa, los investigadores del MIT empezaron a preguntarse si los ganglios basales también podían formar parte del proceso de la creación de hábitos y experimentaron en ratas empleando nuevas microtecnologías que les permitían observar con todo detalle lo que ocurría dentro de sus cabezas cuando realizaban docenas de rutinas.

Sin los bucles del hábito, nuestro cerebro se cerraría, abrumado por las minucias de la vida cotidiana. Sin los ganglios basales, perdemos acceso a cientos de hábitos en los que confiamos a diario. Las personas cuyos ganglios basales están deteriorados debido a una lesión o enfermedad, suelen quedarse mentalmente paralizadas. Tienen problemas para realizar sus actividades básicas, como abrir una puerta o pensar qué van a comer. Esto son decisiones habituales, que no conllevan esfuerzo. Mientras los ganglios basales estén intactos, las señales permanecen activadas y la conducta se producirá sin pensarla. Asimismo, la dependencia del cerebro en las rutinas automáticas puede ser peligrosa. Los hábitos son tanto una bendición como una maldición. Porque los hábitos surgen sin pedirnos permiso.

Los científicos han estudiado los cerebros de los alcohólicos, fumadores y adictos a la comida, y han medido los cambios en su neurología —las estructuras de sus cerebros y la circulación de sustancias neuroquímicas dentro de su cerebro— a medida que se van instaurando los deseos. Dos investigadores de la universidad de Michigan escribieron que los hábitos especialmente fuertes producen reacciones similares a las adicciones, de modo que “desear se convierte en un ansia obsesiva” que puede obligar a nuestro





cerebro a poner el piloto automático, “incluso ante la presencia de fuertes factores disuasorios como perder la reputación, el trabajo, el hogar y la familia”. Sin embargo, estos deseos no tienen el control absoluto sobre nosotros. Existen mecanismos que pueden ayudarnos a no caer en las tentaciones. Pero, para superar el hábito, hemos de reconocer qué ansia está guiando nuestra conducta. Si no somos conscientes de ella, podemos acabar dominados por conductas que realizamos como si estuviéramos conducidos por una fuerza invisible.

### **La regla de oro para cambiar los hábitos**

Cuando nos propongamos cambiar un determinado hábito existe una regla de oro que todos los estudios han demostrado que es una de las herramientas más poderosas para generar cambios. Ésta es la regla: si usamos la misma señal y proporcionamos la misma recompensa, podemos cambiar la rutina y cambiar el hábito. Casi todas las conductas se pueden transformar si la señal y la recompensa siguen siendo las mismas. La regla de oro ha funcionado en tratamientos contra el alcoholismo, la obesidad, los trastornos obsesivo-compulsivos y otros cientos de conductas destructivas, y comprenderla puede ayudar a cualquier persona a cambiar sus viejas costumbres (los intentos para dejar de picotear entre horas, por ejemplo, suelen fracasar a menos que una nueva rutina satisfaga las viejas señales y recompensas; una fumadora normalmente no puede dejar de fumar a menos que encuentre alguna actividad para reemplazar el tabaco cuando se activa su deseo de nicotina).

Preguntar a los pacientes qué es lo que desencadena su conducta habitual se denomina entrenamiento de conciencia y es el primer paso de un proceso llamado “entrenamiento de la inversión del hábito”. Consiste en identificar las señales que provocan una rutina. Es posible que al principio no encontremos razones de por qué realizamos un determinado hábito nocivo, pero, si tratamos de buscarlas, es probable que acabemos por aclararlas. Por ejemplo, podemos pensar en qué situaciones típicas se produce ese hábito y después identificar qué sentimos después de éste, que puede ser un estímulo físico. Entonces, cuando se produce la señal y también hemos identificado la recompensa, necesitamos desarrollar una “respuesta competitiva” que sustituya a la rutina. Podemos llevar un registro de los momentos en que se produce la señal a lo largo del día y, en cada momento, realizar la respuesta competitiva que sustituya a la antigua rutina.



TIC

El video “Como memorizar un texto” te muestra algunos trucos para mejorar la capacidad de memorizar una lectura.  
<https://www.youtube.com/watch?v=RejDez5h9pE>



Las técnicas de la terapia de inversión de hábito ponen de manifiesto uno de los principios fundamentales de los hábitos: con frecuencia, no acabamos de entender las ansias que controlan nuestras conductas hasta que nos dedicamos a observarlas. Y aunque sea fácil describir el proceso de cambiar el hábito, no necesariamente lo es llevarlo a cabo. Es fácil suponer que el tabaco, el alcoholismo, comer en exceso u otros patrones arraigados se pueden cambiar sin un verdadero esfuerzo. Pero el verdadero cambio requiere trabajo y entender las ansias que nos conducen a esas conductas. Cambiar cualquier hábito requiere determinación.

Si identificas las señales y las recompensas, puedes cambiar la rutina. Al menos la mayoría de las veces. No obstante, para algunos hábitos, hace falta otro ingrediente: la convicción. En el caso de los alcohólicos, por ejemplo, aunque les ofrezcas a las personas mejores hábitos, eso no remedia la causa por la que empezaron a beber. Llega un momento en que tienen un mal día y ninguna rutina conseguirá que todo parezca que está bien. Lo que realmente puede cambiar las cosas es creer que pueden afrontar esa situación de estrés sin el alcohol. Para que los hábitos cambien de manera permanente, la gente ha de estar convencida de que el cambio es posible. Y cuando las personas se unen a grupos donde el cambio parece viable, el potencial para que éste se produzca es más real. [...]

### **Conclusión**

En la última década, nuestra comprensión sobre la neurología de los hábitos y el modo en que actúan los patrones en nuestras vidas, sociedades y organizaciones se ha ampliado de formas que jamás hubiéramos podido imaginar hace cincuenta años. Ahora sabemos por qué surgen los hábitos, cómo cambian y cuál es su mecánica de funcionamiento. Sabemos cómo desmenuzarlos en partes y reconstruirlos según nuestras especificaciones. Sabemos por qué la gente come menos, hace más ejercicio, es más eficiente en su trabajo y tiene una vida más saludable. Transformar un hábito no siempre es fácil o rápido. No siempre es sencillo. Pero es posible. Y ahora sabemos por qué.

Por desgracia, no existe una serie de pasos específicos que nos garantice que a todos nos funcionará. Sabemos que un hábito no se puede erradicar; sencillamente, se ha de sustituir. Y sabemos que los hábitos son más maleables cuando se aplica la regla de oro para cambiar los hábitos: mantener la misma señal y la misma recompensa, e insertar una nueva rutina. Pero eso no basta. Para que el hábito se afiance, hemos de creer que el cambio es posible. Normalmente, esa creencia sólo surge con la ayuda de un grupo.

Si quieres dejar de fumar, instaura una rutina diferente que satisfaga el deseo de fumar. Luego, busca un grupo de apoyo, unos cuantos ex fu-





TIC

“No me importaría ser político, dice el madrileño con mejor nota en selectividad” es el título de una nota periodística sobre un alumno de preparatoria en España que habla sobre lo que implica estudiar. Sus calificaciones fueron las mejores de la comunidad de Madrid en 2013.  
[http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/06/21/madrid/1371807228\\_559922.html](http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/06/21/madrid/1371807228_559922.html)



madores o una comunidad que te ayude a creer que puedes estar sin nicotina, y utiliza al grupo cuando sientas que te fallan las fuerzas. Es evidente: si quieres cambiar un hábito has de hallar una rutina alternativa, y tus probabilidades de éxito aumentarán espectacularmente cuando te comprometas a cambiar formando parte de un grupo. Tener fe es esencial, y eso se produce a raíz de una experiencia grupal, aunque esa comunidad sólo se componga de dos personas.

Sabemos que el cambio es posible. Los alcohólicos pueden dejar de beber. Los fumadores pueden dejar de fumar. Los eternos perdedores pueden llegar a ser campeones. Puedes dejar de morderte las uñas o de picotear en el trabajo, de gritar a tus hijos, de pasarte la noche en vela o de preocuparte por cosas pequeñas. Y tal como han descubierto los científicos, no sólo cambian las vidas de las personas cuando se ocupan de sus hábitos. También las empresas, organizaciones y comunidades pueden hacerlo.

“El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa”, en *Leaders summaries.com* <<http://www.leaderssummaries.com/ver-resumen/el-poder-de-los-habitos>>, consulta: junio de 2015.

Como viste en la lectura anterior, para eliminar o cambiar un hábito negativo por otro positivo, no siempre basta con modificar la señal y la recompensa, sino

que es necesaria la convicción y la voluntad de las que ya hablamos anteriormente. Algo que tampoco funciona es decirse la frase: “Nunca volveré a hacer esto...”, pues los estudios en psicología han demostrado que si lo dices, lo más probable es que lo vuelvas a hacer. Seguramente, alguna vez has escuchado decir a alguien “nunca volverá a llegar tarde” o “no volveré a hablarle a Pedro jamás”, para después verla llegar tarde o conversar con Pedro.

La escritora y filósofa española Elsa Punset, recomienda un sencilla técnica para cambiar un hábito negativo por

otro positivo, que te recomendamos poner en práctica en la siguiente actividad.





### Competencia genérica

Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

#### EVIDENCIA

1. Escribe un hábito negativo que se haya convertido en un lastre que te impida mejorar en tus estudios. Trabaja en la Evidencia OE3-I6.
2. Fíjate en el mal hábito conscientemente y apunta todas las veces que lo haces durante una semana.
3. Apunta también en qué circunstancias lo haces. Cuándo lo haces: cuando estás estresado, es antes de un examen, cuándo caes en ese mal hábito, y también anota qué situaciones suelen acompañar a tu mal hábito.
4. Librarse de cualquier hábito es difícil, pero sustituirlo por otro es más fácil. Reemplaza tu mal hábito con uno bueno con la técnica del “Si... entonces...”; por ejemplo, si miras mucho la televisión o te comes la uñas cuando estás ansioso o aburrido, qué podrías hacer cuando estás aburrido que no te haga daño: podrías salir a correr, podrías practicar un instrumento, llamar a un amigo para conversar, etc. Busca qué puedes hacer para reemplazar un hábito malo por un hábito bueno y escríbelo.
5. Usa el truco de la recompensa: asegúrate que la recompensa del nuevo hábito positivo sea una similar a la que obtenías del hábito negativo. Escribe cuál era la recompensa anterior y cuál será la nueva recompensa.
6. Cada vez que logres cambiar un hábito malo por hábito bueno, recompénsate.
7. Tardarás unos dos meses en deshacerte del hábito, porque es lo que tarda el cerebro en deshacerse de un hábito, pero puedes hacerlo poco a poco, poniéndote pequeñas metas, no hace falta hacerlo de golpe.
8. Al final del siguiente bimestre comenta con tus compañeros tu experiencia con estos ejercicios de cambios de hábitos.



“No importa por lo que estén pasando, siempre luchen por lo que quieren. No se pongan límites. Nadie te puede decir que no, solamente tú”.

RICARDO PABLO



## Instrumentos de evaluación

Has finalizado la construcción de tu aprendizaje en este bloque y es necesario que participes activamente con tu profesor y compañeros en tu proceso de evaluación para conocer tus logros.

### Autoevaluación

Reflexiona y contesta de forma individual.

|  | Sí | No | Porque |
|--|----|----|--------|
| ¿Consideras que fue adecuado tu desempeño durante la construcción del contenido?                       |    |    |        |
| ¿Los valores y actitudes que mostraste son los adecuados y pertinentes?                                |    |    |        |
| ¿Mostraste en algún momento actitudes negativas o desfavorables para tu propio proceso de aprendizaje? |    |    |        |
| ¿En el proceso de construcción con el grupo hiciste aportes positivos?                                 |    |    |        |
| ¿Mostraste compromiso e interés por los trabajos encomendados por el profesor?                         |    |    |        |
| ¿Consideras que aumentó tu esquema de conocimiento con el estudio del bloque que has finalizado?       |    |    |        |
| ¿Detectaste zonas de oportunidad para mejorar en el próximo bloque?                                    |    |    |        |
| ¿Tu profesor y compañeros te pueden apoyar para mejorar tu desempeño?                                  |    |    |        |

### Coevaluación

Escribe los nombres de tres de tus compañeros de equipo de acuerdo con su desempeño; la escala se refiere a que el compañero 1 es el que mejor desempeño tiene, seguido por el compañero 2 y, posteriormente, el 3.

| Coevaluación del trabajo en equipo  |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Aspecto   | Compañero 1 | Compañero 2 | Compañero 3 |
| Muestra buenas habilidades de comunicación que le permiten saber hacer peticiones y escuchar a los demás.                 |             |             |             |
| Respeto las aportaciones de los demás miembros del equipo, aunque no vayan de acuerdo con sus ideas.                      |             |             |             |
| Identifica habilidades y destrezas en los miembros del equipo para cumplir con los trabajos encomendados por el profesor. |             |             |             |
| Colabora activamente y con entusiasmo en las actividades del grupo, favoreciendo el aprendizaje del equipo.               |             |             |             |



## Heteroevaluación

De acuerdo con tu desempeño, anota lo que corresponde a cada actividad realizada. Suma tus puntos en las celdas de suma parcial y, posteriormente, escribe tu promedio total en la celda final.

| Producto  | Aspectos a evaluar |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
|---|--------------------|--------|--|--------|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|--------------|
|   | Entrega puntual    |        | Creatividad en el planteamiento de ideas |        | Creatividad en la construcción de propuestas en el trabajo en equipo |        | Uso adecuado del lenguaje en textos y con los compañeros de clase |        | Adecuado proceso de análisis y síntesis de información |        | Excelente presentación de los trabajos |        | Suma parcial |
|   | Sí (1)             | No (0) | Sí (1)                                   | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)  | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)                                 | No (0) |              |
| Tabla de actividades cotidianas para identificar hábitos. Evidencia OE3-11.   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Encuesta de hábitos. Evidencia OE3-12.  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Test de evaluación de hábitos de estudio. Evidencia OE3-13.                   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Lista de hábitos que te gustaría practicar. Evidencia OE3-14.                 |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Metas de estudio. Evidencia OE3-15.   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Ejercicio para cambiar un hábito negativo por uno positivo. Evidencia OE3-16. |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Suma parcial</b>   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Promedio total</b>   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |

Comenta con tus compañeros y el profesor los resultados de estos instrumentos para detectar las zonas de oportunidad que tienes para mejorar tu desempeño.

# BLOQUE

# 3

## Leer, atender y escribir para estudiar

6 SESIONES



“De los diversos instrumentos inventados por el hombre, el más asombroso es el libro; todos los demás son extensiones de su cuerpo... Sólo el libro es una extensión de la imaginación y la memoria”.

JORGE LUIS BORGES



## COMPETENCIAS GENÉRICAS

- » Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.
- » 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 sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.
- » Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.
- » Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.
- » Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.
- » Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

## COMPETENCIAS DISCIPLINARES

- » Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.
- » Reflexiona sobre la importancia de la motivación en el estudio e identifica las estrategias que le pueden servir para mejorar sus hábitos y tomar las mejores decisiones en su vida académica.
- » Reflexiona sobre la pregunta ¿por qué estudiar? e indaga sobre esta para detectar si logrará éxito o fracaso escolar.
- » Jerarquiza sus actividades cotidianas en orden de importancia para administrar mejor su tiempo.
- » Práctica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.
- » Práctica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.
- » Aprecia y ve la lectura como un factor importante para el mejor desarrollo de sus habilidades, conocimientos, actitudes y valores.

¿Sueles comprender lo que lees?

---

---

Cuando lees o estás en clase, ¿por qué te distraes?

---

---

¿Si no existiera la ortografía, ¿qué repercusión habría en lo que hablamos y escribimos?

---

---



## (1) ¿Para qué sirve leer?

Es frecuente que nos pregunten, o que nos preguntemos, “para qué sirve leer”; otras que nos aseguren que leer no sirve para nada. Jorge Ibargüengoitia decía que la única razón válida



para leer obras literarias es el goce que nos entregaban, también que la lectura es un acto libre y que debíamos leer el libro que quisiéramos cuando pudiéramos y que si no nos apetecía ningún libro, que no leyéramos y no hubiéramos perdido gran cosa.

Gabriel Zaid, en *Los demasiados libros*, nos menciona que para tener éxito profesional y ser aceptado socialmente y ganar bien no es necesario leer libros, pues hay quienes aseguran no haber necesitado libros y la lectura sino para pasar los exámenes. Además agrega que quienes regalan libros reparten obligaciones.

