

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



MANUAL PARA EL ORIENTADOR

Bachillerato General

Introducción:

Respondiendo a los principios básicos de la Reforma Integral de Educación Media Superior (RIEMS) y a los componentes del Marco Curricular Común (MCC) fundamentados en su enfoque educativo basado en la flexibilidad y el desarrollo de competencias a través del establecimiento de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que el egresado de bachillerato debe desarrollar, la Dirección General de Bachillerato (DGB) a través de la Dirección de Coordinación Académica (DCA), emite el presente Manual de Orientación Educativa, que tiene como propósito brindar a las personas responsables de la Orientación Educativa una herramienta con base al Programa de Orientación Educativa para apoyar el desarrollo integral del bachiller a través de la *prevención* por medio de la detección de eventos desfavorables para el desarrollo, la *formación* al favorecer el proceso de desarrollo promoviendo un crecimiento personal equilibrado y la *integración* al propiciar acciones coordinadas y organizadas en beneficio del bachiller, mediante la participación activa de la comunidad escolar.

Este Manual contiene actividades orientadas al fortalecimiento del Servicio de Orientación Educativa, para los seis semestres del Bachillerato General, mediante éstas, se pretende apoyar factores que consoliden la personalidad de las alumnas y los alumnos para que se vinculen con el contexto social y económico de manera crítica y constructiva, así como para fortalecer el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que encausen sus capacidades por medio de la mediación de la persona responsable de la Orientación Educativa al contribuir en la adquisición de aprendizajes significativos para construir un proyecto de vida.

El Manual se divide en correspondencia con el Programa de Orientación Educativa en las siguientes Áreas de Trabajo:

- A. Área Institucional
- B. Área Escolar
- C. Área Vocacional
- D. Área Psicosocial

Cada una consta de una serie de actividades asignadas a la persona responsable de la Orientación Educativa para impulsar en el alumnado el desarrollo de sus competencias ya sea de manera individual, retroalimentándose en equipos o apoyándose de forma grupal; por lo que cada una de las actividades está conformada por cuatro rubros para su desarrollo, como son:

- a. Individual
- b. Equipo
- c. Grupal
- d. Seguimiento

Es importante señalar que la persona responsable de la Orientación Educativa debe llevar a cabo las adecuaciones pertinentes a partir de un análisis las necesidades y características de la población escolar, a las actividades y el material de apoyo propuesto en éste Manual, conforme a los recursos y condiciones con los que cuenta, con la finalidad de apoyar de manera adecuada la trayectoria del bachiller, la construcción de su proyecto de vida y la planeación de su futuro a través del desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, logrando elevar la calidad de la educación.

Área Institucional

ACTIVIDAD 1: LA ENTREVISTA

El Orientador realizará la aplicación del material para el alumno 1, después realizará el análisis de esta conforme a la cédula de codificación (material para el orientador 1) y presentará la información al grupo para dar a conocer de forma general las fortalezas y debilidades del grupo en cuanto al estudio, y así comenzar a buscar estrategias que permitan el mejor desarrollo de los conocimientos, habilidades y actitudes desde el inicio del ciclo escolar.

Actividad:

Individual

El alumno contestará el material para el alumno 1.

Equipos

En equipos, después de conocer los resultados que presentará el orientador se les pedirá que realicen un listado en el que se expongan estrategias para enfrentar las áreas de oportunidad que detectó el orientador.

Grupal

Después de exponer las estrategias se realizará un listado seleccionando las mejores opciones, y se realizará un pergamino con ellas, el cual se pegará en la pared para que todos los integrantes firmen como un acuerdo, y pegará en un lugar estratégico del salón.

Seguimiento

Después de dos meses de trabajo se reflexionará sobre los acuerdos tomados seleccionando los que sí se han cumplido y cuáles hacen falta fortalecer.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

GUÍA DE ENTREVISTA

OBJETIVO: Conocer el perfil de los alumnos de nuevo ingreso al Bachillerato General.

Datos Generales

Apellidos: _____

Nombres: _____

Fecha de nacimiento: ____/____/____ Edad _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Nombre del padre: _____

Edad: _____ Nivel de escolaridad: _____

Nombre de la madre: _____

Edad: _____ Nivel de escolaridad: _____

Número total de hermanos: _____ Varones: _____ Mujeres: _____

Lugar que ocupas entre ellos: _____ ¿Tienes algún hermano en la institución? _____

¿En qué semestre? _____

Actualmente vives con:

Padres Padre Madre Abuelos Otros

Especifica _____

Historia Académica

1. ¿Has repetido algún año escolar? SI NO ¿Cuál? _____
¿Por qué? _____
2. ¿Tienes alguna asignatura pendiente? SI NO ¿Cuál (es)? _____

3. ¿Cuál fue tu promedio de la secundaria? _____
4. De las asignaturas que estudiaste:
¿Cuáles son las tres que más te gustaron?
a) _____ b) _____ c) _____
¿Cuáles son las tres que te resultaron más difíciles?
a) _____ b) _____ c) _____
5. ¿Cómo terminaste tu educación básica?
a) Muy satisfecho por el trabajo realizado
b) Satisfecho con el trabajo realizado
c) Poco satisfecho
6. ¿Cómo te resulto el estudio?
Fácil Interesante Útil Difícil Aburrido Obligado
7. Escribe tres motivos por los que estás decidido a continuar los estudios:
A) _____
B) _____
C) _____
8. Cuando tienes problemas al estudiar, ¿a qué los atribuyes?
Me organizo mal Me distraigo fácilmente Siento poco interés
Me falta constancia Otros (indícalos) _____

9. ¿Cuántas horas diarias, sin contar las clases, dedicaste al estudio el curso pasado?

Dos horas Una hora Media hora Otros

10. ¿Qué es lo que más te agradó en la secundaria? (Valora de 0 a 5)

A) El ambiente ente los compañeros.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

B) El trabajo de los profesores.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

C) Las actividades extraescolares.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

D) El sistema de participación de los alumnos.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

E) El orden y la disciplina de la institución.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

F) La formación académica que se dio.

o _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

11. ¿Qué aspectos de la institución te gustaron menos?

A) _____ B) _____

C) _____ D) _____

12. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

13. ¿Te gusta leer? SI NO

14. Cita los últimos tres libros que hayas leído en este año por afición, sin que te haya obligado algún profesor:

A) _____ B) _____ C) _____

Datos Familiares

15. ¿Cuáles son los momentos en que encuentras dificultad para integrarte al ambiente familiar?

16. ¿Con qué frecuencia sueles hablar con tus padres de las cosas que te interesan o te preocupa?

17. ¿Qué es lo que más te agrada de ti mismo?

18. ¿Qué es lo que menos te gusta de ti mismo?

19. ¿Con quiénes te entiendes mejor de tu familia o alguien más?

20. ¿Con quién te entiendes menos?

21. ¿Quién de tu casa es más exigente contigo?

22. ¿Cuál consideras que es tu mejor cualidad?

23. ¿Cuál crees que es tu peor defecto?

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

CÉDULA DE CODIFICACIÓN

OBJETIVO: Integrar la información que se recaba a través de la guía de entrevista.

Datos generales

Nº de alumnos _____ Nº de alumnas _____ Nº Total _____

Datos académicos

1. Número de repetidores _____
2. Número de alumnos con asignaturas pendientes _____

Asignaturas pendientes:

a) _____ b) _____ c) _____

3. Promedio del curso anterior:

PROMEDIO	CALIFICACIÓN	NUMERO DE ALUMNOS
Sobresaliente	9 - 10	
Notable	8 - 9	
Bien	7 - 8	
Suficiente	6 - 7	

4. Asignaturas con mejor aprovechamiento:
a) _____ b) _____ c) _____
5. Asignaturas que les resultaron más difíciles:
a) _____ b) _____ c) _____

6. Cantidad de alumnos que se contabilizaron en cada uno de los siguientes rubros:
- a) Con el trabajo realizado en la secundaria alumnos están muy satisfechos.
- b) Con el trabajo realizado en la secundaria alumnos están satisfechos.
- c) Con el trabajo realizado en la secundaria alumnos están poco satisfechos.
7. Porcentaje de alumnos que se registraron en cada rubro:
- El estudio les resulto fácil a alumnos.
- El estudio les resulto interesante a alumnos.
- El estudio les resulto útil a alumnos.
- El estudio les resulto difícil a alumnos.
- El estudio les resulto fácil a alumnos.
- El estudio les resulto interesante a alumnos.
- El estudio les resulto aburrido a alumnos.
- El estudio les resulto obligado a alumnos.
8. Principales razones por las que han decidido continuar los estudios:
- a) _____ b) _____ c) _____
9. Porcentaje de alumnos que consideran que los problemas en el estudio son debido a:
- Que se organizan mal _____ % de alumnos
- No encuentran las ideas esenciales _____ % de alumnos
- Sienten poco interés _____ % de alumnos
- Se distraen fácilmente _____ % de alumnos
- Les falta constancia _____ % de alumnos
- Otros _____

10. Promedio de horas dedicadas al estudio en la secundaria.

De 2 horas alumnos

De 1 hora alumnos

De media hora alumnos

Otros alumnos

11. Lo que más les agrado de la secundaria fue:

A)	B)	C)	D)	E)

12. Los aspectos que menos les gustaron fueron:

A)	B)	C)	D)	E)

13. El tiempo libre lo dedican a:

A)	B)	C)	D)	E)

14. Afición por la lectura:

A)	B)	C)	D)	E)

Datos familiares

15. Momentos de mayor dificultad en la integración familiar:

16. Los alumnos se relacionan mejor con:

- A) El padre _____ % de los alumnos
- B) La madre _____ % de los alumnos
- C) Otros _____ alumnos

17. Suelen ser más exigentes con ellos:

- A) Los padres _____ % de los alumnos
- B) Las madres _____ % de los alumnos

18. Principales sugerencias hechas por los alumnos respecto a las expectativas del ingreso al bachillerato.

19. Principales sugerencias hechas por los padres de familia respecto a las expectativas del ingreso de sus hijos al bachillerato.

20. Principales factores de riesgo detectados en los alumnos de nuevo ingreso para su atención en Orientación Educativa.

ACTIVIDAD 2: “CANASTA DE FRUTAS”

Actividad:

Individual

El alumno realizará una ficha de presentación dándole “su toque personal”, anotando en una hoja diferentes datos personales (nombre, cumpleaños, edad, colores favoritos, escuela de procedencia, viajes realizados, hobbies, comida favorita, si tienen novio (a) o no, cuantos hermanos tiene, etc.). Se pide a los alumnos que se coloquen en el pecho su ficha de presentación y mientras caminan, lean la ficha de sus compañeros.

Equipos

Posteriormente se formarán equipos de acuerdo a sus hobbies, y se dará un tiempo considerable, en el cuál comentarán una cualidad y un defecto que los caracterice.

Grupal

En esta actividad se formará “una canasta de frutas” (el grupo y el orientador forman un círculo), en dónde cada uno de los integrantes se irá presentando diciendo su nombre acompañado de una fruta que comience con la misma inicial de éste (Adolfo – Arándano, Mariana – Manzana).

El reto consiste en mencionar el nombre del compañero y su fruta antes del propio, y no repetir ninguna de las frutas ya mencionadas, así hasta completar todo el círculo.

Seguimiento

El alumno realizará un dibujo relacionado con él, lo compartirá y explicará al grupo.

ACTIVIDAD 3: “BAILE DE ESTUDIANTES”

Actividad¹:

Individual

El alumno investigará sobre los prejuicios existentes en su contexto sobre la interrelación que se llega a dar entre hombre – mujer, entregando al orientador un listado de dichos prejuicios.

Equipos

Se formarán 3 equipos mixtos y se comentarán los prejuicios que cada alumno investigó, posteriormente, por equipos representarán dichos prejuicios en un roll playing, (las mujeres representarán el papel de los hombres y viceversa); al finalizar los alumnos comentarán como se sintieron desempeñando el papel del sexo contrario y plantearan sus conclusiones.

Grupal

En el salón despejado ya con anterioridad, los hombres deberán colocarse de pie procurando que todos estén de frente ubicándose de manera que nadie quede detrás de otro; frente a los hombres, del lado contrario del salón, se colocarán las mujeres. Una vez ubicados de ésta forma, el orientador dirigirá “el baile de estudiantes” que se anexa en el material para el orientador 1.

Seguimiento

El alumno contestará de acuerdo a su experiencia en el ejercicio el material para el alumno 1.

^{1 1} La presente actividad grupal fue retomada de GUERRERO A., Pedro y ALCÁNTAR R., Cristina O.; (1998); **Al final de un camino. (Orientación Educativa III). Apoyo didáctico.**; Edo. De México, México; Ediciones GUERRERO – ALCANTAR, p.p. 1-7.

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

INSTRUCCIONES PARA “EL BAILE DE ESTUDIANTES”

1. Cada mujer elegirá a un hombre e irá a invitarlo a platicar con ella, lo tomará de la mano y escogerá un espacio dentro del salón, para sentarse frente a frente.
2. Las mujeres le comentarán a sus compañeros las razones por las que lo escogió (se invita a que sean sinceras) y los hombres comentarán lo que se siente al ser escogido por su compañera de grupo (se invita a que sean sinceros).
3. Se da la indicación de que platicuen mínimo de tres temas diferentes. Al terminar o cuando el orientador lo indique, todos volverán a sus lugares originales y se repetirá 3 veces la misma acción, indicando que deberán ser tres hombres diferentes a los que inviten a platicar.
4. Ahora es el turno de los hombres, repetirán en 3 ocasiones las mismas acciones de las mujeres.
5. Al terminar, el orientador pedirá a los hombres que expresen al grupo sus impresiones sobre el ejercicio (¿qué sintieron al ver que los escogían sus compañeras?, ¿temieron que nadie los escogiera?, etcétera). Posteriormente, pedirá a las mujeres que expresen al grupo sus impresiones acerca del ejercicio (¿qué sintieron y pensaron al tener que escoger en lugar de ser escogidas como socialmente se acostumbra?, ¿qué pensamientos pasaron por su cabeza?, etcétera).

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Contesta las siguientes preguntas, con la mayor sinceridad posible:

1. ¿Desvié los ojos? ¿Por qué?

2. ¿Con cuál de mis compañeros con quienes platicué me sentí mejor y por qué?

3. ¿Me escucharon atentamente mis compañeros?

4. ¿Yo escuché atentamente a mis compañeros o con alguno no lo hice (en caso de no haber hecho caso, por qué lo hice)?

5. ¿Qué sentí durante el ejercicio? (temor, vergüenza, alegría, etc.)

ACTIVIDAD 4: “IDENTIFICARSE CON EL LUGAR”

Actividad:

Individual

El orientador pedirá a los estudiantes que vayan en silencio, calma y de manera individual, a conocer la escuela, y después de un lapso de 15 minutos, regresen con algo representativo del lugar que les haya llamado la atención y que se hayan identificado con él.

Equipos

Se divide el grupo en 5 equipos y a cada uno se le entrega un sobre dentro de los cuales habrá una serie de papeles con indicaciones o preguntas acerca de información del plantel o del personal que labora en la institución. (Material para el orientador 1).

Para la realización de ésta actividad, un alumno de cada equipo tomará uno de los papeles del sobre e irá a buscar la información que se le pide. Al regresar compartirá con su equipo dicha información y dará de ésta forma el “pase de salida” a otro de sus compañeros de equipo, éste último, realizará la misma acción con la siguiente pregunta (segundo papel del sobre). De ésta forma los integrantes del equipo irán tomando uno a uno las preguntas del sobre hasta que éstas se terminen.

Se le pide a cada uno de los equipos la elaboración de un mural titulado “Mi escuela”, el cual se realizará aprovechando el tiempo que tardarán los alumnos en regresar de las consignas indicadas en los papeles del sobre. El alumno que llega a dar el “pase de salida”, se incorporará tomando el lugar su compañero siguiente.

Grupal

Se espera a que todos los equipos estén completos porque se hará una retroalimentación de todas las actividades. Se retomará el por qué escogieron esos objetos representativos de la escuela, qué fue lo que les hizo sentirse identificados con ellos, cómo se sintieron de haber conocido a personas pertenecientes a la institución que general mente llegan a pasar desapercibidas, cómo se sintieron con ésta actividad, etcétera.

Al finalizar cada equipo mostrará y explicarán su mural ante el grupo.

Seguimiento

El orientador fomentará la socialización y familiaridad con el personal de la institución de la para formar una comunidad escolar más unida.

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

PREGUNTAS O INDICACIONES OPCIONALES PARA ACTIVIDAD EN EQUIPOS.

1. ¿Cuál es la misión de la institución?
2. Anota la visión de la institución.
3. ¿Cuántas y cómo se llaman las personas que atienden la tienda?
4. ¿Cuántos baños hay en total dentro de la institución?
5. ¿Cómo se llama la secretaria de la Dirección?
6. ¿Cuántos y quiénes son las personas de intendencia?
7. Cuenta la cantidad de computadoras que hay en el salón de computación.
8. ¿Cuántas personas son las que están a cargo de la biblioteca y cómo se llaman?
9. ¿Cuántas mesas hay en los laboratorios?

Nota: se pueden agregar las preguntas que se consideren pertinentes.

ACTIVIDAD 5: “ORGANIGRAMA”

Actividad:

Individual

El alumno investigará que tipo de personal es el que incluye una comunidad escolar y describirá cuáles son sus actividades o funciones dentro de ésta.

Equipos

Se formarán 4 equipos, los cuales entrevistarán al personal de su comunidad escolar, haciendo una recopilación de datos generales (nombre, cargo, función o actividades que desempeña, horarios en los que labora). El alumno deberá tomar en cuenta docentes, administrativos, directivos, personal de intendencia, médico, padres de familia, y alumnos, de éstos dos últimos sólo será un grupo muestra.

Grupal

Posteriormente los equipos compartirán su experiencia de manera grupal describiendo: ¿cómo se sintieron al estar realizando las entrevistas?, ¿con qué personas les costó más trabajo dirigirse y con quiénes no?, ¿quiénes fueron más accesibles en su trato?, ¿con quién se les dificultó más?, etcétera.

Seguimiento

Se recopilará la información de las entrevistas y se realizará un organigrama de madera individual.

ACTIVIDAD 6: ¿REGLAMENTO?

Actividad:

Individual

Se pide a los alumnos que de manera individual enlisten las reglas o leyes más comunes a las que se enfrentan día con día en su ámbito escolar, social y familiar.

Equipos

Se les entrega por equipo el reglamento escolar y se les pide realicen una presentación breve y original de los puntos que se abordan en el para posteriormente presentarla en el grupo.

Grupal

Después de la presentación de los equipos el orientador realizará junto con los alumnos un cuadro en el que plasmen los puntos más importantes de las actividades realizadas de manera individual y en equipo.

Seguimiento

A finales del semestre se pide leer de nuevo el reglamento y se realiza un debate para saber ¿qué percepción se tiene sobre el seguimiento que se le da?

ACTIVIDAD 7: RALLY

El Orientador organizará al grupo en equipos y les pedirá recorrer el colegio conforme a las pistas entregadas a cada uno de ellos para encontrar información relacionada con el Bachillerato y las competencias. Al finalizar su recorrido los equipos expondrán al grupo la información encontrada y presentarán sus dudas al Orientador.

Actividad:

Individual

Después del rally y la exposición por equipo, cada alumno anotará en un papelito una pregunta relacionada con la temática abordada para que el orientador profundice en el tema y despeje todas las dudas relacionadas con el Bachillerato y las competencias que deben desarrollar.

Al finalizar la actividad, cada alumno deberá haber participado al menos con una pregunta.

Equipos

Los alumnos formarán grupos de 5 - 6 personas y se organizarán para exponer la información que encontraron durante el Rally.

Grupal

Todo el grupo deberá estar participando en el rally o preparando la exposición del tema que expondrá frente al grupo.

Seguimiento

Después del cierre de la actividad cada alumno deberá presentar una tarjeta con una palabra que represente lo que es para él el Bachillerato.

ACTIVIDAD 8: ¿QUÉ PASA EN NUESTRA COMUNIDAD?

En esta primera actividad se pretende que los alumnos detecten algunos de los problemas que existen en su entorno:

El orientador propondrá a los alumnos que enumeren problemas que ellos observan en su colonia (drogadicción juvenil, paro, embarazos en adolescentes, consumismo, problemas de infraestructura...).

Para ello, podrán plantear preguntas como las siguientes:

- ¿Qué es lo que más nos gusta de nuestra colonia?
- ¿Qué es lo que más nos disgusta de nuestra colonia?
- ¿Qué carencias tiene nuestra colonia? (infraestructura).
- ¿De qué se quejan los mayores en relación a la colonia?
- ¿De qué te quejas tú?

Actividad²:

Individual

En esta actividad se pretende destacar los problemas comunitarios que necesitan solución con mayor urgencia.

Cada alumno deberá hacer un listado de los problemas que cree que son: importantes de la colonia y los que más urgente solución necesitan.

Posteriormente, el orientador irá preguntando, uno por uno, a los alumnos y anotará en el pizarrón dichas problemáticas. Anotarán también las coincidencias para que posteriormente, se obtenga una lista de problemas ordenados de mayor a menor urgencia.

Equipos

Se formarán equipos de 6 - 8 personas; cada grupo elegirá un coordinador.

El orientador deberá preparar un número de sobres igual al número de equipos. Cada sobre tendrá escrito por fuera uno de los temas presentados en la actividad curiosidad-interés y que

² La presente actividad es tomada y adaptada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.; Alcalá, Madrid; Editorial CCS, p.p.292-295.

fueron elegidos por el grupo como los más importantes. Dentro del sobre habrá tantas fichas en blanco como número de equipos más una, que se utilizará al final como ficha resumen. (Material para el alumno 1).

El grupo debatirá sobre los puntos que aparecen en la ficha y el coordinador la llenará y meterá en el sobre correspondiente. A continuación, los equipos intercambiarán los sobres y procederán al debate de ese tema, anotando en la respectiva ficha. Al final, todos los equipos habrán tratado todos los problemas.

Finalmente, cada equipo recogerá el sobre inicial con su ficha y las de sus compañeros. Harán un vaciado de las respuestas y cubrirán una nueva ficha resumen (material para el alumno 2).

Grupal

En ésta última actividad, se propone a los alumnos que evalúen las soluciones que han aportado.

Se proseguirá con la actividad anterior de modo que los portavoces de cada equipo leerán los resultados en voz alta para el resto del grupo, posteriormente, colocarán la ficha resumen en pizarrón. Tras haber realizado el análisis del problema, cada alumno individualmente deberá escoger uno de los problemas planteados para evaluar las posibles soluciones que el grupo ha dado. También podrá incluir otras que se le ocurran.

Seguimiento

En grupos de 5 – 6 alumnos y con ayuda del orientador, diseñarán un cuestionario con el fin de detectar con las personas de su comunidad:

- Los problemas que existen.
- Las soluciones que pueden darse.
- El grado de implicación de la comunidad.
- Las soluciones institucionales que se pudieran reclamar.

Los resultados obtenidos pueden presentarse a toda la comunidad en el día escolar o, en su defecto, en la prensa regional.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

FICHA-GUÍA PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS COMUNITARIOS

- Definición del problema y su importancia.
- Posibles causas.
- Relación que guarda con otros problemas.
- Cómo afecta este problema a sus familias, amigos...
- Soluciones que propones:
 - Lo que deberías hacer...
 - Lo que ha de hacer la comunidad...
 - Lo que han de hacer las instituciones (en este apartado puedes pedir ayuda a tu orientador).
- Soluciones que se están dando...

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Evaluando las posibles soluciones

Debes cubrir este cuadro, con la información que se te pide, para que puedas decidir qué solución de las propuestas es la más apropiada en función de su grado de dificultad y el plazo de ejecución. Habrá problemas que necesiten una solución urgente, debido a su gravedad, y otros que podrán planearse a largo plazo. Esto lo tendrás que decidir tú.

IMPORTANCIA EN RELACIÓN:

A MI COMUNIDAD	MUCHA	MEDIA	POCA
A MI MISMO	LARGO	MEDIO	CORTO

SOLUCIONES QUE DOY YO:

GRADO DE DIFICULTAD	MUCHA	MEDIA	POCA
PLAZO DE SOLUCIÓN	LARGO	MEDIO	CORTO

SOLUCIONES QUE DA LA COMUNICAD:

GRADO DE DIFICULTAD	MUCHA	MEDIA	POCA
PLAZO DE SOLUCIÓN	LARGO	MEDIO	CORTO

SOLUCIONES QUE DAN LAS INSTITUCIONES:

GRADO DE DIFICULTAD	MUCHA	MEDIA	POCA
PLAZO DE SOLUCIÓN	LARGO	MEDIO	CORTO

LAS SOLUCIONES MÁS ACONSEJABLES SON: _____

ACTIVIDAD 9: PROCEDIMIENTO PARA LA VINCULACIÓN INTERINSTITUCIONAL

El orientador elaborará un directorio amplio sobre instituciones deportivas, casas de la cultura, museos que se encuentren cerca de la comunidad.

Actividad:

Individual

El orientador repartirá a cada alumno una institución del listado que elaboró y pide que realice una investigación sobre el servicio que ofrece.

Equipos

Se divide al grupo en equipos los cuales realizarán folletos con información básica de las instituciones que investigarán de forma individual y posteriormente las entregarán a sus compañeros.

Grupal

El grupo se organiza para diseñar carteles en las que se describan las diferentes actividades que ofrecen las instituciones deportivas, museos y casas de cultura que se encuentran alrededor de la escuela.

Estas se pegarán en todos los salones para mantener informados a los compañeros de otros semestres.

Seguimiento

Los alumnos investigarán a fondo sobre actividades deportivas o recreativas que puedan realizar cerca de su domicilio.

ACTIVIDAD 10: "SUBASTA DE VALORES"

Actividad:

Individual

Se le pedirá al alumno que escoja un valor que lo represente conforme a su personalidad y que investigue todo lo relacionado con dicho valor.

Equipos

Se forman 4 círculos en el grupo, en medio de cada uno de ellos habrá un alumno, el cuál presentará en su equipo el valor que él considera que lo representa, pero la presentación se realizará en primera persona (yo soy la "HONESTIDAD" no me gusta decir mentiras...). Mientras esta persona habla, se le pide al resto del equipo que trate de analizar cómo es su personalidad y cómo se expresa a través de su postura, movimiento, tono de voz, etc. El orientador del grupo podrá pararse en el centro y hacer una demostración.

Grupal

El orientador repartirá a cada uno de los alumnos \$1000 repartido en billetes de \$100, los cuales deberá de haber firmado con anterioridad para evitar falsificaciones, posteriormente el orientador se dispondrá a iniciar con la subasta de valores (éstos habrán sido escritos en mitades de hoja y pegados previamente en el pizarrón).

Al finalizar la subasta, se abrirá a discusión lo sucedido en ésta, realizando un análisis exhaustivo acerca de los siguientes aspectos:

- Valores por los que hubo más disputa entre los alumnos (se indaga sobre el por qué de la importancia asignada a dicho valor).
- Valores por los que se ofreció menor cantidad o que nadie quiso adquirir (se indaga el por qué).
- Alumnos que obtuvieron mayor número de valores (¿cómo fue que le hicieron?)
- Alumnos que obtuvieron uno o ninguno de los valores (¿qué fue lo que pasó?)
- ¿Cómo fue que los alumnos se decidieron en comprar algunos valores y otros no?
- ¿Faltó algún valor que los alumnos quisieran comprar y no estaba? ¿Cuál o cuáles?

Seguimiento

Los alumnos buscarán un cuento por valor comprado en la subasta de valores, los cuales compartirá con sus compañeros de grupo.

ACTIVIDAD 11: “VEO, VEO, VEO”

Actividad:

Individual

El orientador colocará en el pizarrón una serie de imágenes (éstas, deberán estar relacionadas con valores que se quieren transmitir a los alumnos); se le indica al alumno que escriba lo que le transmite cada una de las imágenes que se le presentan.

Equipos

En equipos de 4 o 5 personas compartirán y comentarán lo escrito con anterioridad. Posteriormente enlistarán los valores que crean tienen que ver con dichas imágenes (se realizará un listado por imagen).

Grupal

Al finalizar los listados, el orientador irá pidiendo los valores relacionados con la primera imagen y se realizará un análisis de dichos valores, y así sucesivamente con las demás imágenes.

Seguimiento

El alumno realizará un escrito sobre los valores vistos en clase, los cuales relacionará con alguna vivencia.

ACTIVIDAD 12: “CONFIANDO EN EL OTRO”

Actividad:

Individual

El alumno buscará una frase, cuento o metáfora sobre el tema de “La confianza” y la compartirá posteriormente con dos compañeros.

Equipos

Se divide el grupo en tercias, posteriormente se le pide a uno de los integrantes del equipo se cubra los ojos y los otros dos se convertirán en sus guías. El alumno que tiene cubiertos los ojos, deberá ser guiado del salón de clases al patio de la escuela (el lugar queda a disposición del orientador), solamente por sonidos que deberá de identificar por sí mismo producidos por los guías (aplausos, chiflidos, chasquidos, etcétera). El equipo que llegue primero será el ganador.

Grupal

Una vez habiendo llegado todos los equipos se formará un círculo estrecho y en el centro irán pasando uno por uno los alumnos, los cuales le harán de péndulo, dejándose caer, atrapar y empujar por los que conforman el círculo; después de haber pasado todos, el orientador señalará la importancia de la confianza en el grupo y se comentan las experiencias de ambos ejercicios acerca de cómo se sintieron los alumnos que llevaban los ojos tapados, cuál fue el sentir de los guías y cómo se sintieron tanto en el momento de estar conformando el círculo como cuando fueron el péndulo relacionándolo con la temática de la actividad.

Seguimiento

El alumno identifica qué es lo que le resulta más difícil, confiarle a alguien su seguridad física o confiarle su manera de pensar y sus sentimientos, explicando y ejemplificando en una cuartilla el por qué.

ACTIVIDAD 13: “HAGAMOS UNA TORRE”

Actividad:

Individual

El alumno identificará a 5 de sus compañeros con los que sabe puede trabajar en equipo, y realizará un escrito explicando las razones (habilidades de los demás) por las que con ellos sí y con otros no puede trabajar en equipo.

Equipos

Se formarán equipos de 5 personas, a los cuales el orientador repartirá 50 popotes de plástico, cinta adhesiva, un cuarto de barra de plastilina y una hoja tamaño carta a cada equipo. El orientador indicará a los equipos que tienen 10 minutos para hacer la torre más alta que se sostenga por si sola con el material que les brindó, (se hace la observación de que la torre no puede estar recargada, agarrada o pegada de ningún lugar que no sea la hoja tamaño carta que se les brindó.

Grupal

El orientador idea un breve discurso acerca de la base de la vida; a medida que el tiempo pasa, estas estructuras pueden ir cayendo ya sea por el aire o alguna otra razón; conforme van cayendo, se le va haciendo notar al grupo. Al final, el orientador discutirá con el grupo lo que hizo que las buenas torres permanecieran en pie y por qué las otras están en el piso.

Seguimiento

El alumno compartirá con los 5 compañeros que escogió en la actividad individual, las razones por las que sabe que puede trabajar en equipo con ellos.

ACTIVIDAD 14: “LOS REFRANES”

Actividad:

Individual

El orientador entrega a cada uno de los alumnos el material para el alumno 1.

Equipos

Se formarán equipos de 4 personas en donde se comentará sobre el refrán elegido por cada uno de los alumnos y las razones de su identificación con determinado refrán. El equipo analizará el significado de cada uno de los refranes (conformista, individualista, egoísta, pesimista...).

Grupal

Posteriormente cada equipo realizará un monumento (dramatización de un acontecimiento sin decir palabras) en el que representará el refrán que al equipo causó mayor impacto durante la reflexión (los alumnos tratará de manifestar la reflexión que representa para la sociedad moderna dicho refrán). Los demás equipos deberán tratar de interpretar el monumento, buscando cuál es el refrán y la mentalidad que predomina.

En el grupo se realizará una plenaria, analizando los siguientes puntos:

- ¿Cuáles son las frases que los medios de comunicación (Radio - Prensa - T.V. - etc.) suelen usar para influir en las personas?
- ¿Qué mecanismos de defensa podremos emplear para combatir el automatismo que crea en las personas un determinado lenguaje?
- ¿Realmente se debe prestar atención al lenguaje que se usa comúnmente? ¿Por qué?

Seguimiento

Se realizará una lluvia de refranes que no se hayan presentado en el material para el alumno 1 para enriquecer la colección de dichos, el diálogo y la dinámica.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Lee y selecciona uno de los refranes que se te presentan a continuación, y en las líneas de abajo, escribe la razón por la que lo escogiste (te identifiques con éste, que te llame la atención, te cause hilaridad, etc.)

- Quien mucho abarca, poco aprieta.
- En casa de herrero, cuchillo de palo.
- Donde menos se piensa, salta la liebre.
- Al que le venga el saco que se lo ponga.
- Mucho ruido y pocas nueces.
- Más vale poco que nada.
- Mal de muchos, consuelo de tontos.
- La curiosidad mató al gato.
- A palabras necias, oídos sordos.
- Más vale perder un minuto en la vida, que la vida en un minuto.
- A buen entendedor, pocas palabras bastan.
- En boca cerrada no entran moscas.
- Gota a gota el mar se agota.
- A enemigo que huye, puente de plata.
- No hay peor sordo que el que no quiere oír.
- A otro perro con ese hueso.
- En el país de los ciegos, el tuerto es el rey.
- Contra la fortuna, no hay arte alguna.
- A lo hecho pecho.
- A río revuelto, ganancia de pescadores.
- Mucho ayuda el que poco estorba.
- De tal palo, tal astilla.
- Resultó peor el remedio que la enfermedad.
- El pez grande se come al chico.
- No todo el oro brilla.

ACTIVIDAD 15: “ME PONGO EN LOS ZAPATOS DEL OTRO”

Actividad³:

Individual

El alumno realizará una investigación sobre el significado de las palabras empatía y autenticidad.

Equipos

Los alumnos formarán equipos de 4 o 5 integrantes y comentarán de 2 a 3 experiencias relacionadas con el tema de la empatía, basándose en los significados encontrados. Posteriormente, elegirán dos de las experiencias comentadas en el equipo y las presentarán al grupo.

Grupal

Después de haber representado todos los equipos las experiencias, el orientador discutirá con el grupo los siguientes planteamientos.

- ¿La autenticidad inspira confianza?
- ¿Cómo potencializar la empatía y la autenticidad en el grupo?
- Disposición para desarrollar la empatía en las relaciones con los demás.

Seguimiento

El alumno contestará el material para el alumno 1, el cual le ayudará a reflejar su situación personal en cuanto a sus relaciones interpersonales, para saber si están o no basadas en la autenticidad y la empatía.