Más no es secreto que la obligatoriedad de la lectura lleva a resultados contraproducentes. La obligatoriedad tiene fundamentalmente una función

práctica, y no se toma en cuenta el interés personal. El joven adquiere otra dimensión, evidentemente placentera, cuando se le transmite por recomendación y sin que el estímulo sea la recompensa de la calificación.

Juan Domingo Argüelles, ¿Qué leen los que no leen?, en <<https://elultimoblogsobrelatierra.wordpress.com/2010/03/30/la-obligacion-y-el-deseo-de-leer-juan-domingo-arguelles/>>, consulta: junio de 2015

## (2) La lectura en México

Ya no es apreciación subjetiva sino hecho científicamente demostrado: al mexicano no le interesan los libros. Se hizo todo lo posible, que conste. Y aunque haya sido en vano, hay dignidad en la derrota. Así pues, relajémonos, respiremos hondo, tomemos un descanso.

Las estadísticas avasallan. Demuestran con alevosía y ventaja, sin mostrar forma alguna de clemencia ni resquicio para el anhelado error metodológico, que al mexicano (el 99.99 por ciento) no le gusta leer. Es más, no sólo no le gusta leer, no le gustan los libros ni siquiera en calidad de cosa, ni para no leerlos ni para nada,



vamos, ni para prótesis de la cama que se rompió una pata.

Años de esfuerzo educativo, de aventar dinero a raudales en bibliotecas, centros culturales, publicidad, cursos, campañas y ferias, premios y becas, ofertas y descuentos, clubes y talleres, mesas redondas y presentaciones... Todo para merecer la sincera respuesta: No, no queremos leer. Que no nos interesa. Que no. Que no queremos. Que no haya libros y ya. Punto. No. ¡Que no! Ene, o = NO.

En ese desolador paisaje de estadísticas, las más tristes son las que, como recordará el lector de *Letras Libres*, Gabriel Zaid difundió hace poco en su ensayo “La lectura como fracaso del sistema educativo”. Una de ellas señala que hay 8.8 millones de mexicanos que han realizado estudios superiores o de posgrado, pero que el dieciocho por ciento de ellos (1.6 millones) nunca ha puesto pie en una librería. Luego de mezclar cifras y trazar constantes, el lacónico Zaid concluye: “La mitad de los universitarios (cuatro millones) prácticamente no compra libros”. Luego dice que “en 53 años el número de librerías por millón de habitantes se ha reducido de 45 a 18” en la culta capital. Es decir: a mayor esfuerzo educativo, menos lectores. Esto demuestra algo realmente inaudito: en México la clase ilustrada es aún más bruta que la clase iletrada.

Otras estadísticas que provienen de la OCDE y la Unesco. Su estudio “Hábitos de lectura” le otorga a México el sitio 107 en una lista de 108 países estudiados (el país que se ganó el lugar 108 ni siquiera se menciona porque se derritió en el ínterin). Según esos estudios, el mexicano promedio lee 2.8 libros al año. Hay sólo una biblioteca pública por cada quince mil habitantes. El cuarenta por ciento de los mexicanos nunca ha entrado, ni por error, a una librería. Existe una librería por cada doscientos mil habitantes. En todo el país hay solamente seiscientas librerías... Es obvio que las cifras están equivocadas. ¿De veras creen que en México hay una biblioteca pública por cada quince mil habitantes?, es decir, ¿encuentran verosímil que en la capital existan quince mil bibliotecas? Ni sumándoles las bibliotecas privadas. ¿Y de veras se creen que hay seiscientas librerías en el país? Y, para terminar, ¿de veras se habrán tragado eso de que los mexicanos leen anualmente 2.8 libros per capita? [...]

Estas estadísticas han cubierto al país de vergüenza. Lo bueno es que como el país no lee, no se ha enterado de que está cubierto de vergüenza. [...]

En nuestro país la literatura circula más bien como zamisdat y aun así está bien y viva, y llega a quien debe y no pasa nada. O lo único que pasa es que se impone regresar a la modestia.

Guillermo Sheridan, “La lectura en México/1”, abril de 2007, en *Letras libres.com* <<http://www.letraslibres.com/revista/columnas/la-lectura-en-mexico1>>, consulta: junio de 2015



### (3) Diferentes promotores de lectura dan las claves para acercar las letras a los incrédulos

Guadalajara Jalisco (28/Nov./2011)- Esta nota no sirve para nada. Después de leerla no habrá ningún cambio orgánico en las personas que pasen sus ojos por estas líneas.

Benito Taibo, uno de los principales promotores de lectura en México durante las últimas dos décadas lo ha sintetizado en una frase: “Leer sólo sirve para lo mismo que sirve un amanecer”. Y tiene razón: leer sirve para: “llorar, reír, amar, gritar, emocionarse, asustarse... Leer sirve para dilatarse, para ensancharse, para darnos experiencias que jamás tendremos, para ampliar nuestra vida y para hacernos creer que esa existencia efímera se prolonga”. Leer es eso y mucho más.

## ¿Para qué leer?

“Hay que leer lo que sea, pero hay que leer por gusto, nunca por obligación”, dice Juan Domingo Argüelles, un autor mexicano que se ha pasado los primeros 11 años del siglo tratando de explicar que las escuelas, más que ayudar a acercar la lectura a los alumnos, han “vacunado” a muchos jóvenes contra el placer de la lectura a los jóvenes.



“Leemos porque buscamos ser libres, porque queremos vivir otro mundo que no es el nuestro, porque tenemos una imaginación que alimentar”, y en un hablar pausado cita una frase que ayuda a entender las dimensiones de su tesis: “Leer no es una virtud; pero leer bien es un arte, un arte que el lector nato puede adquirir”.

El autor de más de cinco títulos que fomentan el placer de la lectura añade que la lectura es un acto individual cuyos frutos son comunitarios; “las personas que leen por placer no es que vivan mejor, simplemente no viven amargadas porque tienen que leer, como pasa en las escuelas públicas de México”.

Argüelles dice que él lee para ser feliz. Recuerda que el argentino Jorge Luis Borges, ya encumbrado como uno de los mejores escritores de la historia de América, dijo que “otros se jactan de las páginas que han escrito, a mí me enorgullecen las que he leído”. Y vuelve a su tesis de que leer por obligación es uno de los peores males de nuestra época.

“Leer por placer poco o nada tiene que ver con leer para aprender. Es verdad que a través del placer aprendemos, pero no es nuestro propósito. Leemos porque ello nos colma, nos entretiene, nos gusta, nos interesa, nos complace”. Para él, el libro sólo tiene una función: hacernos felices.

“Leer por placer poco o nada tiene que ver con leer para aprender. Es verdad que a través del placer aprendemos, pero no es nuestro propósito. Leemos porque ello nos colma, nos entretiene, nos gusta, nos interesa, nos complace”. Para él, el libro sólo tiene una función: hacernos felices.



## Asombro, clave de la lectura

Del otro lado del auricular está Benito Taibo, cuyo trabajo como autor transita de la poesía, al cómic, la televisión y la publicidad. Entre sus libros se encuentran tres volúmenes publicados: *Recetas para el desastre*, *Vivos y suicidas* y *De la función social de las gitanas*.

Benito Taibo ha llegado a la ciudad para visitar algunas escuelas preparatorias del Sistema de Educación Media Superior (SEMS) de la Universidad de Guadalajara y además



hará presentaciones en El placer de la lectura. Pedirle que hable de libros es como ofrecerle una paleta a un niño: “Leer sirve para muchas cosas. Cuando lees *El diario de Ana Frank* y tienes 14 años, leer te sirve para que no te hagas una persona que secuestra y mata gente, sirve para estar de lado de 300 espartanos cuando combaten contra dos millones de persas; leer me sirve todos los días cuando me pongo la corbata y me acuerdo que yo vivo en Nunca jamás, me sirve para patear un bote en la calle y seguir sonriendo; en pocas palabras, *carnal*, leer es la *neta*”.

Para Benito Taibo la clave de la promoción de la lectura es “recuperar la capacidad de asombro. Decirle a toda la gente qué es lo que está en esas páginas, qué hay. Para el promotor de la lectura su única chamba es allanar el camino, hacer más accesibles los libros; la bronca de las políticas públicas es que los libros se abaraten y que los autores sean más cercanos al lector, verse reflejados en ellos como otros lectores”.



“Diferentes promotores de lectura dan las claves para acercar las letras a los incrédulos”, en Informador.com <<http://www.informador.com.mx/cultura/2011/340775/6/leer-para-que.htm>>, consulta: junio de 2015.



“Un libro abierto es un cerebro que habla;  
cerrado, un amigo que espera; destruido, un  
corazón que llora”.

PROVERBIO HINDÚ



Lee las siguientes preguntas y rellena completamente el círculo que corresponde a la respuesta correcta.

- Según Jorge Ibarguengoitia y Gabriel Zaid, en la primera lectura, ¿para qué sirve leer?
  - Para tener éxito profesional y ser aceptado socialmente.
  - No sirve para nada.
  - Por el goce y el placer que nos proporciona.
  - Para pasar los exámenes.
- Según la segunda lectura, ¿a qué se refiere el autor cuando dice “Es obvio que las cifras están equivocadas”?
  - A que los mexicanos sí leen.
  - A que el estudio realizado por la OCDE y la Unesco está equivocado.
  - A que es increíble la cantidad de mexicanos que si leen.
  - A que esas estadísticas son una vergüenza para los mexicanos.
- Según la tercera lectura, Benito Taibo nos quiere decir que la lectura sirve para?
  - Vivir en un mundo de Nunca jamás.
  - Ponernos la corbata todos los días.
  - Hacer entender a la gente sobre la importancia de ser escritor.
  - Formarnos como personas con valores e ideales, como la justicia, la horradez y la solidaridad.
- ¿Qué tienen en común la primera y la tercera lectura?
  - Mencionan que el propósito de la lectura es el placer, el gusto y la felicidad.
  - Hablan sobre la capacidad de asombro ante la lectura.
  - Hablan sobre la falta de lectura en los mexicanos.
  - Nos dicen que la lectura es una obligación práctica.
- Con base en las tres lecturas, puedes concluir que leer es:
  - Un hábito que tienen los escritores.
  - Una forma de ampliar nuestra vida, de ser libres y felices.
  - Una necesidad humana que a todos les gusta practicar.
  - Algo que los mexicanos nunca harán.



Lee con atención cada pregunta y responde de acuerdo con tus conocimientos.

1. ¿Qué hacen los estudiantes que no leen mucho para pasar sus materias?

---

---

2. ¿De qué manera se puede estudiar sin leer?

---

---

3. ¿En qué circunstancia la lectura podría realizarse de manera divertida?

---

---

4. ¿Conoces alguna técnica de lectura? ¿Cuál?

---

---

5. Si mañana apareciera una ley que sólo permitiera leer a las personas que se comprometieran terminar un libro al mes, ¿podrías mantener tu derecho a la lectura o quedarías fuera?

---

---

6. ¿Es lo mismo leer que la comprensión lectora? ¿Por qué?

---

---

7. Cuando no logras mantener la atención en algo, ¿qué haces para concentrarte?

---

---

8. ¿Para qué se inventó la escritura y la ortografía?

---

---

9. ¿Qué pasaría si hoy por decreto constitucional desapareciera la ortografía de nuestro idioma?

---

---

10. ¿Por qué es posible que personas que no tienen un hábito de la lectura ni saben escribir con propiedad logren cargos políticos y nos gobiernen?

---

---



## Actividad de inicio

### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Identifica y registra los hábitos de estudio propios y los de sus compañeros para seleccionar las estrategias pertinentes que le permitan lograr éxito escolar.

1. En una hoja blanca o de tu cuaderno, en 5 minutos, haz un boceto de ti en el momento en que estudias.
  - Incluye en tu dibujo todos los detalles de objetos, ambiente y lugar que puedas.
  - No importa que los dibujos sean muy esquemáticos o no estén bien acabados, la idea es que sea sólo un boceto.
2. Compara tu dibujo con tus compañeros de grupo. Analicen las coincidencias que tuvieron todos en los objetos que incluyeron, lugares, posiciones.
3. Elaboren un conclusión grupal del porqué tienen asociadas esas imágenes con sus hábitos de estudio y si realmente, en la práctica real, así es como estudian habitualmente.

Como vieron en la actividad de inicio, quizá, de todas prácticas intelectuales, no haya ninguna que se asocie más con el hábito del estudio que “leer”. Es casi imposible decir “imagina alguien estudiando” sin que de inmediato se piense en una persona leyendo. Por ello, en este último bloque, precisamente, abordaremos el tema de la lectura, como una de las prácticas indispensables para el estudio; más adelante también hablaremos de “¿Cómo mantener la atención y la concentración?” y “¿Para qué nos sirve la ortografía?”.

Sobre la lectura no intentaremos dar un sermón motivacional sobre su importancia, ni sobre lo perjudicial que es no leer, ni sobre los malos hábitos de lectura que tenemos los mexicanos según las encuestas nacionales e internacionales, pues sobre esto ya tuviste oportunidad de reflexionar en la sección “¡A leer!”, únicamente, puntualizaremos algunos aspectos como punto de partida:

- **Lee por gusto, no por imposición.** Si leer un libro te causa demasiada molestia, reflexiona nuevamente sobre si tienes el deseo de estudiar y sobre tus metas personales. Tal vez estás en el camino equivocado. Aunque también considera



que la lectura te abre nuevos horizontes de conocimiento que podrían ayudarte a plantear metas personales si aún no las tienes, ya que la falta de éstas provocan un círculo vicioso haciéndote perder la motivación para leer.

- **Procura leer lo que te gusta.** Hay personas que en definitiva no les gustan las novelas y cuentos de ficción ni la poesía, prefieren cosas reales, pero existen muchos otros géneros también muy interesantes: ensayos, reportajes, entrevistas, crónicas, cómics, artículos científicos o de divulgación, novela y cuentos históricos o de ciencia ficción, por mencionar algunos. Explora entre la diversidad. Lo bueno es que hay miles y miles de libros para escoger. Si eres muy selectivo, quizá tengas que desechar algunos cientos de libros empezados o a media lectura antes de encontrar el indicado. No consideres que eso es un mal hábito, es peor leer un libro que no te aporta lo que buscas y sólo te quita el tiempo.
- **Reduce las horas de televisión o de videojuegos.** ¿Recuerdas lo que vimos en el bloque anterior sobre cómo cambiar un mal hábito por uno bueno? Si ves demasiada televisión, proponte reemplazar una hora diaria de televisión por una hora de lectura. Programa tu horario para destinar la misma hora para ello, eso facilitará que la rutina funcione y se convierta en un hábito de lectura.
- **Sé realista.** Si decides comenzar el hábito de la lectura, ponte una meta que puedas cumplir, quizá al principio sean muy pocos minutos y libros. Es mejor no excederte, para no abandonar tu propósito a medio camino. Pocos libros y minutos, pero seguros y bien leídos.
- **Lectura = aprendizaje.** Independientemente de lo que te mueva a leer, considera a la lectura como una de las principales herramientas para el aprendizaje y el estudio, por lo que te conviene conocer algunas técnicas para mejorar la lectura y la comprensión lectora.
- **Considera que leer con frecuencia habitual promueve el desarrollo cognitivo.** Estimula la percepción, la concentración y la empatía. Además, produce cambios anatómicos en el cerebro que favorecen la comunicación entre las estructuras encefálicas: un cerebro entrenado en el ejercicio de la lectura es capaz de compensar mejor el proceso degenerativo que se produce de forma natural a lo largo de los años y pro-



voca la pérdida de la memoria, entre otras cosas; vuelve más veloz la mente y permite que la experiencia sensorial sea más rica y amplia.



## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.

### Competencia disciplinar

Aprueba y ve la lectura como un factor importante para el mejor desarrollo de sus habilidades, conocimientos, actitudes y valores.

- En equipo de cuatro integrantes, divídanse en dos parejas (1 y 2) y cada una investigue sobre los materiales “grafeno” y “siliceno”: qué son, cómo funcionan, para qué se usan, etcétera.
  - La pareja 1 no podrá investigar leyendo, pero sí usar cualquier otro recurso auditivo y visual (sin ser lectura), en persona, entrevistas, conferencias, etcétera.
  - La pareja 2 únicamente usará para su investigación materiales de lectura: libros, revistas, páginas de internet (sólo lectura).
- Al término de su investigación, reúnanse para mostrar su información y hagan un cuadro comparativo tanto del proceso de investigación como del resultado. Trabajen en la Evidencia OE3-17.