³ El material para la presente actividad se toma de ESCÁMEZ, Juan y GIL, Ramón; (2001); **La educación en la responsabilidad**; México; Paidós. p.p.124-128.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Marca con una "X" la categoría que refleje mejor tu situación personal.

1 = Raramente

2 = Algunas veces

3 = Frecuentemente

4 = Siempre

1. ¿Tienes el firme propósito de no tratar a los otros como cosas, números o con indiferencia?	1	2	3	4
2. ¿Te esfuerzas en ser autentico, percibiendo la falsedad e hipocresía?	1	2	3	4
3. ¿Eres solidario ante el sufrimiento y problemas de los otros?	1	2	3	4
4. ¿Procuras ser imparcial en todo momento, sin dejarte llevar por prejuicios?	1	2	3	4
5. ¿Te esfuerzas en decir siempre la verdad?	1	2	3	4
6. ¿Vives de acuerdo con tu propio sistema de valores, sin dejarte invadir fácilmente?	1	2	3	4
7. ¿Controlas el mal humor?	1	2	3	4
8. ¿Eres capaz de superar los altibajos de la vida?	1	2	3	4
9. ¿Aceptas que las apariencias no son lo más importante?	1	2	3	4
10. ¿Te responsabilizas y muestras dedicación en el trabajo?	1	2	3	4
11. ¿Tienes actitudes de cooperación?	1	2	3	4
12. ¿Reconoces las críticas como oportunidad de crecimiento personal?	1	2	3	4
13. ¿Eres persona flexible, con hábitos de pensamiento racional y objetivo?	1	2	3	4
14. ¿Intentas adaptarte a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten a tus deseos?	1	2	3	4
15. ¿Tienes tenacidad y entereza, constancia y paciencia en tus proyectos, a pesar de las dificultades?	1	2	3	4

16. ¿Tratas de sincronizar con los demás, de ponerte en su lugar?	1	2	3	4
17. ¿Disfrutas con la intimidad?	1	2	3	4
18. ¿Dedicas lo mejor de ti mismo a tu familia, amigos y compañeros de trabajo?	1	2	3	4
19. ¿Te esfuerzas en liberarte de prejuicios y en ponerte en lugar del otro?	1	2	3	4
20. ¿Posees sentido del humor y equilibrio emocional?	1	2	3	4
21. ¿Te aceptas a ti mismo tal como eres, con tus valores y tus limitaciones, sin caer en sentimientos de inferioridad ni de angustia?	1	2	3	4
22. ¿Vives de acuerdo con lo que piensas y con lo que realmente quieres?	1	2	3	4
23. ¿Te acercas a los demás con el ánimo de entenderlos, escucharlos y comprenderlos?	1	2	3	4

ACTIVIDAD 16: ¿EXAMEN?

Actividad:

Individual

Se pide al alumno que de manera individual realice un ensayo sobre su experiencia escolar en relación con la evaluación.

Equipos

Se divide al grupo en 6 equipos (cada uno representará un semestre) y se les pide elaboren un trabajo original donde se plasme como los docentes de otros semestres realizan las evaluaciones, anotando el nombre del maestro, la materia que imparten, ¿cuántos años tiene impartiendo la materia?, y realizar una entrevista a compañeros que hayan reprobado y a algunos aprobados.

Grupal

Se presenta el trabajo realizado de la actividad que se hizo en equipo y llegan a conclusiones generales en relación con la temática.

Seguimiento

La información se compartirá con los docentes entrevistados.

El orientador realizará juntos con los alumnos una lista de “tips” que puedan ser útiles para lograr los mejores resultados en las evaluaciones.

Área Psicosocial

ACTIVIDAD 1: ¿QUIÉN ES TÚ VERDADERO AMIGO?

En muchas ocasiones las personas tratamos de dar una imagen que no tenemos para tener mayor éxito social con aquellas personas que nos rodean y que no nos conocen verdaderamente, pensamos que de éste modo lograremos mayor aceptación.

Actividad:

Individual

Se pretende que el alumno realice una valoración de las características que debe tener un buen amigo y pueda tomar decisiones oportunas ante situaciones que pongan en riesgo su salud o integridad moral. Se invita a los alumnos a realizar un ensayo, poema, frase célebre que contengan algunas de las características mencionadas en el grupo.

Equipo

Se dividirá al grupo en equipo de 4 - 5 personas. Se les pedirá que formulen dos situaciones en las cuales se mencione el papel de la amistad. En la primera situación se describirá un ejemplo o caso que ha sido resuelto con ayuda de un “buen amigo” y en el segundo caso se describirá un ejemplo en el cual la situación no ha sido resuelta o ha sido influenciada negativamente por un “buen amigo”.

Grupal

Al concluir la descripción de los casos se hará una presentación al grupo de los mismos; un alumno irá realizando un cuadro comparativo en el cual describirá las características positivas y negativas de la amistad.

Al concluir las presentaciones de los equipos se dará lectura al cuadro comparativo, los alumnos darán su punto de vista en cuanto a la descripción del concepto “amistad”.

Seguimiento

El alumno al haber analizado con anterioridad las características positivas que posee un “buen amigo”, realizará una carta a su “mejor amigo”.

ACTIVIDAD 2: “SOMOS DIFERENTES”

Cada persona tiene rasgos que son únicos e inherentes a cada uno; pero todos nosotros formamos un conjunto. Dentro de ese conjunto cada persona es única y diferente, siendo algunos aspectos los que resaltan esa diferencia con los otros, que además son necesarios para definirnos como persona física y como ser social y comunicativo. Como seres humanos, todos tenemos aspectos comunes, principalmente físicos (cabeza, piernas, brazos...); pero ello no quiere decir que todos seamos iguales; compartimos características, pero cada uno de nosotros es único e inconfundible. En nuestras relaciones tendríamos que tender siempre a buscar los aspectos positivos, pero siempre recalcamos en los negativos.

El orientador recordará lo habituados que estamos a buscar aspectos negativos en los demás. No es muy frecuente reconocer las cualidades positivas de los otros y esto, además de ser injusto, no nos ayuda a mejorar y nos deprime. Sin embargo, todos tenemos cualidades positivas. Sólo hace falta observar con atención. (El orientador pondrá especial cuidado en resaltar «las cualidades positivas de aquellos alumnos considerados diferentes» y los menos aceptados en el grupo.)

Para ello, proponemos la siguiente actividad⁴:

Proporcionaremos a cada alumno una lámina (material para el alumno 1), donde aparece dibujada la silueta de una figura humana de cuerpo entero. El juego consiste en que cada alumno describa cómo es a tres niveles:

- ¿Qué pienso?; el alumno tratará de describir sobre el dibujo las características físicas que mejor le definan.
- ¿Qué siento?; el alumno tratará de definirse a través de sus sentimientos, lo que siente.
- ¿Qué hago?; el alumno tratará de definirse a través de las cosas que le gusta hacer, sus aficiones, etc.

A continuación cambiará la lámina con otro compañero para que comparen y analicen sus resultados. (El compañero de intercambio será el que mejor conozca al alumno o con quien tenga más confianza.)

⁴ La narración completa de la presente actividad corresponde a LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS. p.p.89-93

Actividad

Individual

Se proporcionará a cada alumno, un cuestionario con preguntas acerca del autoconcepto, que tratará de responder con la mayor sinceridad (material para el alumno 2).

Equipos

Aprovechando la información que cada alumno pueda sacar de las respuestas dadas al cuestionario, por parejas, cada alumno observará a su compañero y tratará de responder a las preguntas abiertas que se proponen (material para el alumno 3).

Grupal

Durante este período, todo el grupo tratará de poner en común las conclusiones que han sacado de las respuestas al cuestionario y a las preguntas abiertas, propuestas anteriormente.

Seguimiento

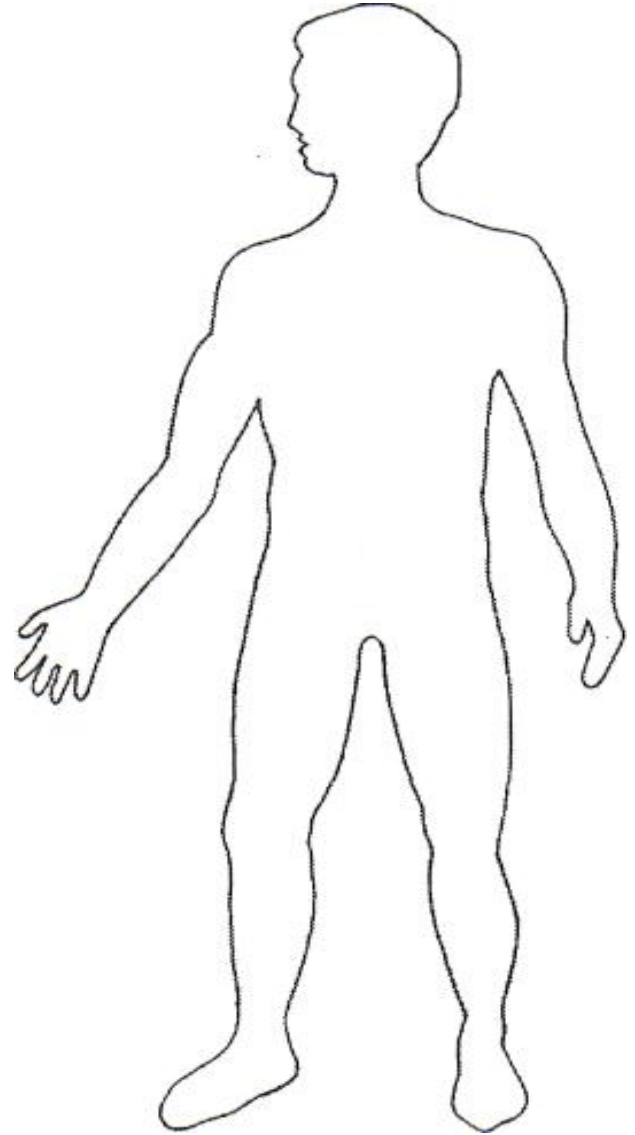
El orientador propondrá a los alumnos las actividades del material para el alumno 4, poniendo así en práctica las pautas de potenciación de su autoconcepto.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

¿QUÉ PIENSO?

¿QUÉ SIENTO?

¿QUÉ HAGO?



MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Trata de responder con la mayor sinceridad las siguientes cuestiones:

¿Estoy contento con mi aspecto físico?

¿Cómo valoro mi personalidad?

Mi personalidad, ¿favorece las relaciones con los demás?

¿Qué es lo que los demás valoran de mí, mi físico o mi personalidad?

La valoración que hacen los demás sobre mí, en su conjunto, ¿es positivo o negativo?

Ante la adversidad de personas que nos rodea, ¿qué trato de buscar al conocerlos, los aspectos positivos o negativos?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Aprovechando la información que te han proporcionado las respuestas al cuestionario (material para el alumno 2), por parejas, observa a tu compañero y escribe:

• Yo soy (nombre) _____

• Él es _____

Yo nací (lugar y fecha) _____

• Él nació _____

• Yo soy (fisonomía, características corporales)

• Él es

• Él me dice que soy _____

• Yo le digo que él es _____

• Lo que más me gusta de mí es _____

• Lo que más me gusta de él es _____

Una sola cosa que, a mi juicio, podría mejorar para ser más valioso aún es:

MATERIAL PARA EL ALUMNO 4

Realiza las siguientes actividades:

- Sitúate delante del espejo y trata de ver cómo eres realmente.
- Compárate con tus padres y hermanos, si los tienes. Observa qué diferencias y similitudes tienes con ellos.
- Con tus amigos, con la gente que te rodea, ¿qué es mejor, ser todos iguales o ser diferentes?
- Analiza algún ídolo al que admires, y compárate un poco con él.
 - ¿Te gustaría ser como él? o ¿Me siento bien como soy?
 - ¿Él tiene todas las virtudes que yo querría? o ¿Yo tengo tantas virtudes como él o más?

ACTIVIDAD 3: ¿POR QUÉ SOY ASÍ?

El orientador comenzará por la lectura en voz alta del caso que aparece en el material para el alumno 1, que cuenta la historia de una chica de 4° Semestre de Bachillerato, que ha fracasado en sus estudios. Posteriormente, los alumnos lo podrán leer detenidamente y deberán reflexionar acerca de las causas que pudieron llevar al fracaso de la chica que se describe.

Actividad⁵:

Individual

Cada uno, individualmente y por escrito, seguirá indagando las posibles causas del fracaso de la chica del Bachillerato. Para ayudar a los alumnos en esta labor, se les facilitará posibles opciones (material para el alumno 2).

Al finalizar la actividad, cada alumno deberá tener escritos al menos cinco causas del fracaso de esta chica.

Equipo

Los alumnos formarán grupos de 5 - 6 personas y procederán a completar el cuadro de (material para el alumno 3) con las razones que dan para el fracaso de la chica de la historia.

Antes de incluir una causa en una casilla, el grupo tiene que estar completamente de acuerdo; si existiera algún tipo de duda, habrían de pedir ayuda a su orientador.

Grupal

Cada alumno deberá recordar su última nota del examen de matemáticas y tratará de atribuir causas a su éxito o a su fracaso. Posteriormente, todos los alumnos habrán de exponer sus causas.

Seguimiento

El orientador seguirá buscando las estrategias pertinentes que permitan al alumno desarrollar el éxito escolar.

⁵ La presente actividad fue retomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.183-187.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

María, una alumna de 4° Semestre de Bachillerato, ha vivido toda su vida en el Estado de Zacatecas; pero hace un mes, sus padres decidieron cambiar de residencia a otro Estado por motivos laborales.

En su nueva escuela le va fatal, a pesar de que siempre fue una buena alumna.

¿Cuáles crees que son las causas de su fracaso? (Escribe cinco razones, y ordénalas de mayor a menor importancia; para ello numéralas del 1 en adelante, siendo la 1 “la más importante”.)

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Te aportamos aquí algunas de las causas que se pueden atribuir al fracaso de María, elige las que consideres oportunas y añádelas a la lista que has elaborado en la actividad anterior. Con estas nuevas tendrás que volver a enumerarlas de mayor a menor importancia (recuerda que el número 1 es la más importante).

- María está enfadada y lo está haciendo todo para llamar la atención.
- Aunque trata de integrarse, son demasiadas cosas nuevas y no puede asimilarlo todo a la vez.
- En el edificio al que se han ido a vivir, no vive ningún compañero de clase, por eso no tiene contacto con ellos en las horas de clase.
- Como no conoce a los profesores, se pierde en clase.
- Le cuesta mucho hacer amigos.
- Los padres están todo el día encima de ella y la agobian.
- Está muy triste y no le apetece estudiar.
- En su casa tiene muchos problemas y se siente sola, no tiene hermanos y ya no habla con sus padres.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

¿QUIÉN TIENE LA CULPA?

Debes clasificar la causa en el cuadro, recuerda que la ubicación deberá ser por consenso. Si tienes algún tipo de duda, pregunta a tu orientador. RECUERDA ANOTAR AL LADO DE CADA CAUSA LA PUNTUACIÓN QUE LE DARÁS.

TAREA	ESFUERZO	CAPACIDAD	INTERÉS	SUERTE

Nota: para finalizar, deberás hacer un recuento de los puntos que suman cada columna, aquella que tenga menor puntuación será la más importante y así sucesivamente.

ACTIVIDAD 4: MI CUERPO ¿VALE LA PENA?

El orientador cuenta a los alumnos que hace pocos años un grupo de alumnos de psicología se propusieron demostrar cómo la actitud que mantenemos hacia el propio cuerpo es una actitud muy importante. Es más, tiene que ver con la autoestima que cada uno tiene para sí mismo.

A continuación, les propone que realicen un test (material para el alumno 1) que aplicaban los psicólogos para que cada uno pueda medir su propia actitud ante el cuerpo. Al final del trabajo sobre el test, propone la siguiente lectura testimonial en voz alta.

«No estoy satisfecha de cómo soy, quisiera ser más guapa; estoy en una edad de crecimiento y por ello quisiera mejorar cada día más. No soporto el color de mi pelo y tampoco los pechos tan pequeños que tengo. Me entran unos celos terribles cuando miro a algunas de mis compañeras y veo que han crecido más que yo y están muy desarrolladas. A veces me da la impresión de que es por eso por lo que los chicos se fijan menos en mí.»

Susana, 17 años

Actividad⁶:

Individual

El orientador propone el ejercicio de aceptación de la figura corporal (material para el orientador 1) guiado por él mismo. Este ejercicio resulta muy útil para hacer explícita la vivencia que el alumno tiene sobre su propio cuerpo.

Es conveniente que este ejercicio se realice fuera del aula en un lugar tranquilo, cómodo, sin ruidos. La mayor dificultad que presenta este ejercicio es conseguir un ambiente adecuado entre los adolescentes. Para ello, se requiere que el orientador tenga el hábito y la experiencia adecuada para guiar este tipo de dinámicas. El orientador antes de comenzar, debe hacer una invitación a la serenidad, hablar con un tono de voz relajado, no hacer caso a sonrisas, ruidos provocados por el nerviosismo u otras interferencias siempre que no bloqueen el ejercicio.

Terminado el ejercicio, el alumno reflexionará durante un breve momento y escribirá las respuestas a las preguntas del material para el alumno 2.

⁶ La narración completa de la presente actividad corresponde a LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.318-325.

Equipo

Al terminar la experiencia de vivencia del cuerpo, los alumnos se agruparán libremente por parejas de confianza. Durante unos minutos comunican sus percepciones, sentimientos y emociones. También lo que les ha llamado la atención, les gustó o disgustó.