EVIDENCIA



|   | Pareja 1 | Pareja 2 |
|---|----------|----------|
| ¿Quién obtuvo mayor información del tema?                   |          |          |
| ¿Dónde investigaron? Anoten sus fuentes.                    |          |          |
| ¿Cuánto se tardaron en encontrar los datos que necesitaban? |          |          |

- Escriban una conclusión de esta experiencia considerando la utilidad de la lectura para sus investigaciones y de otras herramientas de investigación, y compártanla con sus compañeros de grupo.

## Técnicas de comprensión lectora



Al parecer todos sabemos qué es “leer”, hasta resulta obvio decir que es “la acción de pasar la vista por lo escrito o impreso comprendiendo la significación de los caracteres empleados”, pero ¿basta con pasar la vista sobre las páginas de un libro para comprenderlo? ¿Por qué, muchas veces, comenzamos leyendo y sin darnos cuenta nuestra mente se transporta a otros lados y terminamos pensando en todo, menos en el contenido del libro? Para después regresar página atrás hasta dónde recordamos algo del contenido. En otras ocasiones, nos cuesta trabajo comprender lo que leemos o no lo aprovechamos al cien

por ciento. Las siguientes técnicas de comprensión lectora te ayudarán a mejorar tu lectura.



### Realiza una lectura activa

Ya vimos en el bloque anterior que no es recomendable leer acostados en la cama, en el suelo o en los sillones porque ésta se asocia con el hábito de dormir. Escoge un lugar cómodo como un escritorio con una silla que te permita mantener espalda erguida o un sillón (pero sentado), con buena iluminación y ventilación.

- Trata de concentrarte antes de comenzar la lectura. Pon todos los sentidos en el texto y evitar distractores como escuchar música, leer con la televisión prendida, recordar cosas pasadas, leer en un lugar donde otros hablan en voz alta. (Más adelante veremos algunas técnicas para aumentar la concentración y atención.)
- Usa la técnica de subrayar, vista en el bloque anterior, para señalar las palabras clave e ideas principales y secundarias.
- Escribe comentarios en los márgenes, o en notas adheribles o fichas de trabajo.
- Haz un alto para revisar en el diccionario las definiciones de los conceptos y palabras que no conozcas antes de continuar leyendo.



### Sabías que...

Pensando en los efectos contrarios que producen las prohibiciones, el escritor mexicano Jorge Ibargüengoitia dijo alguna vez: “Yo creo que si de lo que se trata es de fomentar la lectura, es mucho más efectivo que los maestros prohibieran la lectura de libros buenos”.

Lo contrario de la libertad, es decir, la prohibición, es lo que genera mayor interés. Y tratándose de libros y de lecturas, los que más se recomiendan son los que menos incitan y de los que más se desconfía son los más amenazadores de nuestra libertad de elegir.



- Si requieres memorizar algunos temas, haz resúmenes o esquemas para sintetizar la información. La lectura será más lenta, pero lo compensarás comprendiendo y memorizando mucho mejor.
- Mejora tu velocidad de lectura, para ello considera los siguientes puntos:

- *Movimiento de los ojos.* Para leer, realizamos fijaciones, ya que la lectura la hacemos mediante “pequeños saltos de vista” (fijaciones), a través de las cuales vemos las palabras como imágenes completas y avanzamos. Si hacemos muchas fijaciones, la lectura se realiza lentamente y no avanzamos. Procura mover los ojos focalizando grupos de palabras, en vez de una sola palabra, de tal forma que tu vista sólo se detenga tres o cuatro veces por renglón.



- *Evita volver a leer las palabras que ya has leído.* Procura dar menos saltos con los ojos, pero regula la velocidad para que des el tiempo suficiente para alcanzar a comprender lo que lees en cada movimiento de ojos, para que no tengas que regresar a leer palabras ya en vez de ganar tiempo, lo perderías.



- *No leas vocalizando mentalmente palabra por palabra.* A veces esta costumbre se acompaña por movimientos de labios y de boca. Para mejorar la velocidad de lectura hay que practicar leer sin vocalizar. Relaja tu lengua y labios, antes de comenzar a leer y trata de leer con más rapidez de la que te es posible articular las palabras.





### Competencia genérica

Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

### Competencia disciplinar

Aprueba y ve la lectura como un factor importante para el mejor desarrollo de sus habilidades, conocimientos, actitudes y valores.

1. En equipos de cinco integrantes, harán una actividad de campo para explorar los libros que hay en diversos lugares:
  - La biblioteca escolar o alguna otra que les guste de su comunidad.
  - Un tianguis popular donde se pongan puestos de libros usados o nuevos.
  - Una librería moderna, la más grande que les quede accesible. De preferencia, vayan a alguna que tenga sección de lectores o sillones para sentarse a revisar libros.
  - Una librería de viejo.
2. Todos juntos irán sólo a revisar los tipos de libros que hay en cada lugar.
3. Organicen su calendario de actividades para que puedan ir a dos lugares por día, ya que si van a los cuatro, no les dará tiempo de hacer la exploración.
4. Durante la visita, traten de acompañarse y comentar los títulos que les atraigan. Busquen en todas las secciones. Sólo en la biblioteca mantengan silencio si hay más gente usándola.
5. De manera personal, para cada libro que revisen lean lo siguiente: título, índice y contraportada o un fragmento del prólogo o introducción. Si alguno les interesa para leerlo después, anoten su ficha bibliográfica o si están en posibilidad de comprarlo, háganlo o solicitenlo a préstamo si es biblioteca.
6. Compartan con sus compañeros de grupo qué les pareció la experiencia, en cuál sitio vieron más libros interesantes y por qué.

## La lectura: un hábito que puede ser divertido

Como viste en la actividad anterior, los lugares para conocer libros son muy variados: bibliotecas, librerías de nuevo y viejo, y tianguis. No sólo frecuentar estos lugares es divertido e interesante, también hay otras cosas para disfrutar y leer más libros, como las siguientes.

- **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 biblio-





TIC

Visita el siguiente link para conocer cómo comprar libros digitales y descargarlos en diferentes dispositivos electrónicos: PC, iPad, iPhone, Android, etcétera.  
<http://www.libreriapaidos.com/librosdigitales.aspx>



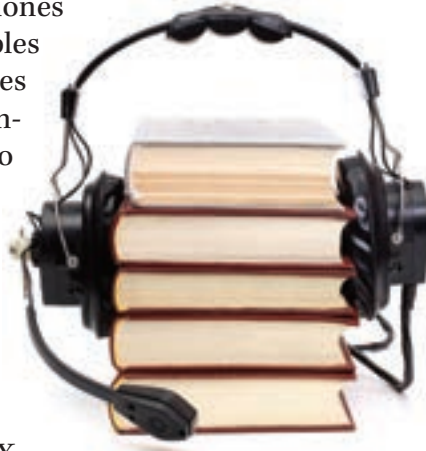
teca en tu dispositivo que puedes hojear y consultar en el lugar y momento que lo desees, que cargar varios kilos de papel en la mochila para tener una decena de libros importantes a la mano.



- **Usa las redes sociales y blogs de lectura.** Forma parte de grupos y foros que compartan información, enlaces y libros digitales; por ejemplo: *Goodreads*, esta “red social” gratuita tiene una herramienta para que lleves tu récord de libros leído en el año, donde apuntas el número de títulos que quieres leer en el año, y te indica cuántos llevas, cuántos te faltan y el porcentaje de progreso. Además, sirve para buscar libros similares a los que te gustan, y tiene listas de recomendaciones de libros.
- **Crea tus páginas de lectura.** También puedes crear perfiles en las redes sociales o blogs para formar clubs o foros de lectura con tus compañeros de la escuela o con amigos en general.
- **Lee en grupo.** Organiza lecturas grupales en voz alta, o con un club de lectura para intercambio de libros o de impresiones.



- **Buscar recomendaciones en internet.** Hay mucha más información de los libros de lo que te imaginas en foros, blogs, Facebook, etcétera.
- **Escucha audiolibros.** Éstos son grabaciones de libros leídos por un narrador y disponibles en diversos formatos: CD, mp3, aplicaciones para móvil, etc. Los puedes escuchar mientras haces alguna labor doméstica que no implique gran concentración, en el coche, el metro, el autobús, e incluso andando por la calle, son una buena opción para los trayectos largos que representan tiempos muertos.
- **Lee cómics.** Hay una gran variedad de ellos desde los clásicos infantiles hasta algunos sobre las mejores novelas del siglo XX.



## Actividad de cierre

### Competencia genérica

Sustenta una postura sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista.

### Competencia disciplinar

Aprueba y ve la lectura como un factor importante para el mejor desarrollo de sus habilidades, conocimientos, actitudes y valores.

1. Pon en práctica la técnica de los 66 días para adquirir el hábito lector. Para ello, realiza lo siguiente:
  - Escoge un libro para que lo leas durante este bimestre. Prepara otro libro, por si uno no fuera suficiente para cubrir los 66 días.
  - Escribe la ficha bibliográfica del libro: nombre del autor, título, editorial, lugar de edición (ciudad o país) y año de edición. Trabaja en la Evidencia OE3-18.
2. Elabora un calendario para los 66 días, donde cada semana asignes al menos 5 de 7 días; especifica el horario y tiempo de lectura. Procura leer a la misma hora todos los días o con pocas variaciones para tener mejores resultados con la rutina.
3. Piensa en alguna recompensa que te des cada día al terminar la sesión de lectura, puede ser una simple felicitación, un aplauso o permitirte hacer alguna otra actividad que te cause placer. Anota tu recompensa.
4. Continúa tu plan de lectura durante los 66 días. Al término del bimestre, quizá aún falten algunos días para completarlo, pero no desistas, continúa hasta llevarlos a cabo y poder comprobar si realmente hay un cambio en el hábito de la lectura.
5. Lleva el registro de los días leídos en tu calendario y al final de este curso comparte con tus compañeros tu experiencia. Si hubo variaciones en los resultados, comenten las horas y días que cada quien dedicó y el tipo de libro seleccionado, y elaboren conclusiones sobre los aspectos que mejor ayudaron a desarrollar el hábito de la lectura.

EVIDENCIA





## ¿Dónde leer?



No sólo las bibliotecas o la casa son los mejores lugares para leer, también las librerías, los cafés y los parques son sitios muy cómodos y motivantes para disfrutar un libro pese al pasar y murmullo de la gente de los alrededores.

No por nada es popular la imagen del intelectual que lee un libro dentro de un café; hay que probar lo agradable de tomarse un café o una bebida cómodamente en un lugar en el que difícilmente te recostarías para dormir. Quizá el mismo espacio y ambiente te obligan a mantener una lectura activa por eso sean tan provechosa la lectura en los cafés.



De igual forma, busca otras opciones de lugares para leer cerca de donde vives, como parques, centros culturales y librerías.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---



---



---

|   | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Conoces las técnicas para realizar una lectura activa? |    |    |

# ¿Cómo mantener la atención y la 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.



## Actividad de inicio



### Competencia genérica

Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

### Competencia disciplinar

Práctica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.

1. Realicen alguna de las siguientes actividades de capacidad de trabajo para ejercitar la atención:
  - Juego de memoria de palabras encadenadas. Organizados por filas o en círculo, un alumno comenzará mencionando una palabra, el siguiente la repetirá y agregará otra que comience con la letra que termina la anterior palabra; así sucesivamente, irán sumando todas las palabras anteriores en cadena y agregando una nueva.
  - Mediante movimientos coordinados, lancen dos bolitas de papel al aire coordinando que ninguna caiga al suelo mientras las hacen girar una tras otras, tal como lo hacen los malabaristas de circo.
  - Giren los brazos en sentidos opuestos al mismo tiempo. El truco para lograrlo con más facilidad es intentar dar un aplauso mientras giran en sentido inverso los brazos.
2. Sugieran algún otro ejercicio para realizarlo en grupo. Al término, de un ejercicio largo o dos cortos, tomen asiento y continúen la clase.
3. Practiquen con regularidad estos ejercicios entre clase y clase o después de largos periodos de estudio, les ayudará a relajarse y a estimular la atención.



### Sabías que...

La memoria a corto plazo puede soportar hasta siete diferentes temas al mismo tiempo, pero sólo por 20 segundos; a menos que estén interesadas, las personas tienen un lapso de atención de 20 minutos.



Según investigadores del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona, los procesos, formas y alteraciones de la atención son los siguientes.

## Procesos involucrados en la atención

Cuando damos una respuesta de orientación hacia un estímulo novedoso, sorprendente o peligroso, nuestros sentidos se orientan hacia la fuente de información y el organismo se prepara para adaptarse al estímulo.

La respuesta de orientación comprende:

1. Identificación de lo que atrae la atención, mediante:
  - Giro de ojos y cabeza.
  - Ritmo cardíaco más lento que el normal, llamado bradicardia, y suspensión inicial de la respiración.
  - Quietud del cuerpo para no interferir la agudeza de los sentidos.
2. Alerta psicológica y aumento de la actividad cerebral y de su flujo sanguíneo.
3. Preparación para la acción: aumento de la actividad del eje hipotálamo-hipofiso-suprarrenal.
4. Aumento de la actividad neurovegetativa.



## Formas de la atención

**Atención focalizada:** implica resistencia a la distracción y fijación del momento en que separamos la información relevante de la irrelevante. Implica habilidad para establecer el foco de atención, mantenerlo y cambiarlo por uno nuevo si la situación lo exige.

**Atención sostenida:** capacidad para mantener atención focalizada o dividida durante largos periodos de tiempo, sin pérdida o caída de ella (aproximadamente 30 minutos en individuos sanos) con el fin de reaccionar ante estímulos pequeños e infrecuentes en el tránsito de la información presentada.

**Atención alterna:** capacidad de cambiar de una a otra tarea sin confundirse. Requiere óptimo conocimiento de las tareas a realizar.

**Atención selectiva:** capacidad de anular distractores irrelevantes manteniendo la concentración en el estímulo rele-



vante. Se basa en la competencia entre dos o más estímulos, entre los cuales el sujeto selecciona.

**Atención dividida:** atender a más de un estímulo sin pérdida en la ejecución. Explica los **lapsus** en la vida diaria.

## Alteraciones de la atención

La atención sufre oscilaciones normales, debidas a fatiga, estrés, emociones diversas y también por trastornos de la conciencia, la afectividad, la psicomotricidad, el daño orgánico cerebral, etcétera (Juan Antonio Amador Campos, “Repertorios cognoscitivos de atención, percepción y memoria”, en <<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/345/1/144.pdf>>, consulta: junio de 2015).



## Técnicas de atención y concentración = a memoria

Como vimos en el tema anterior, los factores que intervienen en la alteración de la atención son variados. Por ello, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones para mejorar tu atención, concentración y, en consecuencia, también tu memoria:

- Planifica tus actividades y organiza el tiempo. Usa calendarios y cronogramas.

Glosario

**Lapsus:** falta o equivocación cometida por descuido.

### Sabías que...

Siete meses antes de morir, el famoso psiquiatra estadounidense Leon Eisenberg, que descubrió el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), declaró en el semanario alemán Der Spiegel, que el TDAH era “un ejemplo de enfermedad ficticia” que había creado porque era más rápido prescribir una píldora, que determinar más detalladamente las razones psicosociales que pueden conducir a problemas de conducta de niño, como las peleas y problemas de los padres.



**Explora**  
Razonamiento  
crítico

- Jerarquiza el trabajo para realizar actividades. Primero lo más fácil (para descargar pendientes que se pueden resolver de forma inmediata), luego lo más difícil y, por último, lo intermedio (hay quien prefiere: difícil, intermedio y fácil).



- Elimina de la vista y de los oídos lo que te perturbe (televisión, Facebook, chats, amigos, música).



- Ordena con anticipación el material necesario para estudiar.
- Descansa después de largos periodos de estudio o concentración. Si una actividad cansa, sustitúyela por otra, nunca por tiempos inferiores a 30 minutos.
- Camina por periodos cortos para favorecer el aprendizaje y la memoria.



- Alimentarse bien. Desayuna o come de manera suficiente y en las horas indicadas, incluye en especial proteínas, las cuales son fundamentales para el aprendizaje del cerebro a edades tempranas.
- Evita los pensamientos negativos (no puedo, no soy capaz, qué flojera...).
- Trata de solucionar en la medida de lo posible los problemas familiares, sociales y económicos.
- Duerme bien. El sueño ayuda a consolidar la memoria hasta de 48 horas de haber sucedido. Dormir más de 6 horas se asocia con una adecuada síntesis de neurotransmisores, receptores y hormonas.



## NO ABANDONO

“Siempre imaginé que el Paraíso sería algún tipo de biblioteca”.