Grupal

Concluido el trabajo en parejas, se resumen las conclusiones y aportaciones más significativas en asamblea de aula. El orientador puede utilizar las siguientes preguntas para reconducir las aportaciones de los alumnos:

- ¿Les ha gustado el ejercicio?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué les ha aportado la experiencia para la aceptación de su cuerpo?
- ¿Cuáles son las partes del cuerpo que más solemos descuidar?
- ¿Se ha quejado nuestro cuerpo de algo?
- ¿Qué podemos hacer para tener más en cuenta sus exigencias?

Seguimiento

El orientador sugerirá las siguientes actividades:

- Dedicar algún tiempo en la jornada para vivenciar el cuerpo y escucharle.
- Observar el cuerpo desnudo directamente en un espejo y tomar conciencia de las percepciones que nos vienen de él.
- Auto explorar los genitales con ayuda de un espejo y del tacto.
- Valorar, de vez en cuando, de 1 a 10, la aceptación de cada una de las partes del cuerpo y apreciar si hay progresos.
- Tomar conciencia en las relaciones con los amigos de cuáles son las partes del cuerpo que se muestran más y cuáles se suelen esconder. Preguntarse por qué se hace.
- Analizar las posturas físicas del cuerpo cuando se relaciona uno con un amigo, extraño, vecino de casa, la chica o el chico que más te gusta del colegio y el profesor.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

ACTITUDES FRENTE AL CUERPO

Hace pocos años, un grupo de alumnos de psicología A. Ferrandis, E. Gismero y P. Pérez Guadix, profesionales hoy todos ellos, se propusieron demostrar cómo la actitud hacia el propio cuerpo es una actitud importante. Es más, que tiene que ver con la autoestima que cada uno tiene para sí mismo. Sus resultados fueron positivos. Aquí va el test que aplicaban para que cada uno pueda medir su propia actitud frente al cuerpo y realizar en grupo una reflexión sobre el tema. Responde el cuestionario señalando con una X la respuesta adecuada, teniendo en cuenta el significado de las siglas del mismo:

MA: Muy de acuerdo A: De acuerdo I: Indiferente D: Desacuerdo MD: Muy en desacuerdo

	MA	A	I	D	MD
1. Siento que mi cuerpo a veces me limita.	5	4	3	2	1
2. Es maravilloso ver a un chico haciendo gimnasia.	1	2	3	4	5
3. Preferiría que me pillaran robando en una tienda antes de que entraran donde me estuviera duchando.	5	4	3	2	1
4. Las playas de nudistas son una porquería.	5	4	3	2	1
5. El patinaje artístico me parece una actividad cursi e inútil.	5	4	3	2	1
6. Me gustaría dedicar todos los días un tiempo para el deporte.	1	2	3	4	5
7. No pagaría ningún céntimo por acudir a un espectáculo de mímica.	5	4	3	2	1
8. El amor carnal es puramente animal.	5	4	3	2	1
9. Creo que soy bastante feo/fea.	5	4	3	2	1
10. Sería interesante hacer algún curso para mejorar mi expresión corporal.	1	2	3	4	5
11. Me siento más seguro/a vestido que en bañador.	5	4	3	2	1
12. No hay intimidad en la pareja hasta que no hay caricias.	1	2	3	4	5
13. Nadie podría enamorarse de mí por mi aspecto físico.	5	4	3	2	1
14. Las personas que gesticulan mucho resultan algo groseras.	5	4	3	2	1
15. Una mirada profunda y una sonrisa lo dicen todo.	1	2	3	4	5
16. Nunca sé cómo moverme cuando estoy con alguien que no conozco apenas.	5	4	3	2	1
17. Me gusta que me miren.	1	2	3	4	5
18. Sin las manos no me sé expresar.	1	2	3	4	5

Suma los valores que hay bajo las respuestas que has marcado, fíjate bien porque no siempre están ordenados de la misma manera. Compara tu puntuación con el siguiente baremo:

- Actitud muy positiva.....más de 74.
- «Normal».....entre 56 y 74.
- Actitud más bien negativa.....lo que no alcance 56.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

EL MAPA DEL CUERPO

Seguro que estarás relajado/a después del ejercicio de concentración y visualización de todas las partes de tu cuerpo. Imagínate por un momento que tu cuerpo es la superficie de una nación.

1. ¿Dónde está la capital?
2. Pon el nombre a las diferentes regiones.
3. ¿Dónde están las regiones más ricas?
4. ¿Dónde están las pobres?
5. ¿Hay en algún lugar tensiones o desórdenes? Nómbralos.
6. ¿Dónde hay bajos fondos?
7. ¿Qué exporta cada región?
8. ¿Contra quién están alerta tus defensas?
9. ¿Qué política exterior practica tu cuerpo?
10. ¿Qué regiones están en conflicto entre ellas o con la capital?
11. ¿Dónde están los lugares de veraneo?
12. ¿Dónde se encuentran las regiones más turísticas y bellas?
13. ¿Hay algún monumento nacional?
14. ¿Hay lugares inexplorados?

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

Estamos respirando tranquilamente, percibimos el fluir del aire que entra y sale de nosotros. Ahora les voy a ir proponiendo determinadas partes del cuerpo. Cuando lo haga, vuestra conducta debe ser concentrar nuestra atención en la imagen que tienen de esa parte del cuerpo y en los sentimientos que les provoca: aceptación, rechazo, agrado, desagrado, miedo a que la vean los demás, gusto por mostrarla, etc. Empecemos:

¿Cómo percibo y siento mis pies? Mis pies. Si estoy a gusto con ellos. Si me gusta enseñarlos. ¿Me gusta que me los acaricien? O si prefiero ocultarlos, rechazo que me los observen, me niego a que me los acaricien. ¿Cómo percibo mis pies? Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración tranquila y segura.

¿Cómo percibo y vivenció desde mis pies hasta las rodillas? Los gemelos, toda la parte baja de la pierna. Se trata de percibir y sentir. Percibir y sentir.

Mis rodillas. ¿Cómo percibo y vivenció mis rodillas? ¿Me gusta que las vean, que las toquen? ¿Procuro ocultarlas?

Mis pantorrillas y mis muslos. ¿Cómo los percibo y los veo? ¿Estoy contento con ellos? ¿Los rechazo? ¿Me gustaría que fueran de otra manera?

¿Cómo percibo y siento mis glúteos? ¿Me gustaría que me miren por detrás? ¿Qué me acaricien? ¿O me siento inseguro/a? ¿O los rechazo? Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

Mi vientre. ¿Cómo percibo y siento mi vientre? ¿Estoy a gusto, lo muestro confiadamente... o lo oculto? Mi vientre.

Mi espalda. ¿Cómo percibo y siento mi espalda? ¿Me importa que me observen por detrás? ¿Qué me acaricien? ¿Me gusta o la rechazo? Mi espalda. Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

Mi pecho. Mis senos o mis músculos pectorales. ¿Cómo percibo y siento mi pecho? ¿Me siento bien, lo acepto bien? ¿Estoy seguro o segura? ¿Cómo lo percibo y siento? Mi pecho.

Mis hombros. Mis brazos. Mis antebrazos. Mis manos. ¿Toco confiadamente a los demás? ¿Me importa que las acaricien, las observen? ¿Cómo vivenció mis manos? Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

Mi cuello. Mi rostro, la expresión de mi rostro. ¿Me siento a gusto cuando alguien me mira frontalmente? ¿O me siento inseguro? ¿Me encuentro bien ante el espejo? ¿Consigo expresar lo que quiero?

Más en concreto: mi barbilla, mis labios, mis dientes, mi lengua, mis pómulos, mis orejas, mi nariz, mis ojos, ¿cómo percibo y siento mis ojos? ¿Soy capaz de mirar confiadamente, con seguridad? ¿Expreso lo que quiero o aparto la mirada? ¿Me siento confiado y con seguridad? Mis pestañas, mis cejas. Mi frente, mi pelo.

Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

¿Qué parte de mi cuerpo me cuesta aceptar? ¿Qué parte de mi cuerpo me crea conflictos? ¿Con qué parte de mi cuerpo me siento más seguro o más segura, más satisfecho y más satisfecha? ¿Qué parte de mi cuerpo me dijeron que estaba peor? ¿Qué parte de mi cuerpo me ha llevado a tener experiencias negativas?

¿Con qué parte de mi cuerpo me siento más seguro o más segura, más satisfecho y más satisfecha? ¿Qué parte de mi cuerpo me han dicho los demás que es más bonita, que es más atractiva, que es más válida?

Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

En conjunto: ¿Cómo me siento con mi figura corporal? ¿Qué me inquieta de ella? ¿Qué me gustaría cambiar? ¿En qué me siento afortunado o afortunada?

Ahora vuelvo a percibir y concentrar mi atención en la respiración sosegada, tranquila y segura.

ACTIVIDAD 5: ¡ASÍ SOY!

El Orientador repartirá una tarjeta en la cual de forma individual los alumnos describirán las características más comunes de los jóvenes de su edad.

Actividad:

Individual

Cada alumno anotará en su tarjeta correspondiente las características psicológicas, sociales y culturales más comunes de los jóvenes de su edad, intentando enlistar dos por cada rubro.

Equipo

Del listado realizado se pretende organizar al grupo en 3 equipos para que cada equipo organice un psicodrama de las temáticas anotadas en sus tarjetas.

Grupal

Todos los alumnos realizarán de manera conjunta un análisis de los aspectos más importantes y se elaborará un listado en el pizarrón por cada área (psicológico, social y cultural).

Seguimiento

El alumno realizará un cuadro sinóptico acerca de las características psicológicas, sociales y culturales, tomando como base los aspectos que se enlistaron en el pizarrón.

ACTIVIDAD 6: SEXO Y SEXUALIDAD

Actividad⁷:

Individual

El Orientador mencionará ante la clase la importancia del tema de sexualidad y sexo; entregará una hoja por cada alumno en la cual se realizan algunas preguntas relacionadas con el tema (material para el alumno 1).

Equipos

Se formarán equipos de 4 personas para compartir y comparar las respuestas del ejercicio individual.

Se entregará por cada equipo el material para el alumno 2 y contestan las preguntas.

Grupal

De manera grupal se discutirán las respuestas que fueron resueltas por los equipos; un representante anotará las preguntas que requieren mayor información o que hayan creado dudas, conforme a éstas, se invitará al grupo a realizar una investigación referente a ellas para profundizar en el tema.

Seguimiento

El orientador revisa las investigaciones realizadas en la actividad grupal y profundiza en las temáticas.

⁷ Los materiales de la presente actividad son retomados de FORMENTI, Silvia L.; (2008); **Educación sexual adolescencia y sexualidad. Diseño de proyectos.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial, p.p.19-23.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

1. Completa las siguientes frases:

La sexualidad no se reduce a lo orgánico porque

La sexualidad se puede aprender porque

La sexualidad también es cultura porque

2. Marca la respuesta correcta:

¿Cuál de los términos siguientes se relaciona con la genitalidad?

SEXO

SEXUALIDAD

Justifica la respuesta

.....

.....

.....

.....

.....

3. Elabora un cuadro que incluya los aspectos positivos y negativos de la sexualidad:

SEXUALIDAD	
EJERCER UN DERECHO	VIOLAR ALGÚN DERECHO
Vivir la sexualidad con plenitud y responsabilidad	Ejercer la violencia sexual

4. Marca la opción elegida con:

A. Acuerdo

D. Desacuerdo

- Sexualidad tiene un significado más amplio que sexo. A D

- Sexo es el conjunto de características biológicas que nos hace varones y mujeres. A D

- La finalidad más importante del acto sexual es la procreación. A D

- En esta sociedad las mujeres no deben tener los mismos privilegios que los hombres A D

- La sexualidad es un componente básico de la persona, un modo propio de ser, manifestarse y comunicarse con los otros; de sentir, expresar y vivir el amor humano. A D

- La sexualidad es la conjunción del amor, del encuentro con el otro y del placer. A D

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

1. Analiza el siguiente párrafo y completa el texto con las palabras propuestas:

Deseos – Reconocer – Culpa – Vergüenza – Experimentar – Excitación – Placer

La masturbación es la voluntaria de los órganos sexuales por

En los adolescentes genera y un sentimiento de

En la masturbación se manifiestande funciones y con el propio cuerpo.

2. Completa el siguiente cuadro, mencionando el sexo y la función de los órganos citados.

ÓRGANO	SEXO	FUNCIÓN
Ovarios		
Escroto		
Pene		
Vagina		
Útero		
Testículos		
Conductos deferentes		
Trompas de Falopio		

3. Elige una respuesta:

La fecundación se produce:

- a. Cuando la mujer desarrolla un óvulo.
- b. Cuando el hombre eyacula dentro de la vagina e la mujer.
- c. Cuando se une un óvulo con un espermatozoide.
- d. Otra
- e. Desconozco la respuesta

RESPUESTA ELEGIDA: _____

4. Marca la respuesta correcta:

La vagina es:

- A. Una cavidad virtual de paredes elásticas
- B Una glándula
- C. El órgano donde se aloja el óvulo fecundado.

El pene expulsa:

- A. Las hormonas estrógeno y progesterona.
- B. Óvulos
- C. Una secreción llamada semen o esperma que puede fecundar un óvulo.

Para que se produzca la fecundación es necesario que:

- A. El espermatozoide se anide en la vagina.
- B. El óvulo descienda a la vulva
- C. El espermatozoide y el óvulo se unan en las trompas de Falopio.

La ovulación se produce en:

- A. Las trompas de Falopio
- B. El ovario
- C. La vagina

Los espermatozoides se producen en:

- A. Los testículos
- B. EL pene
- C. La próstata

El óvulo vive:

- A. 72 horas
- B. 24 horas
- C. 2 horas

Los espermatozoides viven en el cuerpo de la mujer:

- A. 1 día
- B. de 3 a 5 días
- C. 8 días

5. Coloca verdadero (V) o falso (F) según corresponda:

- En el útero se aloja el óvulo fecundado y se desarrolla el embarazo (.....)
- Cuando la mujer está embarazada no deja de tener masturbación (.....)
- La próstata es una glándula que aporta fluidos para formar el semen (.....)
- Los conductos deferentes comunican los ovarios con el útero (.....)
- La erección del pene se produce por un mayor flujo sanguíneo (.....)
- El ciclo menstrual de una mujer comienza el primer día de la menstruación (.....)

6. Explicar en qué consisten las siguientes funciones:

MENSTRUACIÓN

.....
.....

EYACULACIÓN

.....
.....

7. Relacionar el órgano con su función:

- A. Mamas Regula la producción de los espermatozoides y la temperatura de los testículos.

- B. Vulva Región que posee numerosas terminaciones nerviosas y permite la excitación sexual.

- C. Escroto Glándulas con gran sensibilidad sexual productoras de leche.

- D. Conductos deferentes Conducen los óvulos liberadores por los ovarios.

- E. Trompas de Falopio Transporta los espermatozoides y el esperma.

8. La siguiente cadena presenta eslabones de información. De cada eslabón desprende una cuestión problemática que pueda surgir y dar una respuesta:

-OVULACIÓN ————— Ana está preocupada porque la coloración y la consistencia de su flujo cambia durante el mes.

Respuesta:

-MENSTRUACIÓN —————

Respuesta:

-EYACULACIÓN —————

Respuesta:

-FECUNDACIÓN —————

Respuesta:

ACTIVIDAD 7: CONCEPCIÓN Y ANTICONCEPCIÓN

El Orientador mencionará algunas frases las cuales deberán ser interpretadas, comentadas y relacionadas por los alumnos como introducción a la clase:

- “Lo propio del amor es su expansión, la comunicación y su trascendencia”
- “El amor genera el deseo del hijo como la concreción del deseo de vida que se comunica; esto responde a una auténtica maternidad y paternidad responsable en la que el hijo es deseado, querido y asumido”
- “Los vínculos que la gente construye son el resultado de actitudes, que implican emociones, ideas y conductas”
- “Es necesario alcanzar una paternidad responsable, para lo cual hay que trabajar sobre la conciencia de la fertilidad y la planificación”

Actividad⁸:

Individual

Cada alumno recibirá la hoja de (material para el alumno 1) para completar la rueda de interrelación, la cual debe ser analizada para poder hacer notas las cuales se comentarán con el grupo.

Equipo

Se retoma la información que trabajaron de manera individual, al concluir el grupo se organiza en equipos de tres o cuatro integrantes; se le entrega a cada equipo el artículo “Conciencia de la fertilidad y la planificación familiar natural” (Material para el alumno 2).

Será necesario que los alumnos tengan acceso a una Biblioteca, a un centro de documentación o internet ya que muchos términos requieren de investigación.

Grupal

Al concluir la actividad en equipo, es necesario que los alumnos comenten en forma grupal las dudas que tuvieron que ser consultadas y compartirlas.