JORGE LUIS BORGES

- No hagas varias actividades a la vez.
- Respira profundamente por 5 o 10 min para oxigenar al cerebro y cambiar la actividad neuronal.
- Ten pensamientos y actitudes positivas sobre ti mismo, ya que éstos liberan dopamina. Consentirse mejora la atención y la memoria.
- Toma momentos breves para realizar ejercicios de coordinación motriz que reducen el estrés y ayudan a poner interés y atención; por ejemplo, haz malabares sencillos o mueve los brazos en círculos con sentidos inversos.
- Entrena constantemente la memoria de trabajo: analiza detalles, pon atención en números telefónicos, entre otros.
- Lee 20 minutos mínimo al día.
- Evita las drogas y el exceso de cigarro y alcohol, que cambian el ambiente químico neuronal.



- Evita el exceso de café, en bajas cantidades es benéfico, pero en demasía altera el sistema nervioso.
- Practica la meditación al menos una vez por semana.
- Usa ropa cómoda y que mantengan tu temperatura templada. A veces este tipo de distractores, que parecen superficiales, pueden hacerte perder la atención y concentración durante una clase o una conferencia, desviándote a pensamientos como: “este resorte me aprieta”, “la tela me pica o me da comezón”, o con sensaciones de frío o calor.



## Actividad de cierre

### Competencia genérica

Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

### Competencia disciplinar

Práctica y conoce diversas estrategias que le permiten mejorar su nivel de atención.

1. Realiza la siguiente práctica que el director de Ticforma, educación online y nuevas tecnologías, Gerard González, recomienda para ejercitar la atención. Para ello, durante una semana verás diversos objetos de la siguiente manera:

- Elige un objeto que se encuentre dentro de tu entorno habitual (tu casa, tu escuela). Procura que sea un objeto simple, cuánto más monótono y aburrido, mejor, pues tendrás que esforzarte por mantener tu atención en él y estarás entrenado a la vez tu control mental.
- Obsérvalo durante 60 segundos (1 minuto). Toma atención en todos y cada uno de sus detalles, sus características y las ideas que te sugiera ese objeto. Trata de retener esta información en tu memoria.
- Transcurrido el tiempo previsto, retira el objeto de tu vista y escribe todos los detalles, características e ideas que puedas recordar del objeto en cuestión. Dedicar el tiempo que sea necesario a realizar este paso. Trabaja en la Evidencia OE3-19.
- Vuelve a mirar el objeto y piensa qué cosas te faltó anotar que no recordaste, busca algún detalle en el que no te hubieras fijado en un primer momento. ¡Seguro que vas a encontrar más de uno!
- Repite este ejercicio dos veces al día. Puedes usar el mismo objeto varias veces. Te sorprenderá comprobar cómo cada vez encuentras muchos más detalles o sensaciones en los que no habías caído durante las primeras observaciones. Después cambiarás y elegirás, cada vez, un objeto más complejo, que te dará mucho más juego.
- Otra forma de ir complicando este ejercicio es reducir el tiempo de observación. Puedes probar con 40 o 30 segundos.

### EVIDENCIA



Aunque este ejercicio te parezca muy simple y sencillo, si lo practicas cada día (no te va a llevar más de 5 minutos) en poco más de una semana vas a notar cambios sorprendentes en tu habilidad de observar y atender tu entorno y sus detalles.

2. Al término de la semana, comenta tu experiencia con tus compañeros de grupo.

## Autoevaluación

1. Tu participación en el trabajo realizado fue:

|           |       |         |            |              |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|
| excelente | buena | regular | suficiente | insuficiente |
|-----------|-------|---------|------------|--------------|

2. ¿Qué debes hacer para mejorar esta situación?

---

---

---

|   | Sí | No |
|---|----|----|
| ¿Conoces las técnicas para ejercitar tu atención? |    |    |

## Ortografía, ¿para qué?

Con seguridad, la palabra ortografía ha estado presente en tu vida desde los primeros grados escolares, ha ido de la mano de tu alfabetización y ha sido imposible soslayarla al entregar los trabajos de todas las materias que hasta la fecha has cursado. A partir de esta experiencia, posiblemente ya tengas una idea más o menos clara de la importancia y utilidad que tiene la ortografía no sólo en el ámbito académico sino en la sociedad a la que perteneces.

En este apartado, no pretendemos sustituir el trabajo de tus clases de redacción para mejorar tus habilidades de lectoescritura, sino sólo de hacer conciencia de la relación que existe entre escribir bien y tu formación como estudiante y futuro profesionalista o trabajador, cualquiera que sea el ámbito en que te desempeñes.



“La mala ortografía es una enfermedad de transmisión textual. ¡Protégete!”.

ANÓNIMO EN INTERNET

## La importancia de una buena ortografía

Es común y a la vez erróneo pensar que si no se estudia una licenciatura con cierto perfil, por ejemplo de literatura o comunicación, no es necesario tener una buena ortografía.

¿Para un médico no es importante escribir bien? Falso. Si no redacta bien una receta, con fallos en los nombres de los medicamentos, puede propiciar algo fatal. Asimismo, imagínense a un licenciado en leyes con errores en la realización de documentos, y así se pueden citar un sinnúmero de situaciones dependiendo de lo que se estudie.

Peor aún es no darle su debida importancia a la ortografía a pesar de que, con la tecnología en redes sociales y comunicaciones, a veces uno escribe más de lo que habla al comunicarse en la vida diaria.

Es cierto, a veces la inmediatez te obliga a redactar un mensaje con tal prontitud que suprimes letras o cometes errores intencionalmente a sabiendas de que se va a entender.

Usar sólo la “q” en lugar del “que” o escribir con “k” palabras que comienzan con “c” puede llegar a ser válido hasta cierto punto cuando se escribe con un teléfono celular ya que una misma tecla sirve para varias letras. No obstante, la mayoría de los modelos nuevos ya cuentan con teclado completo así que no hay excusa que valga.

El famoso “ola k ase” es la frase que ejemplifica lo que no debe hacerse.

Las redes sociales son un espacio de ocio, es verdad, pero también son la oportunidad para practicar y aprender a escribir sin esfuerzo ya que prácticamente son de uso diario.

Es mejor usar las redes para mejorar la ortografía que para adquirir nuevos vicios. No hay nada peor que ver una palabra común muy mal escrita. Además, el tratar de escribir correctamente evitará que los maestros te descuenten puntos por un “horror ortográfico” en algún examen.

En lugar del “ola k ase”, es mejor hacer caso de esta frase: “La buena ortografía atrae textualmente”.

“La importancia de la buena ortografía”, en *Diario de Yucatán*, 11 de julio de 2014 <<http://yucatan.com.mx/temas/universitarios-temas/la-importancia-de-una-buena-ortografia#sthash.J6nJ9Ghp.dpuf>>, consulta: junio de 2015



**Competencia genérica**

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

**Competencia disciplinar**

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

**EVIDENCIA**

1. En grupo, lean nuevamente en voz alta el anterior texto “La importancia de una buena ortografía”.
2. Después de la lectura del artículo, contesten las preguntas. Trabajen en la Evidencia OE3-20.
  - ¿En qué otras carreras o profesiones consideran que es necesario tener buena ortografía? ¿Por qué?
  - ¿Creen que haya carreras o profesiones en que no se requiera escribir bien? Den ejemplos y expliquen por qué.
  - Cuando leen los mensajes de redes sociales, correo electrónico o teléfono celular, ¿entienden todo aquello que sus contactos escriben? ¿A qué creen que se debe?
  - ¿Consideran que es importante tener buena ortografía en mensajes electrónicos? ¿Por qué sí o por qué no?
3. De manera individual, escribe brevemente tus reflexiones.
4. Comparte tu escrito con tus compañeros.

De acuerdo con el *Diccionario de la Lengua Española* de la Real Academia Española, la palabra ortografía deriva del latín *ορθογραφία*, y éste del griego *ορθογραφία*: orto = correcto y grafía = signos que representan sonidos. De ahí que se defina como: “conjunto de normas que regulan la escritura de una lengua. Forma correcta de escribir respetando las normas de la ortografía”.

Junto con el **léxico** y la **gramática**, la ortografía es una parte del conjunto de normas que regulan el uso de una lengua, en este caso, la española o castellana.

Las reglas de ortografía son convenciones creadas y aceptadas por una comunidad lingüística, con el fin de conservar la unidad de la lengua en la escritura; sin estos acuerdos, sería muy difícil establecer una comunicación eficaz no hablada, ya que en la oralidad podemos encontrar infinidad de variantes de un mismo idioma de país a país o de región a región. Recuerda que nuestra lengua se usa en muchas naciones de más de un continente y esto ha generado la aparición de distintos acentos, regionalismos y localismos que así como han enriquecido el español, podrían dificultar la comunicación oral entre dos o más hispanohablantes provenientes de lugares diferentes. Por ejemplo, los argentinos se expresan con un acento

**Glosario**

**Léxico:** vocabulario o conjunto de palabras que constituyen una lengua o que se usan en una región, ciencia, profesión, etcétera.

**Gramática:** estudio de las partes que componen una lengua.

muy distinto al de los habitantes del centro de México o al de los cubanos; pero, si echamos un vistazo a los foros de internet donde se discuten temas de interés general, podremos observar que es gracias al uso de las convenciones de escritura que hoy, más que en ninguna otra época, podemos comunicarnos con quienes comparten nuestro idioma en lugares tan distantes como desconocidos.



Sin embargo, las convenciones ortográficas cambian conforme los idiomas evolucionan para adaptarse a las necesidades lingüísticas de los hablantes; necesidades derivadas de una sociedad en constante desarrollo.

Por ejemplo, recientemente, la Real Academia Española ha incorporado a su diccionario algunos términos adoptados del inglés, como internet, internauta, web y blog, entre otros, que no existían en nuestro léxico pero que usamos comúnmente desde que las computadoras personales son una realidad mundial; la grafía en español de estas palabras corresponde a su pronunciación hispana, ya que la escritura castellana es **fonética**. Asimismo, hay otras palabras que han caído en desuso o desaparecido; por ejemplo, ansina, percibir o vide, vocablos que no son de ninguna manera incorrectos pero que a menudo creemos que están mal empleados por tratarse de **arcaísmos** que se han ido junto con su escritura.

### Glosario

**Fonéticac:** que trata de representar en la escritura los sonidos de un idioma.

**Arcaísmo:** palabra cuya forma y/o significado son anticuados.



Así pues, la forma como nos expresamos de manera tanto oral como escrita refleja nuestro lugar de origen, nivel socio-cultural, época, etc. En realidad, ésta es nuestra verdadera carta de presentación y dice más de nosotros mismos de lo que podemos imaginar.

### Competencia genérica

Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

### Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

- Busca y ve en línea o consigue físicamente una de las siguientes películas:
  - El rey del barrio*, de Gilberto Martínez Solares con Germán Valdés, Tin Tan, y producida en 1949. La puedes ver en: [www.youtube.com/watch?v=OrBAweaOCBE](http://www.youtube.com/watch?v=OrBAweaOCBE)
  - Águila o sol*, de Arcady Boytler con Mario Moreno, Cantinflas, y producida en 1938. La puedes ver en: [www.youtube.com/watch?v=tDDDbJmFzjM](http://www.youtube.com/watch?v=tDDDbJmFzjM)
- Después, responde lo siguiente. Trabaja en la Evidencia OE3-21.
 

¿En dónde se desarrolla la película?

¿Qué aspectos de la sociedad mexicana han cambiado que pueden influir en el cambio de algunas expresiones lingüísticas?

¿Se te dificultó la comprensión de algún pasaje, alguna frase o algunos términos? ¿Por qué? Transcríbelos para trabajar con ellos más adelante.
- Comparte tus respuestas con tu grupo y, juntos, lleguen a una conclusión acerca de la relación entre formas de hablar y ortografía.

EVIDENCIA



## La importancia de la ortografía

Si bien se podría pensar que ortografía y escritura alfabética nacieron juntas, no es así. El primer tratado de ortografía española se publicó en 1726, como parte del *Diccionario de autoridades*, cuando el español ya se había consolidado en todo el imperio y el número de usuarios de nuestra lengua crecía no sólo en la metrópoli sino en las colonias, haciendo urgente unificar la diversidad cultural hispanohablante a través de la escritura en un mundo donde cobraba fuerza el intercambio comercial y era común la comunicación a distancia mediante epístolas, que a menudo eran fundamentales para cerrar negocios y acuerdos políticos.

Ahora, a casi tres siglos de distancia, la escritura sigue siendo indispensable en la vida cotidiana tanto en un nivel individual como social. Gracias al desarrollo de la tecnología, millones de personas se comunican a diario de manera escrita como parte de sus relaciones personales, sociales, laborales, etc., y necesitan hacerlo bien para que fluya la comunicación; incluso, muchas veces no tienen otra manera de comunicarse con otros.

JUEGO 9



DIGITAL



### Sabías que...

La Real Academia Española de la Lengua fue fundada en 1713 durante el reinado de Felipe V para elaborar el primer diccionario de la lengua española: el *Diccionario de Autoridades*, publicado en 1726, donde se dice: “Sin la ortographia no se puede comprehender bien lo que se escribe ni se puede perceber con la claridad conveniente lo que se quiere dar a entender”.

A continuación, algunas ventajas que se privilegian actualmente en un plano individual acerca de la habilidad de escribir correctamente:

- La personalidad se revela a través de la forma como escriben las personas, lo que les genera respeto o la indiferencia de otros según sea su competencia para la escritura.
- La buena escritura favorece la credibilidad, y mucha gente la considera un sinónimo de calidad en el ámbito de servicios y negocios.
- Cuando alguien escribe correctamente, los demás lo ven como una persona culta y confiable.
- Quien escribe bien es capaz de convertirse en líder de opinión a través de redes sociales, lo que le puede generar oportunidades laborales, de negocios, etcétera.

Existe una ventaja que podría agregarse a la lista anterior: si tienes buena ortografía y redacción, confiarás más en ti y en lo que escribes, lo que te permitirá ser más creativo, original y contundente en tus mensajes o correos, haciéndote único.

Además, recuerda que una persona culta, con un buen desarrollo de habilidades de lectoescritura será más difícil de manipular y engañar, pues aprende a leer entre líneas e interpretar lo que otros quieren decir mediante la palabra escrita.

## Actividad de cierre

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

1. Comiencen a preparar un diccionario grupal. Para ello:

- Elige de manera individual cinco palabras o expresiones características del habla del personaje principal de la película que viste y escríbelas aparte. Verifica su ortografía en el diccionario. Trabaja en la Evidencia OE3-22.
- Responde: ¿Qué se te dificultó más al hacer la transcripción?
- Sustituye las palabras que han caído en desuso por las que empleas en la actualidad. Haz una lista de estas palabras nuevas y búscalas en el diccionario. Si no aparecen, en grupo, lleguen a un consenso sobre cómo deberán escribirlas.

2. Guarden la lista de palabras para elaborar el diccionario grupal.

EVIDENCIA





# Ortografía básica

Para aprender ortografía, hay que practicarla; no basta leer mucho ni tener una buena comprensión lectora porque no se trata de memorizar la grafía de las palabras sino de entender cómo están escritas. Y así como has tenido que aprender fórmulas matemáticas y leyes físicas o químicas, es necesario conocer las normas básicas de la ortografía como parte de tu formación académica y personal, como ya has visto.

En seguida harás un repaso de ortografía básica, para que recuperes los conocimientos previos que tengas del tema y te sea más fácil aplicar las reglas en los contextos donde te desenvuelves.

## Reglas de acentuación

¿Qué es un acento? Es la pronunciación, marcadamente más alta, de una sílaba en una palabra polisílaba. Por ejemplo: compu-ta-ción, donde la última sílaba es la acentuada. En otros casos, esto es menos evidente, como en aquellas palabras que se escriben sin tilde: ta-za, donde encontraremos el acento en la primera sílaba si emitimos el vocablo completo en voz alta con naturalidad.

Las sílabas que no se acentúan se llaman átonas, mientras que las acentuadas son tónicas. Casi todas las palabras monosílabas son átonas y no llevan tilde, salvo cuando se acentúan para evitar la anfibología o doble sentido, como sí/si; son tónicas las que tienen más de tres sílabas y son vocablos susceptibles de llevar tilde, aunque no todas la tienen.

No debemos confundir tilde con acento. El acento es una propiedad característica de la cadena hablada que no necesariamente lleva tilde o acento gráfico: aquella rayita que se coloca encima de las vocales acentuadas (´), cuando responden a las reglas de acentuación ortográfica según el lugar donde se ubiquen silábicamente dentro de una palabra. Por ejemplo: lápiz, que lleva tilde por ser una palabra grave terminada en z, como lo marca la norma.