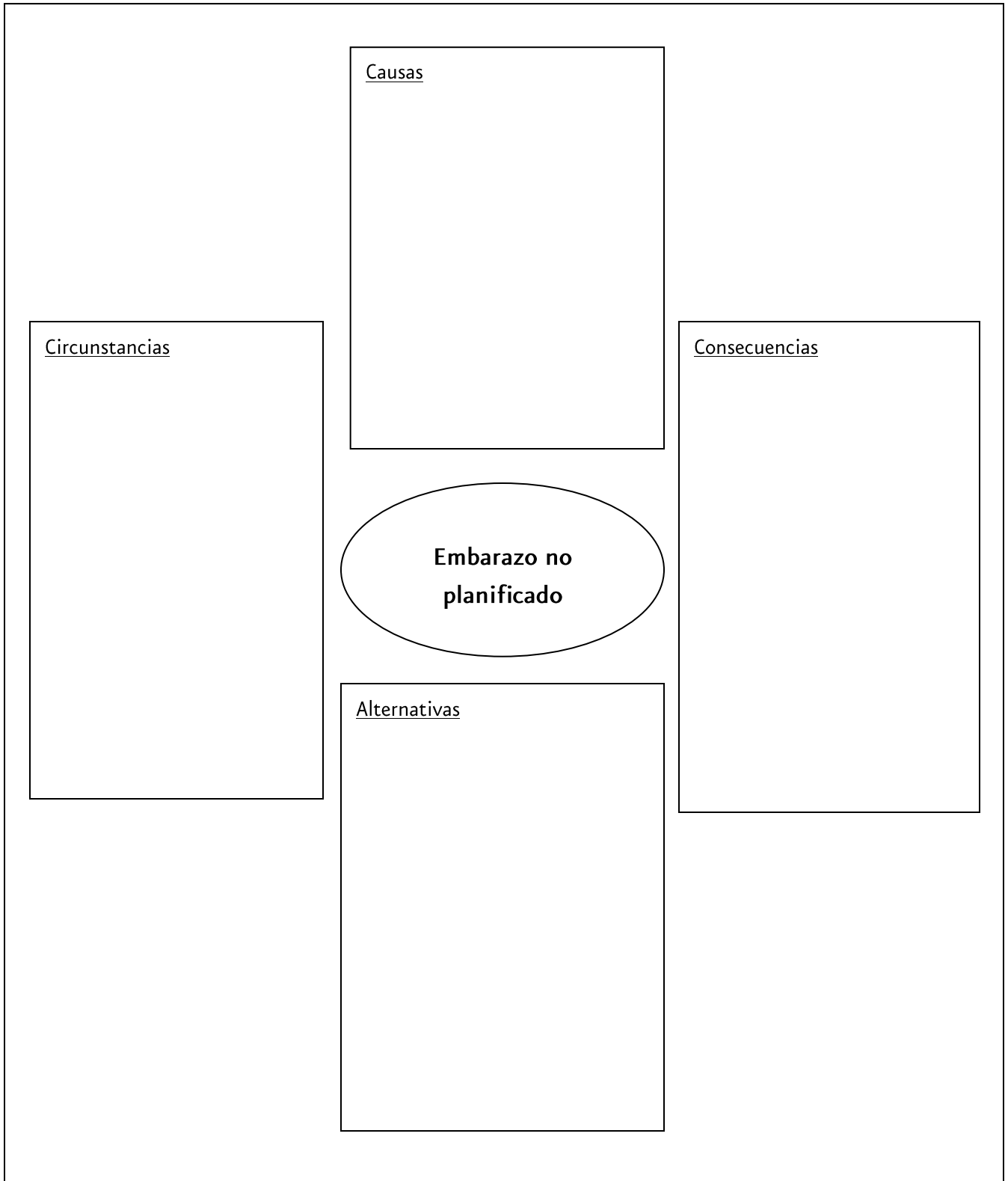
Posterior a la aclaración de dudas, a manera grupal deben ser analizados los casos presentados en el material para el orientador 1.

Seguimiento

Al concluir las actividades, es necesario que se retomen los materiales presentados y se solicite a los alumnos que busquen información que pueda ser de utilidad para el resto del grupo y para la comunidad estudiantil promoviéndola a través de periódicos murales.

⁸ Los materiales de la presente actividad son retomados de FORMENTI, Silvia L.; (2008); **Educación sexual adolescencia y sexualidad. Diseño de proyectos.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial, p.p.23-27.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1



Los métodos de planificación familiar basados en la conciencia de la propia fertilidad son aquellos que dependen de la capacidad para la mujer de identificar los días durante cada ciclo menstrual en que hay más probabilidades de que el coito produzca un embarazo. La identificación exacta de esos días potencialmente fecundos es una técnica que requiere que la mujer aplique los conocimientos que tiene acerca de su fertilidad. Este conocimiento se llama “conciencia de la propia fertilidad”.

Si una mujer puede identificar sus días potencialmente fecundos, la pareja puede usar esa información para programar el coito ya sea para evitar o lograr un embarazo. Las parejas que tienen conocimientos básicos acerca de su fertilidad pueden estar en mejores condiciones de comprender el funcionamiento de los métodos de planificación familiar y de elegir el método más adecuado para sus circunstancias.

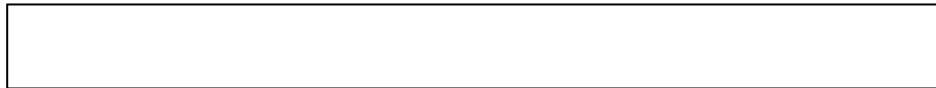
La planificación familiar natural (PFN) requiere que las parejas reconozcan los cambios fisiológicos normales que indican que la mujer está ovulando y que eviten las relaciones sexuales en ese período. Para practicar el PFN eficazmente, las parejas deben entender que el hombre es fértil todo el tiempo, mientras que la mujer es fértil solamente ciertos días del mes, alrededor del período de ovulación (cuando el óvulo se libera del ovario); que la ovulación ocurre a mediados del ciclo menstrual de la mujer (aproximadamente 14 días antes o después del sangrado menstrual); y que la ovulación se confirma con el aumento de la temperatura de la mujer con los cambios de espesor del moco cervical. Para prevenir el embarazo, las parejas evitan el acto sexual durante el período fértil, práctica llamada “abstinencia periódica.”

Preguntas orientativas para comentar con el equipo:

- ¿A qué se llama conciencia de la propia fertilidad?
- ¿Qué requiere la planificación familiar natural?
- ¿A qué se denomina abstinencia periódica?
- ¿Cuál es la postura del equipo frente a la planificación familiar?
- En la actualidad, ¿cuáles son otros métodos para la planificación familiar?

2. ¿Cómo se calculan los días que son fértiles en una mujer?

- En los extremos, el primer día de la menstruación y el día anterior a la próxima menstruación.
- El período aproximado de la menstruación.
- El día aproximado de la ovulación.

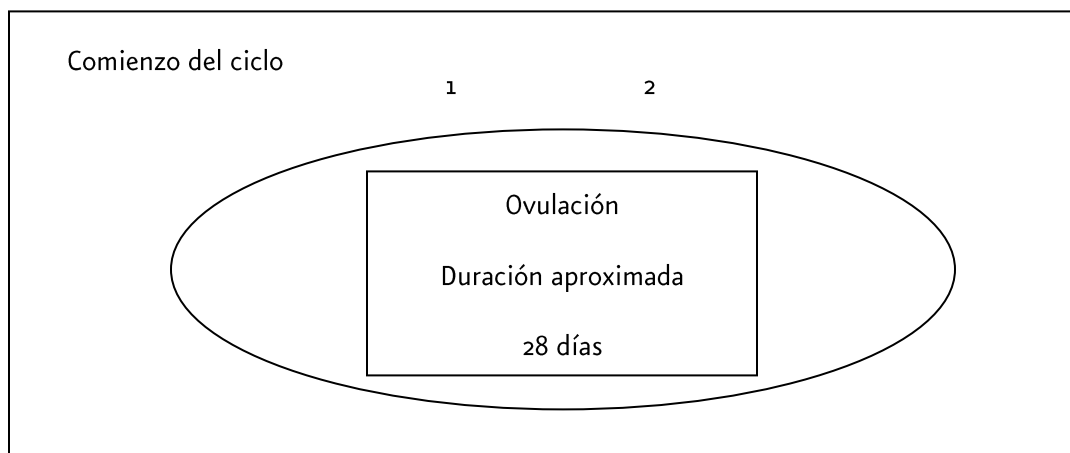


Sombrea con diferentes colores:

- Período pre – ovulatorio.
- Período post – ovulatorio.
- Período fértil.

3. En el siguiente gráfico marca el período fértil:

Período fértil: a mediados del ciclo se produce la liberación del óvulo (ovulación). El óvulo no fecundado sólo vive máximo veinticuatro horas después de la ovulación, mientras que los espermatozoides pueden vivir hasta cinco días en el aparato reproductor femenino. Si hay espermatozoides cuando el óvulo se desplaza desde el ovario por la trompa de Falopio, puede producirse fecundación.



4. Completa el siguiente cuadro:

Métodos anticonceptivos			
	Ventajas	Desventajas	Eficacia
Coitus interruptus			
Ogino – Knaus			
Temperatura basal			
Billings			
Preservativos			
Diafragma			
Dispositivo intrauterino			
Hormonales			
Químicos			

Comenta y responde:

- ¿Cuáles son los métodos que protegen de las enfermedades de transmisión sexual?

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

Se expone al grupo la necesidad de escuchar y analizar los siguientes párrafos:

Caso 1:

“Un chico y una chica se enamoraron y quieren intimar; él ha tenido una pareja previa con la cual convivió durante un tiempo. Se sienten confundidos y no saben cómo actuar.”

Caso 2:

“En muchas sociedades pocas parejas hablan de salud en la reproducción. La eficacia de la comunicación, cuando se trata de cuestiones sexuales, depende de la autoestima y la valoración personal. Cuanto más confianza en sí mismo se tenga, más se podrá hablar de necesidades, inquietudes, sentimientos, riesgos y temores.”

ACTIVIDAD 8: PROYECTO “SIDA Y ESCUELA: EDUCAR EN LA PREVENCIÓN”

Siendo el SIDA una enfermedad que se contrae por contagio, la mejor manera de evitarla es con información y prevención. A través de la información los alumnos podrán evaluar si corren o no riesgo de infección y tomar las precauciones necesarias, evitando también miedos y prejuicios.

Los conocimientos no bastan para adoptar medidas preventivas adecuadas, es necesario derribar las barreras y los obstáculos que impidan a los jóvenes desarrollar acciones preventivas adecuadas.

Los educadores tienen que capacitar a los alumnos para que adopten actitudes preventivas en la conducta diaria. La escuela debe posibilitar espacios para discutir y reflexionar sobre el SIDA, con el objetivo de no atemorizar pero sí responsabilizar.

Por lo que se le pide al alumno que en cuadritos de papel escriba de manera anónima sus inquietudes sobre el SIDA y los deposite en la bolsa que posee el orientador. Posteriormente, éste sacará uno por uno los papelitos respondiendo las inquietudes que se presentaron, mientras aporta mayor información para que los alumnos desarrollen hábitos y conductas saludables como medidas preventivas al promover actitudes de respeto por la enfermedad.

Actividad⁹:

Individual

Cada alumno realizará una investigación acerca del SIDA, significado, origen, características del sistema inmune y sobre el proceso de infección, etapas de la enfermedad y formas de contagio, para que pueda contestar el material para el alumno 1.

Equipo

Los alumnos en equipos de 4 o 5 personas compararán las respuestas del material para el alumno 1, posteriormente complementarán el cuadro que se presenta en el material para el alumno 2.

Grupal

Se sensibilizará al grupo con ayuda del análisis de un caso (material para el alumno 3). Y se comentarán las conclusiones de manera grupal.

Seguimiento

Se invita al alumno a que reflexione sobre las siguientes cuestiones:

- “Que una persona esté infectada con el HIV no significa que tenga SIDA, pero si puede transmitir la infección”.
- “SIDA es un estadio, el último período de la infección por el HIV. Las personas pueden vivir diez años o más con el virus en el cuerpo, antes de tener síntomas”.

⁹ La actividad presente es retomada de FORMENTI, Silvia L.; (2008); **Educación sexual adolescencia y sexualidad. Diseño de proyectos.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial, p.p.41-50.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Contesta las siguientes preguntas

1. ¿Qué significa la sigla SIDA?

S: _____	I: _____	D: _____	A: _____
----------	----------	----------	----------

2. Seleccionar la hipótesis que se considere más acertada sobre el origen del SIDA y fundamentar la selección.

3. En la siguiente línea histórica ubicar los hechos significativos en relación con el SIDA.



4. Analizar estas relaciones y señalar el porqué la segunda relación tiene una correspondencia inseparable.

Persona portadora de HIV	≠	Persona enferma de SIDA
--------------------------	---	-------------------------

Persona enferma de SIDA	=	Persona portadora de HIV
-------------------------	---	--------------------------

5. Relaciona los términos con los conceptos.

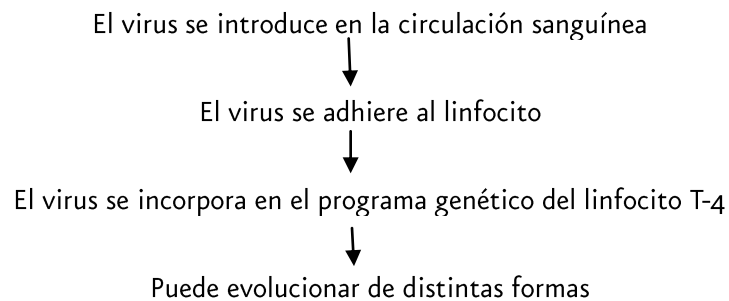
- A. Glóbulos rojos - Agente causal del SIDA
- B. Virus - Necesita estar dentro de una célula viva para sobrevivir
- C. Células T - Se encarga de defender el organismo
- D. HIV - Uno de los componentes de la sangre.

6. ¿Cómo actúa el HIV?

HIV

7. ¿Cómo funciona el sistema inmune ante la presencia del HIV?

8. Analiza el esquema de actuación del HIV y cita ejemplos de las formas en que puede evolucionar el virus.



9. Ubica en el cuadro las palabras según corresponda.

Calor superior a 60°C – Frío – Lavandina – Rayos X – Detergente – Rayos Gamma – Rayos Ultravioleta – Agua oxigenada – Alcohol de 70°C.

El virus se destruye con:	El virus resiste a:
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

10. Escribe las características de los períodos de la infección.

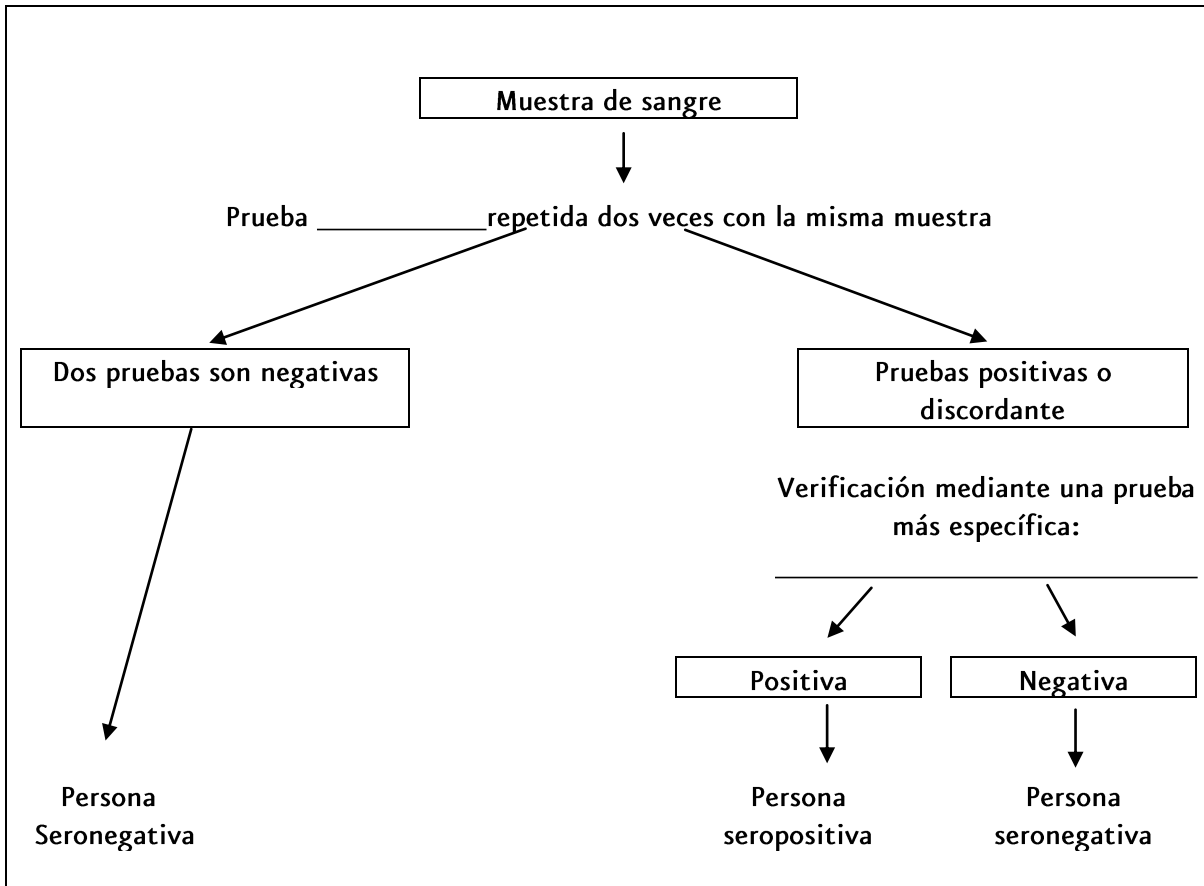
Asintomático	Sintomático
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

11. En un análisis para detectar si la persona está infectada por el HIV, ¿qué significado tiene el resultado positivo y cuál el negativo?

Positivo _____

Negativo _____

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2
ELISA – WESTERN BLOT



Para finalizar, elabora una entrevista a un médico del Centro de Salud más próximo. El objeto de la entrevista es recabar información respecto del análisis de detección de la infección con HIV.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Lee el siguiente caso:

Patricia y Martín gustan uno del otro, deciden intimar. Patricia le plantea la necesidad de que él use preservativo, ya que ha tenido otras relaciones y aunque no cree que Martín tenga SIDA, prefiere no arriesgarse. Martín expresa que no le gusta esa idea. Patricia no sabe qué hacer.