El siguiente cuadro sintetiza las reglas de acentuación, de acuerdo con la posición de la sílaba tónica dentro de la palabra.

| Clasificación                        | Características   | Ejemplos                 |
|--------------------------------------|---|--------------------------|
| Agudas u oxítonas                    | La última sílaba es tónica. Llevan tilde cuando terminan en n, s o vocal.                                   | Ma-li-bú, mo-rral,       |
| Graves, llanas o paroxítonas         | Con la penúltima sílaba tónica. Llevan tilde cuando terminan en una consonante que NO es n, s, ni en vocal. | A-zú-car, a-mi-go, ga-to |
| Esdrújulas o proparoxítonas          | Con la antepenúltima sílaba tónica. Siempre llevan tilde.   | Úl-ti-ma, nú-me-ro       |
| Sobresdrújulas o superproparoxítonas | Con la sílaba tónica antes de la antepenúltima. Siempre llevan tilde.                                       | Le-yén-do-se-la          |



## Actividad de inicio

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

1. Jueguen gato. En el pizarrón, tracen un garabato para jugar gato (#), pero en lugar de poner círculo o tache, escribirán dos clases de palabras: agudas y graves, o esdrújulas y sobresdrújulas. Igual que en el juego tradicional, pasarán de dos en dos y gana el que complete la secuencia de tres palabras del mismo tipo en la direccionalidad ya sabida: vertical, horizontal o transversal.
2. Con ayuda de su profesor, discutan las diversas situaciones que pueden presentarse al acentuar mal alguna palabra.

Para acentuar con tilde, te recomendamos separar primero las palabras en sílabas y luego pronunciarlas en voz alta, remarcando dichas sílabas para hallar la que es tónica. Después, observa si deberá llevar acento ortográfico conforme sea la ubicación de la sílaba tónica en la palabra más su terminación.

Ejemplo: **tó-ni-ca** es una palabra tónica con acento ortográfico por tener tres sílabas, ser esdrújula al estar acentuada en la tercera sílaba y terminar en vocal.

## Uso de signos de puntuación



Si echas un vistazo a internet, buscando el uso de signos de puntuación, puedes llevarte una grata sorpresa: se trata de las marcas ortográficas con las que más juegan los internautas. Éstas, seguidas de las equivocaciones en el uso de algunas consonantes. Por ejemplo, puedes sonreír al ver cómo cambia el sentido de una frase cuando la coma se coloca en dos lugares diferentes de una misma oración:

"Vamos a comer niños".

(Los que hablan apetece comer carne de niños.)

"Vamos a comer, niños".

(Los que hablan hacen un llamado a los niños para que vayan a comer.)

Y es que es cierto: cuando no usamos de manera adecuada los signos de puntuación, o ni siquiera los usamos, corremos el riesgo de comunicar algo muy distinto a aquello que queremos decir. Para evitarlo, tenemos la opción de usar estos signos, que sirven para organizar nuestro discurso y facilitar su comprensión. Hacen lógico lo que escribimos.

Como sabes, este tipo de signos agrupa el punto, el punto y coma, los dos puntos, la coma, los paréntesis, las comillas, los signos de interrogación y exclamación, la raya o guion, los corchetes y los puntos suspensivos. ¿Recuerdas el uso de cada uno?

En la actualidad, si bien la tecnología nos ha permitido cada vez más usar la palabra para comunicarnos, también lo es que hemos dejado de lado la ortografía y nos olvidamos, por ejemplo, de que los signos de interrogación y exclamación siempre deben ir en pareja (¿? y ¡!) cuando escribimos en español para abrir y cerrar la oración.

AUDIO 9



### Sabías que...

En una ocasión le preguntaron a Confucio por dónde empezaría a gobernar un país, y él respondió: "Mejoraría el lenguaje".

Asombrados, sus discípulos le dijeron que esa respuesta nada tenía que ver con su pregunta: "¿Qué significaba mejorar el lenguaje?".

Entonces, Confucio aclaró: "Si el lenguaje carece de precisión, lo que se dice no es lo que se piensa. Si lo que se dice no es lo que se piensa, entonces no hay obras verdaderas. Si no hay obras verdaderas, entonces no florecen el arte ni la moral. Si no florecen el arte ni la moral, entonces no existe la justicia. Si no existe la justicia, entonces la nación no sabrá cuál es el rumbo: será una nave en llamas y a la deriva. Por esto no permitan la arbitrariedad con las palabras. Si se trata de gobernar una nación, lo más importante es la precisión del lenguaje".

Versión extraída de José María Pérez Gay, *El imperio perdido*, México, Cal y arena, 1991.



## Actividad de desarrollo

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

#### EVIDENCIA



1. Antes de leer el texto que se presenta en seguida, en equipo de cuatro integrantes, busquen, en el diccionario, las palabras resaltadas en rojo si desconocen su significado. Trabajen en la Evidencia OE3-23.
2. Lean en voz alta el texto “La puntuación”.
3. Con base en la lectura, respondan las preguntas:  
¿Cuál es el tono que emplea el autor para hablar del uso de los signos de puntuación?  
¿Están de acuerdo con su opinión? ¿Por qué?  
¿Sería sencillo leer una obra sin signos de puntuación? ¿Por qué?
4. Consideren la posibilidad de incluir en el diccionario grupal, algunas de las palabras resaltadas en la lectura.

### La puntuación

*Para Héctor Perea*

Sirve para dos cosas. La primera, para proporcionar claridad al que lee. Gracias a la puntuación, el que lee entiende lo que está leyendo. Hoy por hoy, la puntuación es el auxiliar número uno de los lectores sin imaginación, incapaces de leer un texto mal puntuado; incapaces, por cierto, de aplicarle al texto las pausas como ellos las sientan. El segundo cometido de la puntuación es constituirse en la cárcel del escritor. Más de los narradores que de los poetas.

La puntuación es una coraza que le impide al escritor abrir el grifo de su imaginación y chorrear palabras. La puntuación termina por imponerle su propio ritmo de pensamiento. Es un recordatorio constante de que las frases deben viajar en barcos de vela y no de hélice. Es decir, la puntuación obliga al escritor a detenerse –y no precisamente para pensar dos veces lo que va a escribir–. Y a no soltar las amarras. Si por la puntuación fuera, los escritores no se arriesgarían jamás.



La puntuación representa el mejor ejercicio de la autocensura. En el simple hecho de poner una coma, el escritor habrá de revisar –en lo que dura una fracción de segundo, tiempo suficiente para abortar una idea–, todos sus conocimientos de gramática. Asunto tan odioso del corazón. Bueno es, por eso, cuando, aun excepcionalmente, el escritor encierra bajo llave las reglas y aplica los signos guiado por su intuición. O mejor tantito, cuando los manda al diablo.

Podría escribirse sin signos de puntuación. No al estilo de aquella moda literaria que deliberadamente omitía la puntuación y que provocó la ira de las abuelitas; no por cumplir un empeño **estético**, sino nada más porque sí. Porque entonces el escritor advertiría que sus ideas fluyen libremente –que es así como fluyen los sueños.

Cada libro escrito así representaría un verdadero mazazo contra la autoridad, contra la academia. Porque desde luego las líneas estarían impresas en carne viva. Aunque, **paradójicamente**, esto no sería posible pues aun los escritores rebeldes crecen bajo la tutela de la puntuación. Y del miedo literario. Y es más fácil que un camello pase por el ojo de una aguja, antes que un escritor pueda desprenderse de las telarañas que atrofian su **belicosidad**.

Por eso, ciertas obras maestras en la literatura han sido debidamente revisadas antes de su publicación. Porque en su **ímpetu** creador, al escritor le importó un comino colocar los signos de puntuación donde habrían de ir. Una cosa es segura: no hay obra maestra que lo sea por su correcta colocación de dichos signos. Cabe preguntarse respecto de la **longevidad** de la puntuación. ¿Habrá nacido antes que la literatura misma? Desde luego que no. Y su creación seguramente habrá que atribuírsela a un pueblo imperial, de esos que les gusta “ordenar” todo alrededor suyo, como simple y puro acto de prepotencia intelectual; no por el fin de acercar a los hombres entre sí, sino de separarlos. Cuando menos en un principio, porque hay que admitir que el encuentro de dos culturas generalmente termina siendo benéfico.



**Explora**

Lengua española



Los niños deberían dejar para lo último el aprendizaje de la puntuación. Porque hasta para el más paciente es horrible aprenderse las reglas; y máxime si se piensa que ese tiempo bien lo podría emplear jugando, solo o con su mejor amigo. O con su perro. Pero lo más grave es que por cada signo de puntuación que aprende, el niño se aleja un paso valiosísimo de la literatura, o más que eso, del ejercicio de la escritura. Dicho en otras palabras: la cara triste de un niño es la prueba inequívoca de que ha memorizado el uso de los signos de puntuación. ¿Y quién quiere ver caras tristes?: los que hacen las reglas, los que vigilan su puntual cumplimiento. Los académicos.

De los signos, el más quisquilloso es el punto y coma (;). Se dice –los abuelos lo repetían, maravillado– que su empleo preciso sólo le está dado a los grandes maestros; en el sentido de que estos señores se han pasado largas y fatigosas noches estudiando sus usos y recursos, modalidades y peligros de su abuso. Puede ser. Inclusive hay quien lo grita a los cuatro vientos, muy ufano. Dice entonces ese especialista que el punto y coma enfatiza una interrupción no demasiado prolongada, que viene siendo como cuando un automóvil da vuelta a su derecha sin necesidad de suspender la marcha, pero sí disminuyendo la velocidad. Eso dicen los especialistas para explicarse.

Menos riguroso es el estudio de la coma (,), pues entre una coma y otra van aquellas frases que parecen suspendidas en el aire. También, en un afán por restarle celeridad a la creación, se separan con comas los elementos de una enumeración. Por eso los escritores enumeran poco, nada más por no utilizar tantas comas. Es de imaginarse las enumeraciones **lúdicas** y despiadadas de no existir este signito.

El punto (.) es el menos desquiciante de los signos. Pero no cualquier punto, pues el punto y seguido y el punto y aparte no dejan de ser agentes de seguridad de la Secretaría de gobernación que todo escritor lleva dentro. En cambio, el punto final no. Es otra cosa. Por su contundencia, por su mérito de ser el único signo que se escribe una sola vez, por su altísima categoría, su uso se justifica. Y porque en algo hay que darle gusto a los académicos.

Eusebio Ruvalcaba, *Primero la A. Arte y oficio de la palabra escrita*,  
Red de Maestras y Maestros Animadores de la Lectura/Palabra y  
Realidad del Magisterio, México, 2004, pp. 30-32.

## Palabras de difícil escritura

¿Quién no ha tenido dudas ante palabras poco usuales? Las que son de origen extranjero o que forman parte del repertorio de lenguas indígenas tienen una solución relativamente sencilla con sólo consultar diccionarios de inglés-español, náhuatl-español, etc., siempre y cuando los tengamos a la mano o echemos mano de las herramientas que para ello existen en nuestros dispositivos electrónicos. El problema está cuando, sin tener esos recursos, escribimos en español indistintamente *v/b, g/gu, j/g, mp/nv, mb, c/z/s, rr/r, y/ll, h*. Ante las vocales tenemos dudas de acentuación y ante las consonantes, a veces no sabemos cuándo usarlas o combinarlas.

El problema es mayor cuando usamos tecnología y, ya sea por la urgencia de enviar un mensaje, porque vamos distraídos o porque no hemos bloqueado la opción de “autocorrección” que a veces nos hace una mala jugada al poner, por ejemplo, “Coyote” en vez de “Co-yoacán”, emitimos mensajes que nadie entiende. La tecnología nos facilita muchas cosas, pero es necesario conocer las normas de la escritura para, a la vez, corregir lo que no se puede programar electrónicamente porque las máquinas no pueden adivinar nuestros pensamientos.

En seguida, una guía de uso de algunas consonantes que presentan dificultad en su escritura.



| Letra    | Usos  |
|----------|---|
| <b>b</b> | Siempre va antes de otra consonante: objeto; al final de una palabra: club; después de la sílaba <i>tur</i> : disturbio; después de sílabas con <b>h</b> : <i>hibernar</i> ; después de sílabas con <b>r</b> : <i>rábano</i> , Arabia (excepciones: <i>ravioles</i> y <i>rival</i> , y sus derivados); en las palabras terminadas en <i>-bilidad</i> : <i>amabilidad</i> .  |
| <b>v</b> | Siempre va después de las letras <b>ol</b> : disolver, de las consonantes <b>d</b> y <b>b</b> : inadvertido, de la sílabas <i>cla</i> : <i>clavel</i> , <i>di</i> : <i>diva</i> y las formadas con <i>ll</i> : <i>llavero</i> .<br><br>Hay palabras que tienen ambas letras, las cuales conservan la grafía original latina: <i>obvio</i> , <i>subversivo</i> , donde siempre va la <b>b</b> antes de la <b>v</b> . |
| <b>k</b> | Se usa en palabras casi siempre de origen extranjero que originalmente llevan esta letra: <i>vikingo</i> , Alaska.  |

| Letra                  | Usos  |
|------------------------|---|
| <b>qu</b>              | Se usa antes de las vocales <b>e, i</b> : <i>química</i> . Sólo se usa <b>q</b> en palabras de origen extranjero que han conservado esta letra, como <i>quórum, quásar</i> .  |
| <b>c</b>               | Va antes de las vocales <b>a, o, u</b> : <i>casa</i> ; antes de consonantes: cráneo y al final de palabra: <i>croac</i> cuando suena como <b>k</b> . Se usa antes de las vocales <b>e, i</b> cuando suena como <b>z</b> : <i>cocer</i> (cuando se refiere a cocinar, pero si es <i>coser</i> de costura, llevará <b>s</b> ).  |
| <b>g</b>               | Se emplea antes de las vocales <b>a, o, u</b> ; antes de una consonante: <i>amígdala</i> , y al final de palabra: <i>zigzag</i> .   |
| <b>gu</b>              | Siempre va antes de las vocales <b>e, i</b> : <i>guerra</i> .   |
| <b>gü</b>              | Sólo cuando va la vocal <b>ü</b> con diéresis y deba pronunciarse: <i>güero</i> .   |
| <b>h</b>               | Va antes de los diptongos <b>ua, ue, ui</b> : <i>huerto</i> ; antes de <b>ia, ie</b> : <i>hielo</i> .<br>La <b>h</b> se ha conservado en palabras de origen griego, latino, del español medieval y árabe, principalmente. Su uso actual es histórico y tiene que ver con la evolución de las palabras que la llevan.  |
| <b>j</b>               | Se sustituye por <b>g</b> sólo antes de las vocales <b>e, i</b> : <i>Gerardo, alergia</i> , dependiendo del origen de la palabra en cuestión.   |
| <b>y/ll</b>            | La <b>ll</b> nunca va al final de sílaba ni seguida de consonante: <i>lluvia, camello</i> .   |
| <b>mp</b><br><b>mb</b> | Va <b>m</b> antes de <b>b</b> ( <i>ambiguo, trombón</i> ) y antes de <b>p</b> ( <i>ampolleta, vampiro</i> ).  |
| <b>nv</b>              | Siempre va <b>n</b> antes de <b>v</b> ( <i>conveniencia, convivio</i> ).  |
| <b>rr</b>              | La <b>rr</b> se escribe siempre entre vocales para indicar un sonido fuerte o vibrante: <i>carro</i> . Nunca va al inicio de palabra.   |
| <b>s</b>               | La llevan los sustantivos terminados en <b>-sión</b> que se derivan de verbos terminados en <b>-der, -dir, -tir</b> ( <i>convertir - conversión</i> ), en <b>-sar</b> ( <i>dispersar - dispersión</i> ), en <b>-primir</b> y <b>-cluir</b> ( <i>imprimir - impresión</i> ).<br>Cuando una palabra termina en vocal, como <i>café</i> , su plural se formará agregando una sola <b>-s</b> : <i>café</i> s; nunca podrá ser <i>cafeses</i> , ya que la terminación <b>-es</b> se usa en palabras que terminan en consonante: <i>jamón - jamones</i> . |
| <b>x</b>               | Puede sonar como <b>j</b> en palabras que han conservado su escritura antigua, como es precisamente el caso de <i>México, Oaxaca, Texas</i> o <i>Ximena</i> .   |
| <b>y</b>               | Cuando se forman plurales terminados en <b>-es</b> se escribirá: <i>ayes</i> (de <i>ay</i> , interjección de dolor), <i>convoyes</i> (no se escribirá nunca <i>convoyes</i> ).  |
| <b>z</b>               | La <b>z</b> siempre va antes de las vocales <b>a, o, u</b> : <i>zoquete</i> .   |



## Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

## Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

### EVIDENCIA

1. En equipo de tres integrantes, revisen las siguientes palabras para determinar su significado o función. Luego, completen las oraciones con ellas, según el contexto. Trabajen en la evidencia OE3-24.

vez – ves, abrasar – abrazar, errar – herrar, echo – hecho, maya – malla, raya – ralla, cayo – callo – cayó – calló, cazo – caso, coser – cocer.

- Al pequeño hobbit le quedó muy grande la \_\_\_\_\_ cuando quiso ir a pelear.
  - ¡Cuánto sol! El calor me \_\_\_\_\_ por dentro.
  - Voy a llevar a \_\_\_\_\_ a Rocinante; no sea que vaya a \_\_\_\_\_ el paso.
  - \_\_\_\_\_ César fue un emperador romano.
  - La carne se debe \_\_\_\_\_ y el queso para las enchiladas se \_\_\_\_\_.
  - ¡Fíjese por dónde baila que ya me pisó un \_\_\_\_\_!
  - Al morir, se \_\_\_\_\_ una voz crítica.
  - “¡No me \_\_\_\_\_, no me \_\_\_\_\_ y no me \_\_\_\_\_!”, gritaba desesperada ante el altar.
  - ¿Ya \_\_\_\_\_ cómo eres? Esa \_\_\_\_\_ ni me pelaste.
2. Escriban una estrategia para determinar el uso adecuado de palabras homófonas en los textos que redacten.
  3. Vean la pertinencia de incluir algunas de las palabras anteriores en su diccionario grupal.

## La revisión de textos

¿Cuántas veces has escuchado decir que debes revisar tu redacción y ortografía antes de entregar un trabajo? Muchísimas, sin duda. Se trata de un hábito que se te sugiere desarrollar por todo lo que ya hemos expuesto.

Como recordarás, en tus cursos de Español y Redacción se te ha invitado constantemente a preparar un borrador antes de pasar en limpio tu trabajo y entregarlo. Escritores profesionales, reporteros, guionistas de cine, mercadólogos..., suelen preparar un borrador sobre el cual corrigen, borran, tachan, subrayan y

AUDIO 10

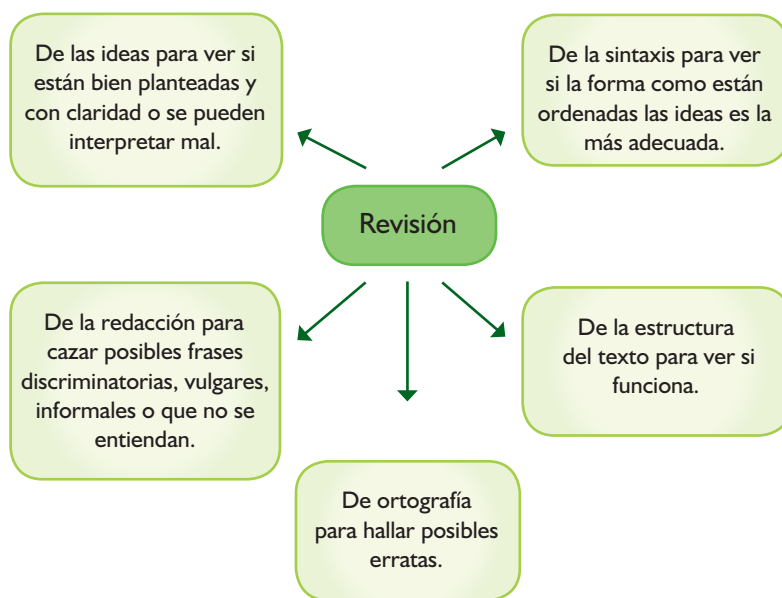


DIGITAL



marcan de muchas formas en las que sólo ellos se entienden para mejorar su propio trabajo. Nada sale a la primera. Siempre es válido replantear ideas, cambiar la manera en la que nos dirigimos a alguien, agregar algo que se nos ha olvidado y, por supuesto, mejorar la redacción y corregir las posibles faltas ortográficas.

Es por eso que la revisión del original abarca no sólo la ortografía y podría resumirse así:



## Ortografía y tecnología

Para la revisión ortográfica, es de gran utilidad el uso del procesador de textos cuando estés trabajando en la computadora. Si utilizas Word, sabrás que cuenta con la opción de verificar Ortografía y gramática debajo del menú Revisar. Al seleccionarla, se abrirá un cuadro de diálogo que te dará una o más alternativas a la palabra que el procesador haya detectado como errónea, o simplemente ésta aparecerá sombreada en el archivo para que veas de qué vocablo se trata. A veces se resaltan extranjerismos, latinismos y otras de origen indígena o foráneo que no estén castellanizadas, en cuyo caso basta con pulsar el recuadro de Omitir si deseas usarlas en su grafía original.

Pero, ¡cuidado! Si no conoces las reglas básicas de ortografía, puede resultar contraproducente el uso de esta herramienta porque no sabrás qué opción escoger de entre las varias que se despliegan y puedes elegir justo la que no debes. También hay que tener cuidado de dar clic de manera precipitada y hacerlo en la opción no deseada, u omitir un error.

Hay cosas que no será posible revisar y cambiar simplemente con una herramienta de tu procesador de textos: son algunos elementos gramaticales que pueden afectar la lectura

fluida de tu escrito. Por ello se te recomienda prestar atención especial si tiene:

- **Repeticiones innecesarias.** A veces es necesario repetir alguna palabra clave del tema que estás tratando para evitar ambigüedades o confusiones. Si no es así, se te sugiere usar sinónimos y demostrativos como: éste, aquél, ésta, éstos, eso, esto, aquéllos, aquéllas, éstas.
- **Pleonasmos.** Éstos ocurren cuando se emplean vocablos innecesarios que hacen redundante la idea. Por ejemplo: Lo vi con mis propios ojos es un pleonasma porque si una persona ve algo, por fuerza tiene que ser con sus ojos, no lo puede hacer con los ajenos. En ocasiones, este tipo de construcciones enfatizan una idea; sin embargo, se recomienda evitarlas en textos que no sean literarios.
- **Anfibologías.** Son palabras, frases u oraciones que tienen dos o más sentidos o interpretaciones. Por ejemplo: "Lo vi mientras bajaba de un auto". ¿Quién bajaba de un auto: él o yo?
- **Cacofonías.** Se trata de construcciones que suenan mal o son malsonantes.

¡Ah! No olvides tener siempre a la mano un diccionario.



“La pregunta última y decisiva, la que puedes y debes formularte en todo momento: ¿Ésta es la mejor versión de este texto que soy capaz de escribir?”

DANIEL CASSANY

## Actividad de cierre

### Competencia genérica

Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

### Competencia disciplinar

Practica y conoce reglas ortográficas que le permiten desarrollar una mejor ortografía.

1. Entre todos, elijan algunas palabras que consideren difíciles de escribir o aquellas que hayan sido marcadas recurrentemente en sus trabajos anteriores para corregir, con la finalidad de integrarlas en su diccionario grupal.
2. En las actividades anteriores, seleccionen las palabras que consideran pueden tener más dificultades para ustedes e, igualmente, intégrenlas en su diccionario.
3. Reunidos en plenaria, hagan la lista de palabras para el diccionario grupal, busquen su significado y agréguelo junto a cada término. El diccionario puede ser electrónico y se les sugiere grabarlo en el disco duro de su computadora o tableta, o tenerlo permanentemente en una memoria USB para consultarlo cuando lo necesiten. De esta manera, les será más fácil recordar la escritura de esas palabras.



## Instrumentos de evaluación

Has finalizado la construcción de tu aprendizaje en este bloque y es necesario que participes activamente con tu profesor y compañeros en tu proceso de evaluación para conocer tus logros.

### Autoevaluación

Reflexiona y contesta de forma individual.

|  | Sí | No | Porque |
|--|----|----|--------|
| ¿Consideras que fue adecuado tu desempeño durante la construcción del contenido?                       |    |    |        |
| ¿Los valores y actitudes que mostraste son los adecuados y pertinentes?                                |    |    |        |
| ¿Mostraste en algún momento actitudes negativas o desfavorables para tu propio proceso de aprendizaje? |    |    |        |
| ¿En el proceso de construcción con el grupo hiciste aportes positivos?                                 |    |    |        |
| ¿Mostraste compromiso e interés por los trabajos encomendados por el profesor?                         |    |    |        |
| ¿Consideras que aumentó tu esquema de conocimiento con el estudio del bloque que has finalizado?       |    |    |        |
| ¿Detectaste zonas de oportunidad para mejorar en el próximo bloque?                                    |    |    |        |
| ¿Tu profesor y compañeros te pueden apoyar para mejorar tu desempeño?                                  |    |    |        |

### Coevaluación

Escribe los nombres de tres de tus compañeros de equipo de acuerdo con su desempeño; la escala se refiere a que el compañero 1 es el que mejor desempeño tiene, seguido por el compañero 2 y, posteriormente, el 3.

| Coevaluación del trabajo en equipo  |             |             |             |
|---|-------------|-------------|-------------|
| Aspecto   | Compañero 1 | Compañero 2 | Compañero 3 |
| Muestra buenas habilidades de comunicación que le permiten saber hacer peticiones y escuchar a los demás.                 |             |             |             |
| Respeto las aportaciones de los demás miembros del equipo, aunque no vayan de acuerdo con sus ideas.                      |             |             |             |
| Identifica habilidades y destrezas en los miembros del equipo para cumplir con los trabajos encomendados por el profesor. |             |             |             |
| Colabora activamente y con entusiasmo en las actividades del grupo, favoreciendo el aprendizaje del equipo.               |             |             |             |





## Heteroevaluación

De acuerdo con tu desempeño, anota lo que corresponde a cada actividad realizada. Suma tus puntos en las celdas de suma parcial y, posteriormente, escribe tu promedio total en la celda final.

| Producto   | Aspectos a evaluar |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        | Suma parcial |
|--|--------------------|--------|--|--------|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|--------------|
|  | Entrega puntual    |        | Creatividad en el planteamiento de ideas |        | Creatividad en la construcción de propuestas en el trabajo en equipo |        | Uso adecuado del lenguaje en textos y con los compañeros de clase |        | Adecuado proceso de análisis y síntesis de información |        | Excelente presentación de los trabajos |        |              |
|  | Sí (1)             | No (0) | Sí (1)                                   | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)  | No (0) | Sí (1)   | No (0) | Sí (1)                                 | No (0) |              |
| Investigación comparativa del uso de la lectura como herramienta de investigación. Evidencia OE3-17.                                     |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Técnica de 66 para adquirir el hábito lector. Evidencia OE3-18.  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Práctica para ejercitar la atención. Evidencia OE3-19.   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Reflexión sobre la importancia de la ortografía. Evidencia OE3-20.   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Reflexión sobre las expresiones lingüísticas vistas en las películas: <i>El rey del barrio</i> y <i>Águila o sol</i> . Evidencia OE3-21. |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Elaboración de un diccionario grupal. Evidencia OE3-22.  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Análisis del texto "La puntuación". Evidencia OE3-23.  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| Ejercicio de palabras homófonas. Evidencia OE3-24.   |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Suma parcial</b>  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |
| <b>Promedio total</b>  |                    |        |  |        |  |        |   |        |  |        |  |        |              |

Comenta con tus compañeros y el profesor los resultados de estos instrumentos para detectar las zonas de oportunidad que tienes para mejorar tu desempeño.

## Bibliografía

- Baron, R., y Byrne, D., *Psicología social*, 10a. ed., Pearson Educación, Madrid, 2005.
- Cassany, Daniel, *La cocina de la escritura*, Anagrama, Barcelona, 2006. (Colección Argumentos, 162.)
- *Diccionario de la Real Academia Española*.
- José Ortega y Gasset, “Ensayo sobre el estudiar y el estudiante (Primera lección de un curso)”, *Obras Completas*, Revista de Occidente, 1966.
- Pérez Gay, José María, *El imperio perdido*, México, Cal y arena, 1991.
- Real Academia Española, *Ortografía de la lengua española*, Asociación de Academias de la Lengua Española-ESPA-SA-Editorial Planeta Mexicana, México, 2011.
- Ruvalcaba, Eusebio, *Primero la A. Arte y oficio de la palabra escrita*, Red de Maestras y Maestros Animadores de la Lectura/Palabra y Realidad del Magisterio, México, 2004.
- Serafini, María Teresa, *Cómo se escribe*, Paidós, México, 2005. (Instrumentos Paidós, 12.)
- Staton, T., *Cómo estudiar*, México, Trillas, 1991.

## Páginas web

- Amador Campos, Juan Antonio, “Repertorios cognoscitivos de atención, percepción y memoria”, en <<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/345/1/144.pdf>>, consulta: junio de 2015.
- “Cómo crear hábitos saludables de vida”, en <<http://apol.fundacionmapfre.org/18555/como-crear-habitos-saludables-de-vida/>>, consulta: junio de 2015.
- “Diferentes promotores de lectura dan las claves para acercar las letras a los incrédulos”, Informador.com, en <<http://www.informador.com.mx/cultura/2011/340775/6/leer-para-que.htm>>, consulta: junio de 2015.
- “El poder de los hábitos: Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa”, *Leaders summaries.com*, en <<http://www.leadersummaries.com/ver-resumen/el-poder-de-los-habitos>>, consulta: junio de 2015.
- Francisco Hernández, “Alumnos y asesores del ITP ganan Campeonato Mundial de Robótica”, en *El Sol de Hidalgo*, 23 de abril de 2015, en <<http://www.oem.com>>.

mx/elsoldehidalgo/notas/n3782989.htm>, consulta: junio de 2015.

- “La importancia de la buena ortografía”, en <<http://yucatan.com.mx/temas/universitarios-temas/la-importancia-de-una-buena-ortografia#sthash.J6nJ9Ghp.dpuf>>, consulta: junio de 2015.
- La Redacción, “Joven de comunidad marginada, uno de los científicos más premiados del país”, *Proceso.com*, 13 de enero de 2015, en <<http://www.proceso.com.mx/?p=392938>>, consulta: junio de 2015.
- Manuel Gross, “Los filtros mentales que modifican a las percepciones reales”, en <<http://manuelgross.bligoo.com/los-filtrosmentales-que-modifican-a-las-percepciones-reales>>, consulta: marzo de 2015.
- Mar Abad, “¿Por qué Finlandia tiene el mejor sistema educativo del mundo?”, 7 de octubre de 2011, en <<http://www.yorokobu.es/la-confianza-clave-del-exito-educativo-en-finlandia/>>, consulta: junio de 2015.
- Pamela Calixto, “Mexicanos ganan el concurso de robótica más importante de Europa”, en *Códigospagueti.com* <<http://codigospagueti.com/noticias/mexicorobotchallenge-2015/>>, consulta: junio de 2015.
- Redacción Aristegui Noticias, “Niños triquis: a sus pies, un nuevo campeonato internacional”, enero 25, 2015, en <[http://aristeginoticias.com/2501/kiosko/ninos-triquis-unnuevo-campeonatointernacional-asuspies/?utm\\_source=twitterfeed&utm\\_medium=facebook](http://aristeginoticias.com/2501/kiosko/ninos-triquis-unnuevo-campeonatointernacional-asuspies/?utm_source=twitterfeed&utm_medium=facebook)>, consulta: junio de 2015.
- Redacción Noticias MVS, “Triunfan en Japón alumnos de robótica del IPN”, en <<http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/triunfan-en-japon-alumnos-de-robotica-del-ipn-511.html>>, consulta: junio de 2015.
- Notimex, “Mexicanas desarrollan bacterias como jabón y ganan concurso”, *Excelsior.com.mx*, 12 de mayo de 2015, en <<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2015/05/12/1023814>>, consulta: junio de 2015.
- Sheridan, Guillermo, “La lectura en México/1”, abril de 2007, en *Letras libres.com* <<http://www.letraslibres.com/revista/columnas/la-lectura-en-mexico1>>, consulta: junio de 201.
- Verenise Sánchez, “Mexicano en Harvard diseña batería industrial para energías renovables”, *Agencia Informativa Conacyt*, 5 de febrero de 2015, en <<http://conacytprensa.mx/index.php/tecnologia/energia/780-bateria-industriaenergia-renovable>>, consulta: junio de 2015.

# Portafolio de evidencias







## Evidencia OE3-24

1. En equipo de tres integrantes, revisen las siguientes palabras para determinar su significado o función. Luego, completen las oraciones con ellas, según el contexto.

vez – ves, abrasar – abrazar, errar – herrar, echo – hecho, maya – malla,  
raya – ralla, cayo – callo – cayó – calló, cazo – caso, coser – cocer.