Analiza los incisos que se presentan a continuación:

- A) Describir el problema
- B) Definir la situación deseada por Patricia
- C) Mencionar las estrategias que puede implementar
- D) Evaluar dichas estrategias (de manera que sean oportunas y posibles)
- E) Elegir una estrategia
- F) Planificar la acción.

ACTIVIDAD 9: ¿RESILIENCIA?

El orientador realiza una pequeña introducción al tema de resiliencia mencionando aspectos muy básicos como el concepto y pilares de ésta.

¿Qué es la resiliencia?

La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

Los pilares de la resiliencia son:

Yo tengo:

- Personas del entorno en quienes confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites, para que aprenda a evitar los peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro, o cuando necesito aprender.

Yo soy:

- Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz, cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

Yo estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

Yo puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

Actividad:

Individual

Después de realizar su pequeña introducción sobre el tema el orientador invita al alumno a enlistar enunciados personales conforme a lo que menciona cada uno de los pilares de la Resiliencia (material para el alumno 1).

Ejemplo:

Yo puedo:

Buscar la manera de resolver los problemas, “Cuando tengo un problema siempre me doy ánimo de seguir adelante, siempre lo resuelvo”.

Equipos

Se dividirá al grupo en 4 equipos, dos representarán y analizarán el documento del perfil de una persona que necesita mejorar la resiliencia (material para el alumno 2)¹⁰ y los otros dos representarán y analizarán el perfil de una persona con rasgos de Resiliencia (material para el alumno 3)¹¹. Posteriormente prepararán un discurso donde demuestren y sustenten que el perfil que les fue asignado es el mejor para enfrentar la vida (es importante aclarar a los alumnos que en esta actividad lo principal es argumentar mejor su posición sin importar que el perfil permita o no llevar una vida más tranquila). Se da tiempo para la organización y para la exposición de su diálogo.

Grupal

El orientador invitará a una reflexión grupal y les pedirá que participen realizando comentarios sobre cuál fue su experiencia en relación con la actividad individual y equipos (es importante que el orientador tome en cuenta en todo el momento los aspectos mencionados en el Programa de Orientación Educativa sobre el perfil del orientador).

Seguimiento

Tomar en cuenta los comentarios individuales para próximas clases.

¹⁰ Tomado de GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4^a ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.39.

¹¹ *Ibid.* p.p.40.

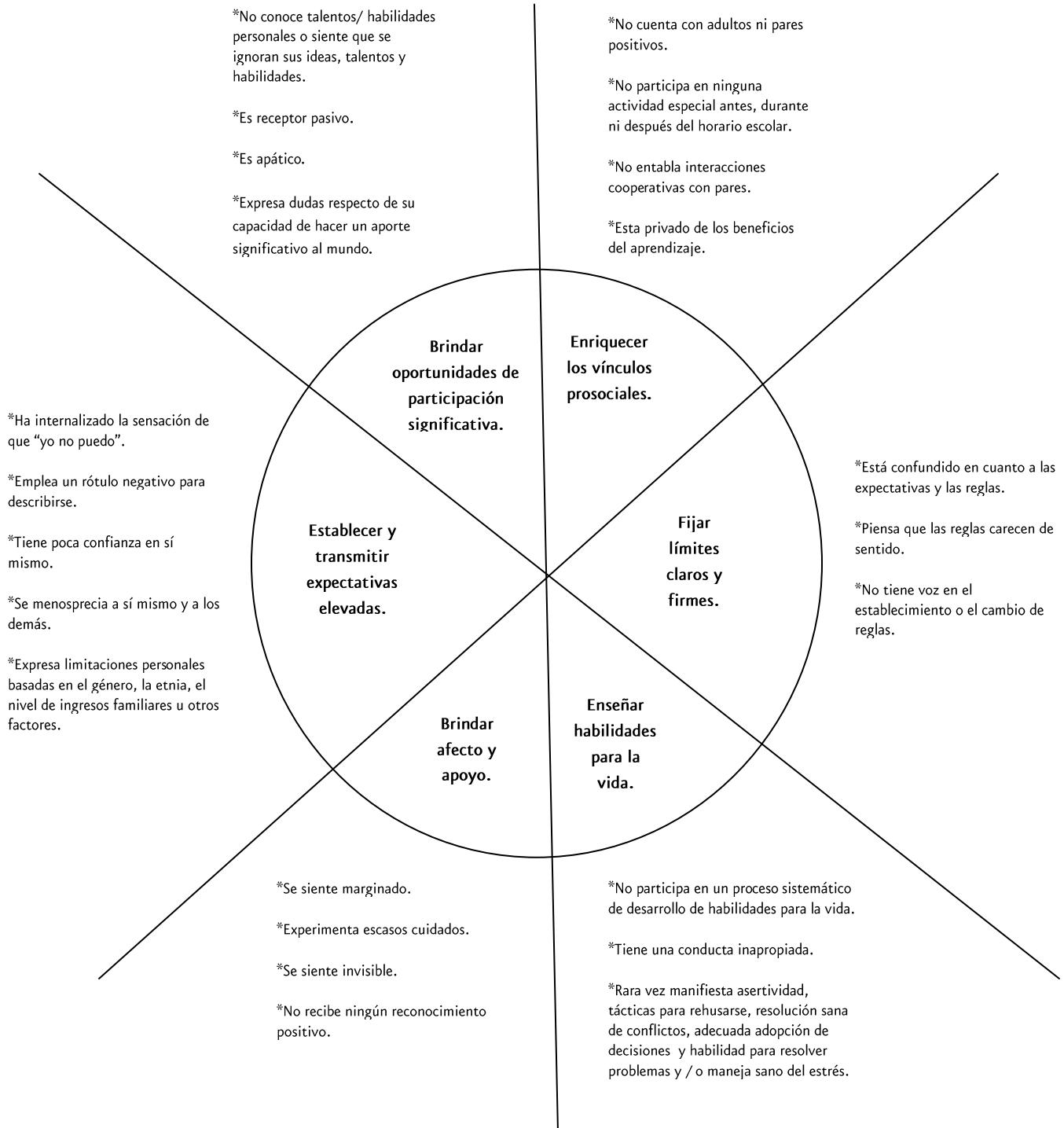
MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Escribe la frase conforme a cada uno de los rubros ya mencionados en los pilares de la resiliencia.

Yo tengo	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo

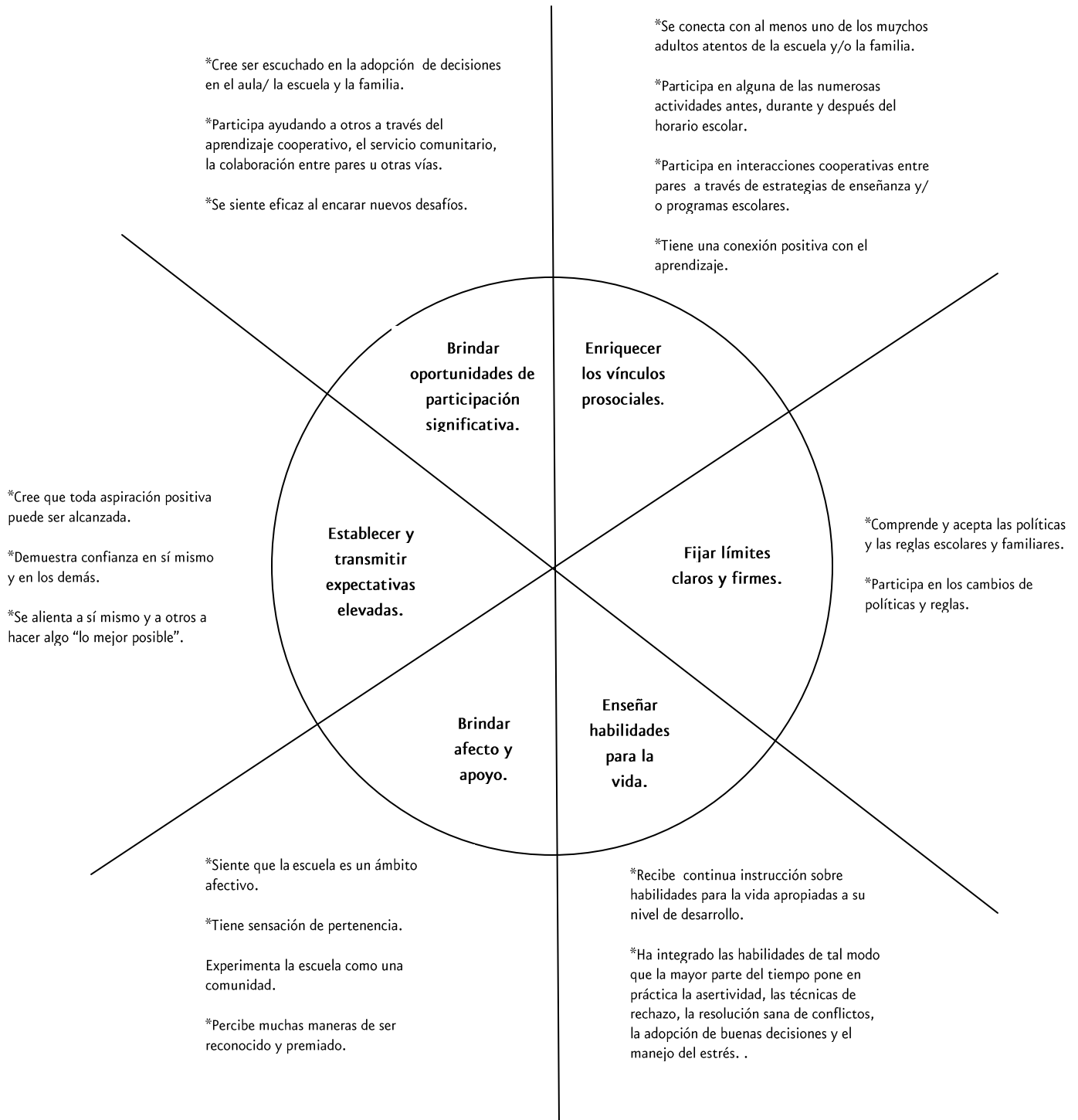
MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

PERFIL DE UNA PERSONA QUE NECESITA MEJORAR LA RESILIENCIA



MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

PERFIL DE UNA PERSONA CON RASGOS DE RESILIENCIA



ACTIVIDAD 10: CONFIANZA

Con esta actividad el orientador recordará a los alumnos uno de los pilares de la resiliencia.

Actividad:

Individual

De forma individual cada alumno creará una frase que represente la confianza que le tiene a un amigo o familiar para posteriormente trabajar en equipos.

Equipo¹²

Se divide al grupo en equipos de 5 o 6 personas para elegir una de las frases elaboradas, posteriormente se escribirá la frase seleccionada en una cartulina y se dará forma de un rompecabezas. Los rompecabezas elaborados se guardaran en sobres, después se intercambiaran éstos entre los equipos para que cada uno tenga uno diferente al que diseñó y comiencen a armarlo.

Grupal

En el grupo se realizará un listado del por qué es importante tenerle confianza a alguien y se contestará a la pregunta ¿Cómo sé que le tengo confianza a alguien?

Seguimiento

Las frases no utilizadas en los equipos se pueden ocupar en otras actividades o ser pegadas en el salón de clases.

¹² Para el planteamiento de la actividad en equipo se siguió la metodología expuesta por GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.68.

ACTIVIDAD 11: DILEYO

Actividad¹³:

Individual

De manera individual cada alumno recibirá una ficha y tendrá que escribir lo que se le pide.

Describe una situación que te tocó vivir, situación que no buscaste, ni pensaste vivir y contesta las siguientes preguntas:

-¿Cómo respondí en esa situación?

-¿De qué otras maneras podría haber respondido?

-¿Estoy conforme con mi respuesta?

Equipos

Previamente se le pide al grupo que realice una investigación en libros, revistas y periódicos sobre personas (artistas, poetas, políticos, etc.) que hayan pasado situaciones difíciles y las hayan superado.

Se divide al grupo en equipos, cada integrante compartirá a los demás su investigación, comparará situaciones, formas de responder a la situación por superar y elaborará un listado de las mejores estrategias utilizadas por estos personajes.

Grupal

Se pretende que al final de cada una de las actividades (individual y grupal) se realice una reflexión y se puntualicen las estrategias más importantes a utilizar en ciertas situaciones difíciles que llegan a pasar.

Seguimiento

Se puede pedir a los alumnos que realicen una investigación más amplia de otros personajes que hayan pasado por situaciones difíciles y repetir la actividad en otra clase.

¹³ Para el planteamiento de la actividad en equipo se siguió la metodología expuesta por GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.83,84.

ACTIVIDAD 12: FILOSOFIA CANINA

El orientador invita a realizar la lectura “Filosofía canina” e invita al alumno a una reflexión final.

Actividad:

Individual

El alumno leerá el material para el alumno ¹⁴, después realizará una reflexión y elaborará un listado de actividades que tengan relación con lo sugerido en la lectura.

Equipos

Se divide al grupo en equipos y se les entregan libros con lecturas similares a la leída, y elegirá una de ellas para compartirla con el resto del grupo.

Grupal

Un integrante de cada equipo lee su lectura y en forma grupal se realiza una votación para seleccionar la que represente el sentir de todo el grupo.

Seguimiento

Se puede hacer una antología de las lecturas seleccionadas, para realizar lecturas posteriores desde otra perspectiva.

¹⁴ Tomado de GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4^a ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.87.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

FILOSOFÍA CANINA

¿Alguna vez has intentado actuar con filosofía canina? Inténtalo:

- Nunca dejes pasar la oportunidad de salir a pasear.
- Experimenta la sensación del aire fresco y del viento en tu cara sólo por placer.
- Cuando alguien a quien amas se aproxima, corre a saludarlo/a y muéstrale alegría por su llegada.
- Cuando haga falta, practica la obediencia.
- Deja que los demás sepan cuándo están invadiendo tu territorio.
- Siempre que puedas, toma una siesta y estírate antes de levantarte.
- Corre, salta y juega diariamente.
- Sé siempre leal.
- Come con gusto y con entusiasmo, pero detente cuando ya estés satisfecho.
- Nunca pretendas ser algo que no eres.
- Si lo que deseas está enterrado, cava hasta encontrarlo.
- Cuando alguien tenga un mal día, guarda silencio, siéntate cerca de él/ella y trata de agradarle.

ACTIVIDAD 13: NUEVO MUNDO

Actividad¹⁵:

Individual

En casa seleccionaran 10 fotos de momentos importantes y las mostrarán al grupo de forma rápida, describiendo los momentos felices de cada una de ellas.

Equipos

Los participantes eligen un lugar cómodo y se dividen en equipos de 4 o 5 personas. El espacio debe estar ambientado con calidez; el orientador deberá elegir algún detalle para que los presentes se sientan a gusto, para esto no es necesario gastar, pero si hacer trabajar la imaginación. La música será otro elemento convocante, cada alumno buscará las fotos de aquellos momentos más gratificantes y las pondrá en un lugar estratégico, no elegirán más de tres fotos, por lo tanto deberá seleccionar entre ellas. Contarán al resto del grupo por qué esas experiencias fueron especiales compartiendo aspectos estimulantes en cada una de ellas. Asimismo buscarán en la actualidad situaciones que tengan que ver con las mencionadas, pero donde haya que revertir aspectos obstaculizadores e indagarán sobre causas del obstáculo, personas involucradas, lazos afectivos y posibilidades de cambio. Las preguntas claves a resolver son:

- ¿Qué nos enseñan las situaciones gratificantes?
- ¿En qué nos ayudan para superar los obstáculos de las nuevas situaciones?
- ¿Qué podemos hacer concretamente para superarlos?

Grupal

En el grupo se realizará un listado de los mejores momentos que les ha hecho pasar algún docente por cómo diseñan su clase y que aun recuerdan con emoción.

Seguimiento

Se puede realizar un álbum con las fotos seleccionadas y titularlo un mundo feliz.

¹⁵ La actividad en equipos es retomada de GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.98,99.

ACTIVIDAD 14: BLANCO, AMARILLO, NEGRO, VERDE

Actividad¹⁶:

Individual:

Cada participante realizará sus visores del color que le asigne el orientador.

Equipos

Se organiza al grupo en equipos de 4 personas y se les invita a leer una situación del material para el alumno 1. Cada uno tendrá su visor de distinto color con el cual analizará la situación presentada desde el punto de vista que se les asignó.

Visor amarillo: buscan en la situación cuáles son los aspectos positivos y sus ventajas.

Visor verde: resuelven la situación en forma autoritaria.

Visor blanco: resuelven la situación buscando causas.

Visor negro: la situación se plantea solamente desde los aspectos negativos.

Leída la situación problemática, y puestos de acuerdo con el color de visor, buscarán argumentos válidos para el grupo según la consigna planteada.

Los argumentos serán escritos, y a un mismo tiempo viajarán por los distintos equipos a fin de ser dialogadas las diferentes visiones de resolución.

Todos reunidos en ronda intercambiarán opiniones sobre cuál de los argumentos resulta más humano para el crecimiento de todos, cuál es menos enriquecedor desde las cualidades humanas y de qué dependen las distintas formas de resolver un problema.

Grupal

Se realizará un listado de los aspectos mencionados en el equipo para analizar como es el punto de vista desde diferentes perspectivas para la solución de los problemas.

Seguimiento:

En parejas comentar alguna problemática personal que estén viviendo en la actualidad y analizará de acuerdo a los diferentes tipos de reacciones (visor amarillo, verde, blanco y negro).