- Al pequeño hobbit le quedó muy grande la \_\_\_\_\_ cuando quiso ir a pelear.
  - ¡Cuánto sol! El calor me \_\_\_\_\_ por dentro.
  - Voy a llevar a \_\_\_\_\_ a Rocinante; no sea que vaya a \_\_\_\_\_ el paso.
  - \_\_\_\_\_ César fue un emperador romano.
  - La carne se debe \_\_\_\_\_ y el queso para las enchiladas se \_\_\_\_\_.
  - ¡Fíjese por dónde baila que ya me pisó un \_\_\_\_\_!
  - Al morir, se \_\_\_\_\_ una voz crítica.
  - “¡No me \_\_\_\_\_, no me \_\_\_\_\_ y no me \_\_\_\_\_!”, gritaba desesperada ante el altar.
  - ¿Ya \_\_\_\_\_ cómo eres? Esa \_\_\_\_\_ ni me pelaste.
2. Escriban una estrategia para determinar el uso adecuado de palabras homófonas en los textos que redacten.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
3. Veán la pertinencia de incluir algunas de las palabras anteriores en su diccionario grupal.
4. Compartan tus datos con tus compañeros.





## Evidencia OE3-23

1. Antes de leer el texto que se presenta en seguida, busquen, en el diccionario, las palabras resaltadas en rojo si desconocen su significado.
2. Lean en voz alta el texto “La puntuación”.
3. Con base en la lectura, respondan las preguntas.

¿Cuál es el tono que emplea el autor para hablar del uso de los signos de puntuación?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Están de acuerdo con su opinión? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Sería sencillo leer una obra sin signos de puntuación? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Consideren la posibilidad de incluir en el diccionario grupal, algunas de las palabras resaltadas en la lectura.





## Evidencia OE3-22

I. Comiencen a preparar un diccionario grupal. Para ello:

- Elige de manera individual cinco palabras o expresiones características del habla del personaje principal de la película que viste y escríbelas aparte. Verifica su ortografía en el diccionario.

### Definición de palabras:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Responde: ¿Qué se te dificultó más al hacer la transcripción?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Sustituye las palabras que han caído en desuso por las que empleas en la actualidad. Haz una lista de estas palabras nuevas y búscalas en el diccionario. Si no aparecen, en grupo, lleguen a un consenso sobre cómo deberán escribirlas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Guarden la lista de palabras para elaborar el diccionario grupal.





## Evidencia OE3-21

1. Busca y ve en línea o consigue físicamente una de las siguientes películas:

- *El rey del barrio*, de Gilberto Martínez Solares con Germán Valdés, Tin Tan, y producida en 1949. La puedes ver en: [www.youtube.com/watch?v=OrBAweaOCBE](http://www.youtube.com/watch?v=OrBAweaOCBE)
- *Águila o sol*, de Arcady Boytler con Mario Moreno, Cantinflas, y producida en 1938. La puedes ver en: [www.youtube.com/watch?v=tDDDbjmFzjM](http://www.youtube.com/watch?v=tDDDbjmFzjM)

2. Después, responde lo siguiente.

¿En dónde se desarrolla la película?

---

---

---

---

---

---

¿Qué aspectos de la sociedad mexicana han cambiado que pueden influir en el cambio de algunas expresiones lingüísticas?

---

---

---

---

---

---

¿Se te dificultó la comprensión de algún pasaje, alguna frase o algunos términos? ¿Por qué? Transcríbelos para trabajar con ellos más adelante.

---

---

---

---

---

---

3. Comparte tus respuestas con tu grupo y, juntos, lleguen a una conclusión acerca de la relación entre formas de hablar y ortografía.





### Evidencia OE3-20

1. En grupo, lean en voz alta el siguiente texto “La importancia de una buena ortografía”.
2. Después de la lectura del artículo, de forma oral contesten las preguntas:

¿En qué otras carreras o profesiones consideran que es necesario tener buena ortografía? ¿Por qué?

---

---

---

¿Creen que haya carreras o profesiones en que no se requiera escribir bien? Den ejemplos y expliquen por qué.

---

---

---

Cuando leen los mensajes de redes sociales, correo electrónico o teléfono celular, ¿entienden todo aquello que sus contactos escriben? ¿A qué creen que se debe?

---

---

---

¿Consideran que es importante tener buena ortografía en mensajes electrónicos? ¿Por qué sí o por qué no?

---

---

---

3. De manera individual, escribe brevemente tus reflexiones.

---

---

---

---

---

---

---

4. Comparte tu escrito con tus compañeros.







## Evidencia OE3-19 (1/2)

- I. Realiza la siguiente práctica que el director de Ticforma, educación online y nuevas tecnologías, Gerard González, recomienda para ejercitar la atención. Para ello, durante una semana verás diversos objetos de la siguiente manera:
  - Elige un objeto que se encuentre dentro de tu entorno habitual (tu casa, tu escuela). Procura que sea un objeto simple, cuánto más monótono y aburrido, mejor, pues tendrás que esforzarte por mantener tu atención en él y estarás entrenado a la vez tu control mental.
  - Obsérvalo durante 60 segundos (1 minuto). Toma atención en todos y cada uno de sus detalles, sus características y las ideas que te sugiera ese objeto. Trata de retener esta información en tu memoria.
  - Transcurrido el tiempo previsto, retira el objeto de tu vista y escribe todos los detalles, características e ideas que puedas recordar del objeto en cuestión. Dedicar el tiempo que sea necesario a realizar este paso.

| Semana 1  | Objeto:         | Semana 2  | Objeto:         |
|-----------|-----------------|-----------|-----------------|
| Lunes     | Características | Día       | Características |
| Martes    |                 | Martes    |                 |
| Miércoles |                 | Miércoles |                 |
| Jueves    |                 | Jueves    |                 |
| Viernes   |                 | Viernes   |                 |
| Sábado    |                 | Sábado    |                 |
| Domingo   |                 | Domingo   |                 |





### Evidencia OE3-19 (2/2)

- Vuelve a mirar el objeto y piensa qué cosas te faltó anotar que no recordaste, busca algún detalle en el que no te hubieras fijado en un primer momento. ¡Seguro que vas a encontrar más de uno!
- Repite este ejercicio dos veces al día. Puedes usar el mismo objeto varias veces. Te sorprenderá comprobar cómo cada vez encuentras muchos más detalles o sensaciones en los que no habías caído durante las primeras observaciones. Después cambiarás y elegirás, cada vez, un objeto más complejo, que te dará mucho más juego.
- Otra forma de ir complicando este ejercicio es reducir el tiempo de observación. Puedes probar con 40 o 30 segundos.

Aunque este ejercicio te parezca muy simple y sencillo, si lo practicas cada día (no te va a llevar más de 5 minutos) en poco más de una semana vas a notar cambios sorprendentes en tu habilidad de observar y atender tu entorno y sus detalles.

2. Al término de la semana, comenta tu experiencia con tus compañeros de grupo.







## Evidencia OE3-18

1. Pon en práctica la técnica de los 66 días para adquirir el hábito lector. Para ello, realiza lo siguiente:
  - Escoge un libro para que lo leas durante este bimestre. Prepara otro libro, por si uno no fuera suficiente para cubrir los 66 días.
  - Escribe la ficha bibliográfica del libro: nombre del autor, título, editorial, lugar de edición (ciudad o país) y año de edición.

Libro:

---



---



---

2. Elabora un calendario para los 66 días, donde cada semana asignes al menos 5 de 7 días; especifica el horario y tiempo de lectura. Procura leer a la misma hora todos los días o con pocas variaciones para tener mejores resultados con la rutina.
3. Saca ocho copias antes de llenar este formato, luego elabora el calendario para las nueve semanas.

| Semana número:               | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Título del libro:            |       |        |           |        |         |        |         |
| Horario:                     |       |        |           |        |         |        |         |
| Número de páginas:<br>leídas |       |        |           |        |         |        |         |

4. Piensa en alguna recompensa que te des cada día al terminar la sesión de lectura, puede ser una simple felicitación, un aplauso o permitirte después hacer alguna otra actividad que te cause placer. Anota tu recompensa.
 

---



---
5. Continúa tu plan de lectura durante los 66 días. Al término del bimestre, quizá aún falten algunos días para completarlo, pero no desistas, continúa hasta llevarlos a cabo y poder comprobar si realmente hay un cambio en el hábito de la lectura.
6. Lleva el registro de los días leídos en tu calendario y al final de este curso comparte con tus compañeros tu experiencia. Si hubo variaciones en los resultados, comenten las horas y días que cada quien dedicó y el tipo de libro seleccionado, y elaboren conclusiones sobre los aspectos que mejor ayudaron a desarrollar el hábito de la lectura.





## Evidencia OE3-17

1. En equipo de cuatro integrantes, divídanse en dos parejas (1 y 2) y cada una investigue sobre los materiales “grafeno” y “siliceno”: qué son, cómo funcionan, para qué se usan, etcétera.
  - La pareja 1 no podrá investigar leyendo, pero sí usar cualquier otro recurso auditivo y visual (sin ser lectura), en persona, entrevistas, conferencias, etcétera.
  - La pareja 2 únicamente usará para su investigación materiales de lectura: libros, revistas, páginas de internet (sólo lectura).
2. Al término de su investigación, reúnanse para mostrar su información y hagan un cuadro comparativo tanto del proceso de investigación como del resultado.

|   | Pareja 1 | Pareja 2 |
|---|----------|----------|
| ¿Quién obtuvo mayor información del tema?                   |          |          |
| ¿Dónde investigaron? Anoten sus fuentes.                    |          |          |
| ¿Cuánto se tardaron en encontrar los datos que necesitaban? |          |          |

3. Escriban una conclusión de esta experiencia considerando la utilidad de la lectura para sus investigaciones y de otras herramientas de investigación, y compártanla con sus compañeros de grupo.





## Evidencia OE3-16 (1/2)

**Ejercicio: cambiar un hábito negativo por otro positivo**

1. Escribe un hábito negativo que se haya convertido en un lastre que te impida mejorar en tus estudios.

| Hábito negativo:   | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Hora en que se realiza:  |       |        |           |        |         |        |         |
| Circunstancia:   |       |        |           |        |         |        |         |
| Recompensas anteriores:  |       |        |           |        |         |        |         |
| Hábito positivo:   | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Técnica del "Si... entonces...". Escribe lo que puede suceder y con qué lo reemplazarás. |       |        |           |        |         |        |         |
| Recompensas nuevas:  |       |        |           |        |         |        |         |

2. Fíjate en el mal hábito conscientemente y apunta todas las veces que lo haces durante una semana.





## Evidencias

### Evidencia OE3-16 (2/2)

3. Apunta también en qué circunstancias lo haces. Cuándo lo haces: cuando estás estresado, es antes de un examen, cuándo caes en ese mal hábito, y también anota qué situaciones suelen acompañar a tu mal hábito.
4. Librarse de cualquier hábito es difícil, pero sustituirlo por otro es más fácil. Reemplaza tu mal hábito con uno bueno con la técnica del “Si... entonces...”; por ejemplo, si miras mucho la televisión o te comes la uñas cuando estás ansioso o aburrido, qué podrías hacer cuando estás aburrido que no te haga daño: podrías salir a correr, podrías practicar un instrumento, llamar a un amigo para conversar, etc. Busca qué puedes hacer para reemplazar un hábito malo por un hábito bueno y escríbelo.
5. Usa el truco de la recompensa: asegúrate que la recompensa del nuevo hábito positivo sea una similar a la que obtenías del hábito negativo. Escribe en la tabla cuál era la recompensa anterior y cuál será la nueva recompensa.
6. Cada vez que logres cambiar un hábito malo por hábito bueno, recompénsate.
7. Tardarás unos dos meses en deshacerte del hábito, porque es lo que tarda el cerebro en deshacerse de un hábito, pero puedes hacerlo poco a poco, poniéndote pequeñas metas, no hace falta hacerlo de golpe.
8. Al final del siguiente bimestre comenta con tus compañeros tu experiencia con estos ejercicios de cambios de hábitos.
9. Escriban una conclusión de esta experiencia considerando la utilidad de la lectura para sus investigaciones y de otras herramientas de investigación, y compártanla con sus compañeros de grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Evidencia OE3-15

- En equipo de cuatro integrantes, lean en voz alta las siguientes siete notas del periódico:
  - “Mexicanos ganan el concurso de robótica más importante de Europa”.
  - “Alumnos y asesores del ITP ganan Campeonato Mundial de Robótica”.
  - “Mexicano en Harvard diseña batería industrial para energías renovables”.
  - “Niños triquis: a sus pies, un nuevo campeonato internacional”.
  - “Joven de comunidad marginada, uno de los científicos más premiados del país”
  - “Triunfan en Japón alumnos de robótica del IPN”.
  - “Mexicanas desarrollan bacterias como jabón y ganan concurso”.
- Vean el video “Trise realeza - así es (Conalep) Video oficial”, en:  
[https://www.youtube.com/watch?v=ZXBdw\\_lyPpM](https://www.youtube.com/watch?v=ZXBdw_lyPpM)
- Después de leer las notas y ver el video, escriban, de manera personal, nueve metas que les gustaría alcanzar como estudiantes: tres metas individuales (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo) tres metas como equipo (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo) y tres metas como grupo (1 a corto, 1 a mediano y 1 a largo plazo).

| Metas         | Personales | De equipo | Grupales |
|---------------|------------|-----------|----------|
| Corto plazo   |            |           |          |
| Mediano plazo |            |           |          |
| Largo plazo   |            |           |          |

- Compartan sus ideas entre el equipo y luego con el grupo. Contrasten si las metas de grupo y equipo que cada uno planteó tienen coincidencia con las de los demás y si es posible hacer que tengan puntos en común. ¿Qué deberían modificar o agregar para que coincidan?





## Evidencias

### Evidencia OE3-I4

1. Con base en el anterior listado de hábitos y en los incluidos en el pasado test de evaluación (páginas 66-67 y 151), escribe una lista propia de los hábitos que te gustaría adquirir.

| Hábitos | Motivos |
|---------|---------|
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |
|         |         |

2. Comparte tu lista a tus compañeros y argumenta el motivo por el que deseas adquirir cada hábito.





## Evidencia OE3-13 (1/2)

1. Realiza el siguiente test de evaluación para conocer los hábitos de estudio que practicas.
2. Lee cuidadosamente las siguientes afirmaciones y marca con una "X" si, con base en tu experiencia, son verdaderas o falsas.

| <b>I. Lugar y contexto de estudio</b>   | <b>V</b> | <b>F</b> |
|---|----------|----------|
| 1. No tengo un lugar fijo para estudiar.  |          |          |
| 2. Me gusta estudiar viendo televisión o escuchando música.   |          |          |
| 3. Me gusta estudiar delante de la ventana.   |          |          |
| 4. Frecuentemente estudio o leo acostado en la cama.  |          |          |
| 5. No me importa estudiar con poca luz.   |          |          |
| <b>II. Planificación</b>  |          |          |
| 6. No acostumbro planificar el tiempo que voy a dedicar al estudio.   |          |          |
| 7. Cuando tengo un plan o propósito de estudio generalmente no lo cumplo.   |          |          |
| 8. Normalmente no termino los trabajos a tiempo.  |          |          |
| 9. El sueño y el cansancio me impiden estudiar con eficacia.  |          |          |
| 10. Cuando estudio tengo que estar levantando, ya que no tengo todo el material que voy a usar a la mano.                   |          |          |
| <b>III. Estrategias de aprendizaje</b>  |          |          |
| 11. Cuando estudio, procuro aprenderme los temas de memoria.  |          |          |
| 12. Me cuesta relacionar la asignatura con otros temas o ideas.   |          |          |
| 13. Estudio con base en mis apuntes y no consulto otras fuentes.  |          |          |
| 14. Me cuesta mucho realizar preguntas si tengo dudas en clase.   |          |          |
| 15. Cuando estudio me cuesta trabajo resumir mentalmente lo que estoy aprendiendo.  |          |          |
| 16. Nunca empleo procedimientos para recordar fechas, datos, etcétera.  |          |          |
| 17. Cuando leo no acostumbro tomar notas.   |          |          |
| 18. No acostumbro leer previamente la portada e índice del libro.   |          |          |
| 19. Por lo regular no tomo apuntes en clase.  |          |          |
| 20. Me cuesta trabajo cumplir con los compromisos académicos.   |          |          |
| 21. Tengo dificultad para seguir las explicaciones del profesor en clase.   |          |          |
| 22. No subrayo los textos que leo para comprenderlos.   |          |          |
| 23. No acostumbro realizar esquemas.  |          |          |
| 24. Estudio un día antes del examen.  |          |          |
| 25. Me pongo muy nervioso cuando tengo un examen.   |          |          |
| 26. En los exámenes empleo normalmente mucho más tiempo en las primeras preguntas y tengo que apresurarme en las restantes. |          |          |
| 27. Cuando tengo que realizar un trabajo no planifico el tiempo que debo dedicarle.   |          |          |

Fuente: *Revista Internacional de Psicología* (adaptación).