¹⁶ La presente actividad es retomada de GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.139,140.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Situación que se les presenta a los equipos

María pide a su mamá que le levante la bastilla del pantalón, su mamá le toma el largo y procede a hilvanarlo. Intenta hacerlo lo mejor posible, pero le solicita a María que se lo pruebe para estar segura de que el arreglo quedará bien, la hija, enojada, le contesta con una serie de palabras groseras y le agradece con un puñetazo en la espalda. Su mamá deja de hacer el trabajo y le insinúa que lo lleve a una modista.

Nota: María tiene 20 años.

Para reflexión individual:

-¿Cuál es el problema de la historia?

-¿Cuáles pueden ser las versiones de solución, según el color del visor?

-¿Por qué María reacciona de esa forma ante el pedido de tener que probarse el pantalón?

ACTIVIDAD 15: EL TESORO RESCATADO

Actividad¹⁷:

Individual:

Los integrantes del juego se sientan enfrentados, una hilera frente a otra, en el espacio entre ambas se coloca un cofre de madera o papel pintado de dorado. Se les invita a hacer un viaje imaginario por el mundo de sus miedos, se sugiere colocar de fondo música alegre.

Posteriormente se les pide que dibujen dos siluetas de su cuerpo, cada uno dentro de 1 silueta dibujará cómo se imaginan sus miedos y les darán color. Al terminar de dibujar colocarán su silueta en el cofre e imaginarán un lugar donde sus miedos pasen a ser motivo de superación. Utilizará la segunda silueta para representar la superación de sus miedos con otros colores más agradables.

Para finalizar se les pedirá que hagan una comparación de las dos siluetas y perciban como viendo las cosas desde diferentes puntos de vista podemos cambiar la estructura de nuestros pensamientos y así enfrentar nuestros miedos.

Equipos

Se les pide que realicen una investigación sobre los miedos más frecuentes (miedos propios y fobias) y se organiza al grupo en equipos de 3 o 4 personas para que analicen, comparen información y realicen un listado de las maneras en las que pueden enfrentar los miedos.

Grupal

En grupo se comparte la información de cada uno de los equipos.

Seguimiento

Que el alumno realice una encuesta en su familia acerca de los miedos más comunes y al final que elabore una gráfica donde los represente.

¹⁷ Para el planteamiento de la actividad individual se siguió la metodología expuesta por GAMBOA, Susana.; (2008); **Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.** 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.142,143.

ACTIVIDAD 16: CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Actividad¹⁸:

Individual

Se presenta al adolescente una guía que lo ayudará a observarse (material para el alumno 1), primero deberá presentar atención en cómo es su cuerpo, luego intentará reflexionar sobre su forma de ser, actuar y realizará su autorretrato; al final contestará un cuestionario de cinco preguntas.

Equipos

Intercambia el autorretrato con el del compañero que se tiene a la derecha de la ronda, se le pide que comparta su trabajo y reunidos contesten lo indicado en el material para el alumno 2.

Grupal

Se realiza la lectura del material para el alumno 3, a través de este se pretende que los adolescentes realicen un debate y expresen sus opiniones individuales.

Seguimiento

Que los alumnos investiguen alguna lectura semejante y la comenten en grupo.

¹⁸ La actividad presente se plantea siguiendo la metodología expuesta por VERNIERI, María Julia; (2006); **Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.27-33.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

Por mi parte, soy o creo ser duro de nariz, mínimo de ojos, creciente de abdomen, ancho de suelas, amarillo de tez. Generoso de amores, imposible de cálculos, confuso de palabras, lento de andar. Aficionado a las estrellas, caminante de arenas, chileno a perpetuidad, amigo de mis amigos. Mudo de enemigo, mal educado en casa, discreto entre los animales, oscuro en las bibliotecas. Lentísimo en contestaciones, ocurrente años después, vulgar durante todo el año, amable de mujeres, poeta por maldición y tonto de capirote.

Pablo Neruda

Permiso para conocerse

Realizar un autorretrato no es fácil. Para poder hacerlo es necesario observarse con detenimiento y verse no sólo por fuera; también por dentro. Comienza observándote por fuera.

"Si te resulta más fácil, puedes comenzar por describir a un compañero".

- ¿cómo son tus ojos (forma, tamaño y color)?
- ¿cómo son tus cejas, tus pestañas?
- ¿cómo es tu nariz (forma, tamaño)?
- ¿cómo es tu boca (cada labio, el color, el grosor)?
- ¿cómo es tu cabello (color, grosor, corte)?
- ¿cómo es tu cuello (longitud, grosor)?
- ¿cómo es tu cuerpo (gordo, flaco, mediano, musculoso, fibroso)?
- ¿cómo son tus brazos (longitud, proporción con el cuerpo)?
- ¿cómo son tus manos, tus dedos (tamaño, forma)?
- ¿cómo son tus piernas (longitud, proporción con el cuerpo)?
- ¿cómo son tus pies?

¿Necesitaste realizar primero el retrato de un compañero?

¿Qué sentiste mientras realizabas el autorretrato?

¿Cuál fue la parte de tu cuerpo que menos te costó describir?

¿Cuál fue la parte de tu cuerpo que más te costó describir?

Relee el autorretrato que escribiste. En este momento ¿agregarías o cambiarías algo?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

¿Están de acuerdo con la descripción que cada uno hizo de sí mismo?

¿Qué cambiarían o agregarían?

Sí estoy de acuerdo sobre lo que él escribió en relación con:

No estoy de acuerdo sobre lo que él escribió en relación con:

Él sí está de acuerdo sobre lo que yo escribí en relación con:

Él no está de acuerdo sobre lo que yo escribí en relación con:

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

CONOCERSE

Sí. Comenzar a conocerse no es nada fácil, realizar una síntesis sobre uno mismo es una misión más que compleja. Cuando nos preguntan cómo somos, en general nos quedamos boquiabiertos, sin saber qué contestar. ¿Cómo soy en mi casa o en la escuela? ¿Con mi familia, con mis amigos o con mi pareja? ¿Cómo soy a la hora de tomar una decisión o a la hora de dar un examen? ¿En grupo o solo? ¿De día o de noche? ¿Cuándo estoy cansado o cuándo gozo de todas mis energías? Son muy pocas las personas que pueden realizar un resumen preciso y objetivo sobre sí mismas.

Se trata de animarse a empezar. Buscar la forma, poder observarse y poder describirse. Aceptar que en distintas circunstancias actuamos de distintas maneras, pero que nunca perdemos la propia identidad. Cada uno de nosotros es único. Y esa mismidad es lo que nos hace seres insustituibles. Intuitivamente sabemos quiénes somos. Nos conocemos más de lo que nosotros podemos creer o queremos aceptar. Lo difícil, lo realmente difícil, es ponerlo en palabras y sobre todo, reconocerlo ante los otros.

ACTIVIDAD 17: SIEMPRE NOS LLEVAMOS A CUESTAS

Actividad¹⁹:

Individual

Se les pide a los alumnos que de forma individual trabajen con el ejercicio del material para el alumno 1, reflexionen y luego den su opinión sobre el tema.

Equipos

Se pide a los alumnos se reúnan en equipos de 3 o 4 personas y realicen el ejercicio del material para el alumno 2 la cual lleva a una reflexión similar a la de la actividad individual (evasión de la realidad).

Grupal

Se tiene una caja oscura con una sola entrada para introducir una mano, la caja tiene diversos objetos que los alumnos no pueden ver, todos pasaran a encontrar el material que les pida el orientador al finalizar de forma grupal se realizan las preguntas que se indican en el material para el alumno 3.

Seguimiento

Que los alumnos investiguen lecturas similares a las leídas en el material para el alumno 1.

¹⁹ La actividad presente se plantea siguiendo la metodología expuesta por VERNIERI, María Julia; (2006); **Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.33-39.

MATERIAL DEL ALUMNO 1

SIEMPRE NOS LLEVAMOS A CUESTAS

Hola, Myriam, ¿cómo estás?

-¿Te digo bien o te cuento?

-¡Eh! ¿Qué te pasa? ¿Por qué tienes esa cara? ¿Algo anda mal?

-¿Algo? Mi vida es un desastre... me peleé con Pablo, mis viejos no entienden una, no tengo ni una moneda para tomar un café...

-¿Y los compañeros de la escuela?

-Cada uno está en la suya. Siento que no tengo nada que ver con ellos;

— Bueno, no aflojes, son momentos, ya va a pasar.

-No, aquí no va a cambiar nada. Decidí irme con la tía Flori.

-¿Tan lejos? ¿Te parece?

— ¡Sí! Es la única manera de terminar con esto.

— ¿De terminar con qué?

¿Con qué crees que quiere terminar Myriam?

¿Qué crees que va a sentir Myriam después de unos días de estar con su tía Flori?

Marca con una cruz la palabra que a tu entender sintetiza la actitud de Myriam.

ARRIESGADA	DIVERTIDA	EVASIVA
DESESPERADA	PASIVA	COMBATIVA

¿Qué crees que está buscando realmente Myriam que hasta ahora no pudo encontrar?

MATERIAL DEL ALUMNO 2

SABER DÓNDE BUSCAR

Cuentan que un día Mullah estaba en la calle, en cuatro patas, buscando algo, cuando se le acercó un amigo y le preguntó:

-Mullah, ¿qué buscas?

Y él respondió:

—Perdí una llave.

-¡Oh! Mullah, ¡qué terrible! Te ayudaré a buscarla.

Se arrodilló y después de largos minutos de búsqueda infructuosa, le preguntó:

—¿Dónde la perdiste? ¿Cuándo la perdiste? -La perdí hoy a la mañana, en mi casa.

Entonces, ¿por qué la buscas aquí afuera?

Porque aquí hay más luz.

Parábola sufí

Discute con tu equipo lo que acabas de leer ¿Cuál es el primer pensamiento, la primera persona, la primera cosa que se les viene a la mente a partir de esta lectura?

¿Conocen a alguien que en distintas situaciones se comporte como Mullah?

¿Recuerdan alguna situación en la que se hayan comportado como Mullah?

¿Qué relación encuentran entre esta parábola y la búsqueda del conocimiento de uno mismo?

¿Qué relación encuentran entre las conductas de Miriam y la de Mullah?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

¿Pudiste realizar la primera consigna?

¿Qué sentiste a los minutos de estar buscando el objeto señalado en la caja?

¿Pudiste realizar la segunda consigna?

¿Qué relación puedes encontrar entre este ejercicio y la búsqueda del conocimiento de uno mismo?

ACTIVIDAD 18: UNA BÚSQUEDA CON SENTIDO

Actividad:

Individual

Se entrega a los alumnos el material del alumno 1²⁰ para que contesten el cuestionario de forma individual.

Equipos

Se organiza al grupo en equipos de 3 a 4 personas, se les pide que realicen la lectura del material para el alumno 2²¹ y elaboren un comentario general por equipo para posteriormente compartirlo con el grupo.

Grupal

Cada alumno tiene su lectura del material para el alumno 3²² y da seguimiento a la lectura grupal, posteriormente se les cuestiona sobre el tema y se llega a una conclusión.

Seguimiento

El orientador invitará al alumno a buscar y a compartir con sus compañeros lecturas similares a la presentada en el material para el alumno 2.

²⁰ Tomado de VERNIERI, María Julia; (2006); **Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.**; 1^a ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.45.

²¹ *Ibid.* p.p. 43, 44

²² *Ibid.* p.p. 36, 34, 40-42.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

LO QUE ME PASA A MÍ

Marca con una cruz las afirmaciones que consideres como verdaderas o como falsas.

AFIRMACIÓN	V	F
Me gusta pensar en mí mismo.		
Nunca pienso en las cosas que me pasan.		
Cuando estoy solo puedo pensar mejor.		
Me molesta la música cuando quiero pensar en algo importante.		
Necesito estar siempre acompañado.		
La oscuridad me angustia.		
Necesito hablar con otros antes de tomar una decisión.		
Pensar en uno mismo enferma de egoísmo.		
Reflexionar es considerar detenidamente una cosa.		
El primer paso hacia el conocimiento es saber que no sabemos.		
Sólo puedo pensar escuchando música.		
Me gusta pensar en mis cosas en la oscuridad.		
Pensar tanto sobre todo es perder mucho tiempo.		

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

BUSCANDO UN MOMENTO Y UN LUGAR

Me sorprendió que no hubiera nadie, miré el reloj... Era la hora de siempre. ¿Dónde estaban todos? ¡Qué raro! Automáticamente intenté encender la tele, pero nada sucedió. Estiré entonces la mano hacia la perilla del equipo de música, pero tampoco respondió a mi pedido. Con cierta angustia recorrí con la mirada todos los rincones de la habitación buscando una respuesta a tanta soledad y silencio.

La nota de mamá sobre el mueblecito me tranquilizó un poco: "Como se cortó la luz, nos fuimos con Marina a lo de la tía, si quieres puedes venir, si no espéranos en casa."

Cuando no hay electricidad no hay vida. Me tiré en la cama con la intención de dormir un rato, era lo único que podía hacer en esa circunstancia. Vino entonces a mi cabeza la fiesta del sábado. Uli quiere que vaya, pero yo no quiero encontrarme con Patricia. Si voy y ella va acompañada del flaco con el que sale me muero. No, mejor voy, no me voy a perder la fiesta por su culpa. Voy a pedirle a Moni que me acompañe, si la llamo seguro que me dice que sí, ¡está muerta por mí! Total después le digo que estoy inseguro y listo. No, no le puedo hacer esto, ¿pero por qué no? ¿Acaso ellas no hacen lo mismo cuando les conviene?

Es la primera vez que pienso en Paty desde que cortamos. La verdad es que todavía me duele lo que pasó. Yo hice como me dijo "el Gula", mejor no pensar, salir con otras y listo. La verdad es que creí que acordarme de ella me iba a hacer peor. ¿Por qué no quiso seguirla? Estuve con ella seis meses y hoy me parece una desconocida. ¿Y yo, qué quería hacer? ¿Quería seguir realmente con ella? No me conozco a mí mismo y pretendo conocer a los demás... En algunas cosas que me dijo tiene razón, hay cosas que tendría que cambiar. ¡No! ¿Por qué cambiar si me gusta como soy? Es verdad, a veces ni sé lo que quiero, me comporto como un tonto... pero a mí me gusta como soy. ¿Siempre me gusta como soy? Hay veces que sí y hay veces que no. Ahora; estoy seguro: quiero ir a la fiesta. ¿Y si va Paty? Me la aguanto, sé que no va a ser tan difícil. ¿Y los otros? Si yo estoy bien, nadie va a poder decirme nada.

La luz del velador me da en la cara. La tele y la radio se encienden al unísono, me sorprende el ruido de la heladera al conectarse... Sin soltar del todo el hilo de mis pensamientos oigo la llave en la puerta y las voces de mi mamá y mi hermana. Ahora sí. Sorprendido, dejo de meditar. Me siento en paz, estoy entero. Me hizo bien pensar en todas estas cosas. El sábado voy a ir a la fiesta, por ahí no es fácil, pero estoy seguro de que puedo con esto.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

SABER DÓNDE BUSCAR

Cuentan que un día Mullah estaba en la calle, en cuatro patas, buscando algo, cuando se le acercó un amigo y le preguntó:

-Mullah, ¿qué buscas?

Y él respondió:

—Perdí una llave.

-¡Oh! Mullah, ¡qué terrible! Te ayudaré a buscarla.

Se arrodilló y después de largos minutos de búsqueda infructuosa, le preguntó:

—¿Dónde la perdiste? ¿Cuándo la perdiste? -La perdí hoy a la mañana, en mi casa.

Entonces, ¿por qué la buscas aquí afuera?

Porque aquí hay más luz.

Parábola sufí

SIEMPRE NOS LLEVAMOS A CUESTAS

Hola, Myriam, ¿cómo estás?

-¿Te digo bien o te cuento?

-¡Eh! ¿Qué te pasa? ¿Por qué tienes esa cara? ¿Algo anda mal?

-¿Algo? Mi vida es un desastre... me peleé con Pablo, mis viejos no entienden una, no tengo ni una moneda para tomar un café...

-¿Y los compañeros de la escuela?

-Cada uno está en la suya. Siento que no tengo nada que ver con ellos;

—Bueno, no aflojes, son momentos, ya va a pasar.

-No, aquí no va a cambiar nada. Decidí irme con la tía Flori.

-¿Tan lejos? ¿Te parece?

— ¡Sí! Es la única manera de terminar con esto.

— ¿De terminar con qué?

¿Con qué crees que quiere terminar Myriam?

¿Qué crees que va a sentir Myriam después de unos días de estar con su tía Flori?

UNA BÚSQUEDA CON SENTIDO

Aunque parezca imposible y hasta gracioso lo que hizo Mullah con la búsqueda de su llave, es lo que muchas veces hacemos; con nuestra propia vida.

Creemos que todo lo que hay que buscar está ahí afuera, a la luz, donde es fácil de encontrar. O como Myriam, cuando no -encontramos lo que buscamos decidimos equivocadamente evadirlos, sin darnos cuenta de que siempre, vayamos donde vaya- , "nos" vamos a llevar a cuestas.

Buscamos el camino hacia la felicidad y no la encontramos; Probemos entonces otro camino y luego otro y otro más y eso no está mal. Pero, sea porque creernos que lo sabemos todo, por desidia o por buscar donde es más fácil, no miramos para adentro, hacia nuestro interior, que es desde donde podremos encontrar las verdaderas respuestas.