### Evidencia OE3-13 (2/2)

3. Suma un punto por cada respuesta falsa y luego consulta la sección de “Resultados” para conocer el nivel de hábitos de estudios que tienes.

#### Resultados

**Hábitos malos.** Si tuviste menos de 15 respuestas falsas, puedes llegar, incluso, a la pérdida del semestre.

**Hábitos regulares.** Si tiene entre 15 y 20 respuestas falsas, estudias sólo para salir del paso. Esto podría llevarte a perder varias materias.

**Buenos hábitos.** Entre 20 y 25 respuestas falsas, cuentas con buenos hábitos de estudio; no obstante, es posible mejorarlos y potenciar tu desempeño.

**Hábitos muy buenos.** Entre 25 y 27 respuestas falsas, es importante que mantengas tu buen desempeño. Felicidades.

4. Reflexiona sobre tu desempeño personal y escribe qué harás para mejorar tus hábitos de estudio.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## Evidencia OE3-I2 (1/2)

1. Para identificar el tipo de hábitos cotidianos que practican, en equipo de cinco integrantes, contesten la siguiente encuesta.
2. Agreguen a la lista, todos los hábitos (buenos y malos) que consideren son comunes entre los jóvenes de su edad.
3. De manera individual, marquen con una "X" los hábitos según su experiencia personal.

| Hábito  | Sí | No |
|---|----|----|
| Tiendes tu cama.                                      |    |    |
| Ayudas al aseo en tu casa.                            |    |    |
| Practicar algún deporte.                              |    |    |
| Lavas y planchas tu ropa.                             |    |    |
| Terminas las cosas que comienzas.                     |    |    |
| Te lavas las manos antes de comer.                    |    |    |
| Te lavas las manos después de ir al baño.             |    |    |
| Prestas atención cuando te hablan.                    |    |    |
| Acabas el trabajo que te asignan.                     |    |    |
| Te comes las uñas.                                    |    |    |
| No tiras basura en la calle.                          |    |    |
| Te levantas temprano por las mañanas.                 |    |    |
| Comes comida poco saludable (conocida como chatarra). |    |    |
| Te enojas antes de buscar solución a las cosas.       |    |    |
| Te dan envidia los logros de otros.                   |    |    |
| Guardas resentimiento a las personas.                 |    |    |
| Haces las cosas de última hora.                       |    |    |
| Llegas tarde siempre.                                 |    |    |
| Otros:  |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |
|   |    |    |





## Evidencias

### Evidencia OE3-12 (2/2)

- Determinen cuáles son hábitos positivos y cuáles negativos, luego seleccionen los hábitos que más se repitieron entre el equipo.

| Hábito que más se repitieron |
|------------------------------|
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |
|                              |

- Compartan los resultados con los otros equipos y de manera grupal escriban una conclusión sobre los hábitos positivos y negativos que más se repitieron. Reflexionen por qué consideran que muchos hábitos positivos los practican pocos alumnos, y otros negativos los realizan la mayoría.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Evidencia OE3-II

1. Escribe una lista de todas las actividades cotidianas que realizaste desde la noche anterior dos horas antes de dormir hasta el día de hoy antes de llegar a la clase de Orientación Educativa. Incluye todas por sencillas que parezcan.
2. Divide la lista de actividades en dos columnas: en una anota todas las actividades para las que te detuviste a pensar cómo la hacías, por qué o cuándo, y en otra lista anota todas las que hiciste de manera automática (sin detenerte a razonarlas) y por hábito.

| Actividades cotidianas |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| Actividades razonadas  | Actividades automáticas por hábito |
|                        |                                    |

3. Escribe por qué motivo crees que realizaste todas las actividades de la segunda columna de manera automática, por hábito, sin razonarlas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Comparte tus ideas con tus compañeros y lleguen a una conclusión grupal.





## Evidencia OE3-10

1. En equipo de siete integrantes, realicen una breve obra de teatro sobre las técnicas de estudio.
  - El argumento tratará sobre un estudiante que en un principio tenía dificultad para estudiar, pero luego decide investigar y crear sus propias formas de estudio para mejorar.
  - Cada equipo puede retomar las técnicas vistas a lo largo de la unidad o inventar las propias del personaje.
  - Se recrearán las repercusiones de no usar técnicas de estudio que tenía el alumno, tanto en el centro de estudios como en el hogar, y la situación que lo hizo reaccionar.
2. Escriban una lista de los personajes principales y secundarios. Descríbanlos brevemente y especifiquen qué rol jugarán en la obra.
3. Escriban la historia que están por interpretar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. El profesor indicará el tiempo que tienen para la puesta en escena.
5. Organicen la puesta en escena de todas las obras para que exponerlas por turnos.





### Evidencia OE3-9 (1/2)

1. Para practicar y comprobar tu técnica de subrayado, realicen en parejas el siguiente ejercicio.
2. De manera individual, lean el siguiente artículo “¿Por qué Finlandia tiene el mejor sistema educativo del mundo?”, y con la técnica de subrayado que acaban de aprender subrayen el contenido para identificar las ideas principales, secundarias y los temas centrales que se abordan.
3. Intercambien su libro subrayado con un compañero, y con base en lo que él subrayó, contesten las siguientes preguntas para comprobar si utilizó la técnica correcta de subrayado. Deberán poder responder todas las preguntas leyendo únicamente la parte marcada.

#### Preguntas:

¿Qué es o de qué se habla?

---

---

---

---

¿Quién lo dijo o hizo?

---

---

¿Dónde?

---

---

¿Cuándo lo dijo o hizo?

---

---

¿Cómo?

---

---

¿Por qué?

---

---

---

---

¿Para qué?

---

---

---

---





## Evidencia OE3-9 (2/2)

4. Regresen su libro a su compañero e intercambien opiniones sobre los resultados; comenten si lo marcado fue suficiente para responder las preguntas, si hubo mucho más texto marcado del necesario o si algunas ideas principales no se subrayaron por lo que no fue posible responder todas la preguntas. Completen o corrijan su subrayado si fuera necesario.
5. Escojan otro artículo de internet, revista o periódico, subráyelo de manera individual y péguenlo en el recuadro (en forma de arcodéon para que quepa). Vuelvan a reperir la dinámica con otro compañero distinto y respondan las mismas preguntas anteriores para comprobar la correcta técnica de subrayado.

PEGA AQUÍ TU ARTÍCULO

### Preguntas:

¿Qué es o de qué se habla?

---

---

¿Quién lo dijo o hizo?

---

---

¿Dónde?

---

---

¿Cuándo lo dijo o hizo?

---

---

¿Cómo?

---

---

¿Por qué?

---

---

¿Para qué?

---

---

6. Al final, intercambien opiniones con sus compañeros de grupo sobre la experiencia con esta técnica de subrayado y si les parece útil, o no, para estudiar y por qué.





## Evidencia OE3-8

1. Elabora una tabla sobre tus métodos de estudio, utilizando el siguiente modelo.

| <b>Métodos de estudio que utilizo</b>               |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Asignaturas que me representan un reto mayor</b> | <b>Motivos por los que se me han dificultado</b> | <b>Técnicas y métodos de estudio que he venido utilizando</b> | <b>Valoración (de 1 a 10) de efectividad</b> |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |
|   |  |   |  |

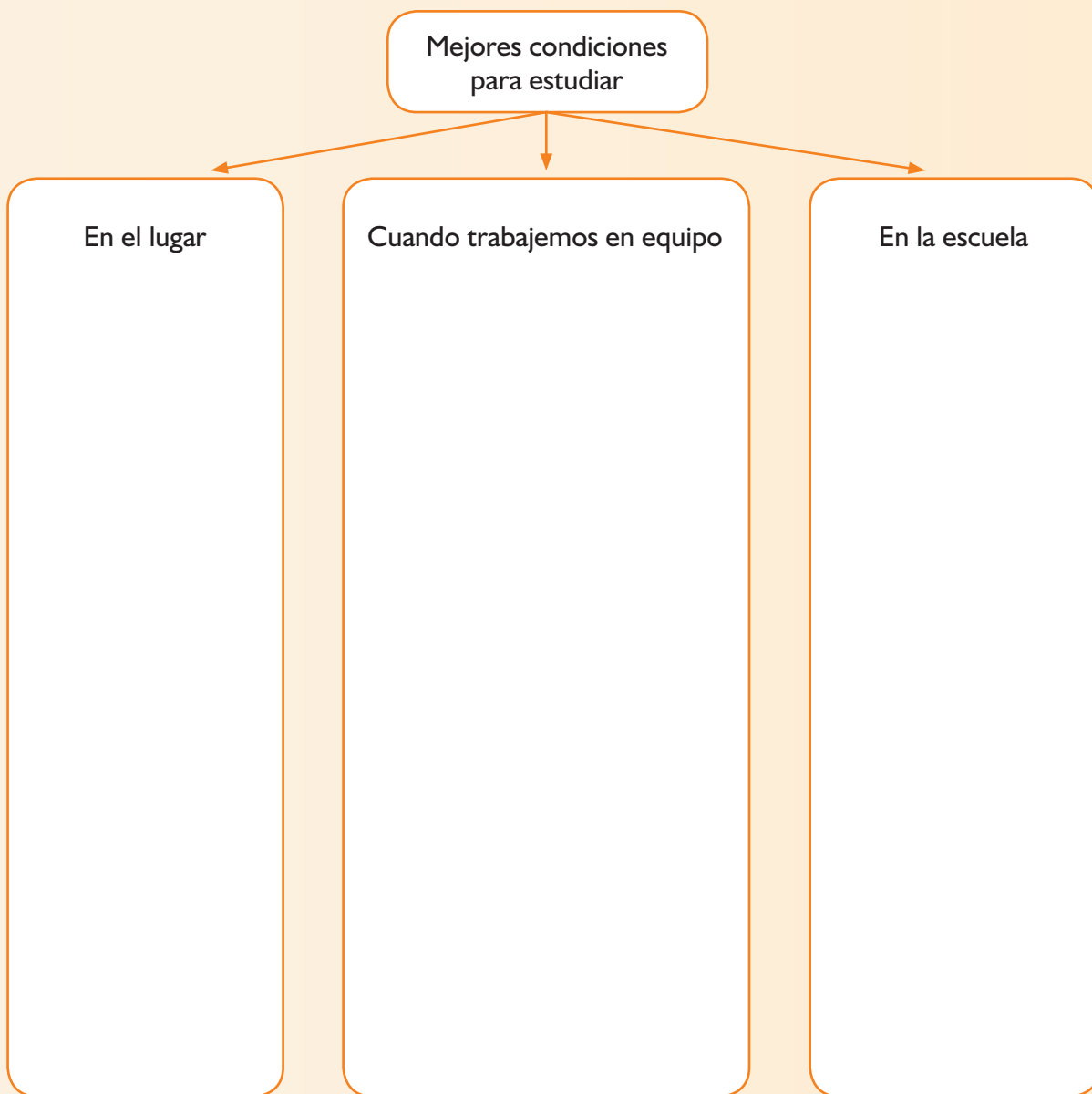
2. Escribe, en la primera columna, las cinco asignaturas que te representan un reto mayor para estudiar.
3. Escribe, en la segunda columna, por qué crees que se te dificultan.
4. Escribe, en la tercera columna, los métodos y las técnicas de estudio que has estado aplicando hasta la fecha para cursar esa asignatura.
5. En la última columna, escribe una valoración de 1 a 10 sobre la efectividad que ha tenido esa técnica para estudiar dicha asignatura.
6. Comparte tu tabla con tus compañeros de grupo.





### Evidencia OE3-7

1. En equipos de tres integrantes, organicen una lluvia de ideas sobre las condiciones que generan un ambiente propicio para poder estudiar en el hogar, en la escuela y con sus compañeros de equipo; por ejemplo, contar con un espacio físico limpio, libre de ruido, etcétera.
2. Con la información recabada, elaboren un diagrama en el que destaquen cuáles consideran que son las 10 condiciones más importantes para cada área y el porqué de cada una.



3. Compartan su diagrama con todo el grupo.







### Evidencia OE3-6

1. En equipo de cuatro integrantes, imaginen que son publicistas con el encargo de hacer una campaña para motivar a estudiantes a ser éticos en el desempeño de sus asignaturas.
2. Escriban 10 buenas prácticas acordes con una ética de estudiante, y especifiquen su beneficio (por ejemplo, hacer las tareas, estudiar lo visto en clase, etcétera).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Con este material escriban, en un máximo de dos párrafos, un anuncio publicitario para radio en el que inviten a otros estudiantes a hacer bien sus labores.

#### Anuncio

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Graben su anuncio en algún dispositivo electrónico: computadora, celular, grabadora, etcétera.
5. Organicen la exposición grupal de los anuncios. Lleven bocinas y cables para escucharlos con buen volumen.





## Evidencia OE3-5

1. Reflexiona sobre cómo te cambió la vida haber estudiado. Para ello, imagina que nunca hubieras ido a la escuela, ¿cómo crees que sería tu vida? ¿Qué piensas que estarías haciendo? ¿Qué experiencias y conocimientos te hubieras perdido? Escribe tus respuestas en dos párrafos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Escribe de qué conocimientos te podrías valer en este momento para desempeñar un trabajo. En qué trabajarías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Escribe una explicación de qué es lo que más te ha gustado estudiar hasta ahora, y por qué fue gratificante para ti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Comparte tus ideas con tus compañeros.





## Evidencia OE3-4

1. En equipos de cuatro personas, realicen un cuadro comparativo sobre el aprendizaje por medio de la experiencia y el aprendizaje por medio del estudio. Para ello, dos integrantes realizarán una lista de 20 cosas que hayan aprendido principalmente a través de la experiencia (por ejemplo, caminar, bailar, jugar cierto deporte, etcétera).

| Aprendizaje |         |          |             |             |             |
|-------------|---------|----------|-------------|-------------|-------------|
| Experiencia | Estudio | Ventajas | Desventajas | Diferencias | Similitudes |
|             |         |          |             |             |             |

2. Los otros dos integrantes del equipo efectuarán una lista del mismo número de aprendizajes, pero por medio del estudio (como hacer operaciones de álgebra, leer, escribir, etcétera).
3. Luego, los cuatro integrantes debatirán sobre la importancia de aprender mediante la experiencia y el estudio. Anoten en el cuadro las ventajas y desventajas, y las diferencias y similitudes.
4. Por último, escriban una conclusión de equipo y compártanla con sus compañeros de grupo.

---

---

---

---

---

---





## Evidencias

### Evidencia OE3-3

1. Reflexiona sobre los retos personales y académicos que has enfrentado a lo largo de tu vida escolar; escribe cinco de ellos, y describe por qué fueron una dificultad en su momento y cómo lograste superarlos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Ahora escribe cinco retos que debes afrontar en tu presente, y cuál es tu plan para superar cada uno.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Comenta tus respuestas con un compañero para compartir y aprender de las experiencias de cada quien en este tema.





## Evidencia OE3-2

1. Escribe una lista de veinte valores que te sirven para estudiar y alcanzar tus metas académicas.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

2. De la lista, elige cinco que creas que ya pones en práctica para desarrollar tus estudios. Explica en qué se ve reflejada la presencia de cada uno de estos valores.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

3. De la misma lista de valores, elige ahora los cinco que más te hace falta poner en práctica para mejorar tus estudios. Explica en qué se ve reflejada la ausencia de cada uno de estos valores.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

4. Por último, elige los cinco valores (pueden repetirse) que pienses que son los más importantes para tu desempeño en los estudios. Explica brevemente por qué crees que es primordial cada uno de estos valores.

|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

5. Comparte tus ideas con tus compañeros.





## Evidencias

### Evidencia OE3-I

1. En traza en el recuadro un dibujo sobre la profesión que aspiras a desempeñar en el futuro.



2. Escribe cuatro conocimientos que crees necesario estudiar para ejercer dicha profesión.

---

---

---

---

3. Describe brevemente esos conocimientos.

---

---

---

---

4. Comparte tus aspiraciones con tus compañeros y cuéntales por qué es importante para ti seguir ese camino.