Es hora de comenzar a mirar a donde tiene sentido mirar. Lo esencial no está afuera, no está en lo que nos dicen los otros, ni los medios de comunicación, ni lo que nos quieren vender a toda costa. Lo esencial está adentro de cada uno.

Intentar conocerse es el inicio. Saber qué queremos, qué buscamos, qué nos gusta, qué no nos gusta, cómo podemos reaccionar ante cada situación es el camino que nos acompañará toda la vida, el que nos va a mantener jóvenes y vigentes. Es el camino hacia el encuentro con nosotros mismos. Pero ¿qué significa realmente conocerse a sí mismo? ¿Para qué o por qué es necesario que invirtamos parte de nuestro tiempo en ello? ¿En qué favorece este proceso a nuestra vida cotidiana? ¿Ganamos algo al intentar conocernos en relación con los otros? ¿Mejoramos o modificamos la forma de enfrentar nuestras experiencias de todos los días?

El "conocimiento" es como una aventura cuyo fin es encontrar la llave. Es precisamente esa herramienta que nos abre la puerta a lo posible.

Hay miles de modos de descubrirse a sí mismo, pero es necesario que elijas tu camino, que hagas propio un modo personal de encontrar tus llaves. Esas llaves que seguramente te servirán para cerrar algunas puertas y para cerrar otras. Las mismas que en distintas circunstancias iluminarán un sendero de respuestas. Un verdadero desafío, ¿no?

En esta búsqueda incesante de la felicidad y en medio de tanto deseo, expectativa y ansiedad, perdemos de vista que lo que más nos acerca a ella es el amor que nos tenemos a nosotros mismos y el amor que le brindamos a los demás. Conocerse no es simple. Y no puede ser simple ya que el ser humano es una criatura compleja. Estamos acostumbrados a elegir lo más fácil, aquello que no nos obliga a realizar demasiados esfuerzos, y no tomamos conciencia de que el sendero más corto o el que tiene menos obstáculos, no siempre es el que nos permite llegar a la meta.

El camino puede ser arduo. En distintas ocasiones nos daremos cuenta de que estamos buscando en el lugar equivocado y volveremos a empezar. En otras sentiremos que la búsqueda es inútil y nos tentará seguir en la superficie, quizás porque no nos guste tanto lo que encontramos y eso nos paralice, y necesitemos un empujoncito para seguir adelante. Lo importante: respetarse, hasta las últimas consecuencias. Entendiendo siempre el gran valor que tiene nuestra propia vida.

ACTIVIDAD 19: ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

La autoestima es la percepción valorativa que se tiene de sí mismo. Cada uno está convencido de ser de determinada manera: de cómo es su cuerpo, forma de ser, rendimiento intelectual, capacidad de relación. Cada persona está persuadida de cuáles son las características que configuran su personalidad y ello sin ninguna duda influye directamente en su conducta.

Actividad:

Individual

De forma individual se les da a los alumnos a contestar los cuestionarios que se presentan en el material para el alumno 1²³.

Equipos

A cada alumno del grupo se le asignará un número del 1 al 3, después se pide que se integren por números (todos los unos, todos los dos y todos los tres) y lean las situación que le asigne el orientador (material para el alumno 2), posteriormente se formarán nuevos equipos los cuales estarán integrados por un alumno del equipo 1, 2 y 3, de manera que en cada uno de los equipos se hayan leído las tres situaciones y puedan contestar el cuestionario presentado en el material para el alumno 2²⁴.

Grupal

Se pide al grupo que de su opinión sobre las actividades realizadas y en el pizarrón se anotan los puntos más importantes de la discusión.

Seguimiento

Invitar a los alumnos a que realicen lecturas que nos ayuden a mejorar nuestra autoestima y las compartan con sus compañeros.

²³ Tomado de VERNIERI, María Julia; (2006); *Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.*; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.55, 57, 58.

²⁴ *Ibid.* p.p.52-54.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Lee atentamente cada afirmación y responde lo primero que venga a tu pensamiento. No te detengas demasiado a meditar cada enunciado.

	SÍ	NO
Estoy satisfecho de mí mismo.		
Tengo pocas cualidades.		
A veces pienso que no valgo nada.		
Me creo capaz de hacer casi todo bien.		
Tengo una opinión negativa de mí mismo.		
A los demás les gusta como soy.		
En general me siento bastante inútil.		
No tengo respeto por mí mismo.		
No voy a poder llegar a nada.		
Me siento feo/a.		
Sé que puedo gustar cuando me lo propongo.		

Ubicado en un lugar tranquilo lee y piensa con sinceridad qué te gustaría modificar.

	SI	NO
Mi postura.		
Mi cabello.		
Mi vestimenta.		
Mis manos (comerme las uñas).		
Mi forma de relacionarme.		
Mi cuerpo (engordar o adelgazar).		
Dejar de fumar.		
Dejar de beber.		
Dejar la droga.		
Comenzar la práctica de algún deporte.		
La forma en que me alimento.		
Dejar de ser tan perfeccionista.		
Dejar de ser tan despistado.		
Modificar las horas de sueño.		

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Situación 1

Jorge debe rendir un examen de inglés el jueves próximo. Ha estudiado muchísimo y su profesor le ha repetido en más de una oportunidad que puede ir tranquilo a rendir este examen porque está muy bien preparado. Sin embargo, Jorge piensa que no va a aprobar. No se siente capaz de pasar positivamente esa evaluación. Siente que sabe muy poco y que cualquiera de sus compañeros está mejor preparado que él.

Situación 2

Mariana se mira y se mira al espejo. Tiene una fiesta esta noche y ya ha probado y descartado toda su ropa, incluidos los pantalones y vestidos de su hermana mayor y de su mamá.

El espejo siempre le devuelve una imagen que no le agrada. Siente que nada le queda bien, que es incapaz de gustarle a alguien, que cualquiera de sus compañeras está en mejores condiciones que ella. Y además, como si eso fuera poco, no olvida ni por un minuto que Gaby no va a faltar a la reunión. Tanto su mamá como su hermana le han dicho que hay varias combinaciones que le quedan muy bien, pero a ella no le importa lo que le dicen, nadie la va a convencer... Es inexorable; hoy se ve realmente fea.

Pero Mariana no piensa en rendirse: "voy a salir de esta y me voy a ver bien, el pantalón de Celeste no me queda nada mal. Ojalá ella no se lo quiera poner esta noche".

Situación 3

Willy no sabe qué hacer. Pedro lo invitó al club a jugar un partido de fútbol con sus amigos. Él no los conoce, pero sabe que es un equipo que juega muy bien. Tiene miedo de no estar a la altura de las circunstancias, que los demás lo califiquen de "pata dura" y que además critiquen a Pedro por su culpa. Se prueba el equipo que siempre usa, pero se siente ridículo. Le flaquean las piernas, comienza a dolerle la cabeza. Es la primera vez que tendría que jugar con un equipo en el que no lo conocen. "Mejor le digo a Pedro que no me siento bien" -piensa- y sin dudarlo más se acerca al teléfono".

Ponte en el lugar de los personajes de cada situación y marquen con una cruz cómo creen que ellos considerarían estas afirmaciones.

Luego marca tu opinión al respecto.

Cuando comienzo una actividad, en general pienso que me saldrá bien.

Personaje 1	V	F
Personaje 2	V	F
Personaje 3	V	F
Me pasa a mí	V	F

No me cuesta emprender nuevas situaciones.

Personaje 1	V	F
Personaje 2	V	F
Personaje 3	V	F
Me pasa a mí	V	F

Ante situaciones difíciles, no me rindo.

Personaje 1	V	F
Personaje 2	V	F
Personaje 3	V	F
Me pasa a mí	V	F

No me importa lo que la gente piense de mí.

Personaje 1	V	F
Personaje 2	V	F
Personaje 3	V	F
Me pasa a mí	V	F

Siempre creo que voy a poder resolver los problemas mejor que los otros.

Personaje 1	V	F
Personaje 2	V	F
Personaje 3	V	F
Me pasa a mí	V	F

ACTIVIDAD 20: AUTOESTIMA Y PERSONALIDAD

Actividad:

Que los adolescentes comprendan que ante una misma situación las personas responden de diferentes maneras, y que esa forma de reaccionar tiene que ver con el tipo de personalidad y carácter que se tenga.

Individual

Se pide a los alumnos que contesten de forma individual el material para el alumno 1²⁵.

Equipos

Se organiza al grupo en parejas para que compartan las respuestas que dieron a su trabajo individual (material para el alumno 1) y vean como todos reaccionamos de forma diferente según nuestra personalidad y carácter.

Grupal

De forma grupal el orientador les da una explicación a los alumnos sobre los temas de la personalidad y el carácter según el material para el orientador 1²⁶.

Seguimiento

Se les pide a los alumnos realicen una investigación más profunda sobre la personalidad y el carácter.

²⁵ Tomado de VERNIERI, María Julia; (2006); **Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.73-75.

²⁶ *Ibid.* p.p.76, 77.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

CÓMO REACCIONO CUANDO...

Lee atentamente las siguientes situaciones e intenta imaginar cómo reaccionarías ante cada una de ellas. Luego elige la respuesta que a tu entender se ajuste mejor a tu comportamiento habitual.

Alguien te habla mal sobre tu actual pareja o sobre algún amigo \ muy íntimo, ¿Cómo reaccionas?

- Le respondes con violencia.
- No tomas en cuenta lo que te dice.
- Te ríes.
- Tomás en cuenta lo que te dice aunque no se lo reconozcas.

Compras un equipo de música o una computadora y cuando llegas a tu casa, te das cuenta de que le faltan algunas piezas. Si bien las mismas no son básicas para su funcionamiento lo mejoran indudablemente. “Decides no volver nunca más a esa tienda”.

- Muy enojado vas a la tienda y manifiestas tu queja en forma violenta y a gritos.
- No haces nada.
- Llamas a la tienda y exiges una solución al vendedor que te atendió o al encargado del local.

Estás charlando entretenidamente con tu grupo de amigos y tu abuela te interrumpe. ¿Qué haces?

- Muy enojado le dices en forma violenta que se vaya y que no te interrumpa cuando hablas con tus amigos.
- Sales con ella del lugar de la reunión, le preguntas qué necesita y le pides que por favor no te vuelva a interrumpir si no es algo muy urgente.
- Te avergüenzas y te vas solo del lugar de reunión.
- Te indignas por dentro, pero no le dices nada.

Estás con tres amigos/as y entre ellos deciden ir a ver una película que tú ya viste. ¿Qué haces?

- Decides que ya la viste e intentas convencerlos para que elijan otra película.
- Te vas violentamente del lugar en donde se encuentran reunidos.
- Vas con ellos y tratas de divertirte igual.
- Vas con ellos, pero estás con cara de enojado/a durante todo el paseo.

Estás en una fiesta y un amigo a bebido en exceso. ¿Qué haces?

- Llamas a un adulto responsable y le comentas lo que ocurre.
- Lo llamas aparte y le dices que es hora de que lo acompañes a su casa.
- No le das importancia y lo dejas que siga manejándose a su antojo durante la reunión.
- Reaccionas violentamente contra él y le quitas la bebida que está a su alcance.
- Te da mucha vergüenza y te retiras de la reunión para no ver lo que él está haciendo.

Un desconocido critica la forma en que estás vestido. ¿Qué haces?

- No le das la menor importancia.
- Te importa lo que dice pero no se lo reconoces.
- Te ríes en su cara.
- Te enojas mucho con él y reaccionas en forma violenta.

Un profesor te critica públicamente por algo que hiciste. ¿Cómo reaccionarías?

- Le pides que por favor discuta ese tema cuando estén solos.
- Te enojas y en forma violenta te retiras del aula.
- Te defiendes aunque no tienes toda la razón.
- No te importa.
- Te callas y dejas que él se siga expresando como le parezca.

Un vendedor insiste en venderte un producto. ¿Qué haces?

- Dejas que hable y te explique lo que vende sabiendo que no le vas a comprar nada.
- No puedes decirle que no y le compras el producto aunque no sea tu necesidad.
- Directamente te das media vuelta y te retiras del lugar.
- Le dices en forma violenta que no te moleste y que no te interesa comprarle nada.

Uno de tus amigos está fumando y te arroja humo en la cara. Te molesta, sobre todo porque tú no fumas. ¿Qué haces?

- Le dices en forma cordial que por favor se retire porque te molesta mucho el humo.
- Pones "al mal tiempo buena cara".
- Te enojas y reaccionas en forma violenta insultándolo.
- Te retiras silenciosamente de su lado.

Uno de tus mejores amigos hace algo que te disgusta mucho. ¿Cómo reaccionas?

- No dices nada.
- Te desahogas en forma violenta contra él/ella.
- Te desahogas hablando con otra persona.
- Tratas de hablar con tranquilidad y franqueza con tu amigo.

Intercambia tus respuestas con el compañero que se te asignó y describe en pocas líneas cómo crees que es su carácter

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

¿A QUÉ LLAMAMOS PERSONALIDAD?

Puede definirse la personalidad como "la integración de todos los rasgos y características del individuo que determinan una forma propia de comportamiento". Estas características, propias de cada uno, no son sólo intelectuales y psicológicas sino también físicas.

Si bien los principales aspectos de la personalidad son hereditarios, muchos especialistas afirman que la personalidad se estructura en función del desarrollo que adquieren ciertas tendencias biológicas a partir de las condiciones ambientales. La personalidad podría considerarse entonces como la forma única e irrepetible mediante la cual cada persona se relaciona con el mundo y expresa sus emociones.

Supuestamente a partir del conocimiento de la personalidad de un individuo podríamos inferir un patrón único y relativamente estable de su conducta, pensamientos y emociones. Si bien es verdad que las actitudes, opiniones y emociones son la base de nuestra singularidad, el modo en que actuamos determina lo que los otros consideran como nuestra personalidad.

Aún cuando no siempre actuamos de la misma forma (siempre alegres, demostrativos o malhumorados, por ejemplo) hay ciertas características que predominan en nuestra apariencia y en nuestra esencia, por las cuales podemos ser descritos y reconocidos por otros. La personalidad se va desarrollando con el tiempo y es inevitablemente influenciada por factores físicos, ambientales y socioculturales.

¿Qué es entonces el carácter? El carácter se puede definir como el conjunto de maneras a través de las cuales un individuo reacciona habitualmente. Es una propiedad particular de la personalidad y generalmente se lo valora positiva o negativamente ("tal persona tiene buen —o mal- carácter") en relación con las normas aceptadas por la sociedad y deseables para la misma. El ambiente en el cual se forma cada individuo es determinante para la formación de su carácter.

Adaptar nuestro carácter a la sociedad es lo que se conoce como socialización. Las personas tenemos la posibilidad de aprender habilidades sociales que nos permitan relacionarnos mejor con nuestros semejantes corrigiendo nuestro carácter en el caso que sea necesario, para mejorar la calidad de vida individual y la calidad de vida de quienes nos rodean.

ACTIVIDAD 21: CUANDO LA AUTOESTIMA SE ENFERMA

En otras actividades hemos trabajado de una o de otra manera el tema de la autoestima. Hemos visto cómo la valoración que tenemos de nosotros mismos influye en nuestra manera de actuar, de tomar decisiones, de enfrentarnos a situaciones difíciles. (Vernieri, 2006, p.p. 147)

Actividad:

Individual

Que los adolescentes se introduzcan y reflexionen sobre el tema de la depresión y su relación con la autoestima. Realizará la lectura del material para el alumno 1²⁷.

Equipos

En equipos se realiza la lectura del material del alumno 2²⁸ y presenta al resto del grupo de forma creativa.

Grupal

De manera grupal se llegarán a conclusiones generales relacionadas con lo visto en el material para el alumno 1 y 2.

Seguimiento

Se pide a los alumnos investiguen más sobre cómo combatir la depresión.

²⁷ Tomada de VERNIERI, María Julia; (2006); *Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.*; 1^a ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.148, 149.

²⁸ *Ibid.* p.p. 151, 152.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

MÁS QUE TRISTE

Federico está tirado en su cama. No tiene deseos de hacer nada. Hace tres días que se levanta solamente para ir al baño y picar algo de lo que su mamá le trae, más que nada para darle el gusto a ella, que insiste e insiste con que a su edad no se puede estar sin comer nada. No tiene ganas de hablar con sus compañeros ni de escuchar su música preferida y hace ya días que ni siquiera se baña.

Sus padres están muy preocupados. Han llamado al doctor pero éste no encuentra ningún motivo físico para que Federico actúe de esta manera. El doctor ha tratado de hablar con él, pero las respuestas son sólo monosílabos. A pesar de lo poco que Federico le ha dicho, el médico se ha dado cuenta de que el muchacho no tiene confianza en sí mismo, ve todo mal, no se siente capaz de poder terminar sus estudios, está convencido de que ninguna chica va a querer estar con él, no tiene proyectos ni expectativas. Sólo quiere estar en la cama y que el tiempo pase o no pase... le da igual.

Nadie sabe qué hacer para ayudarlo. Se han acercado algunos de sus amigos y nada... Su hermana le ha ofrecido prestarle esos compactos que él siempre le pidió, la tía Clara le preparó el postre que tanto le gusta... Nadie sabe qué hacer. Pasan los días y Federico sigue igual. Hay que hacer algo.

DEPRESIÓN: Síndrome caracterizado por una tristeza profunda e inmotivada e insensibilidad ante los acontecimientos favorables.

Como ya te habrás dado cuenta, Federico está deprimido.

¿Alguna vez te sentiste de esta manera?

- Menciona los sentimientos que a tu entender, acompañan los procesos de depresión.
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
- ¿Qué harías si un amigo tuyo se encontrara en una situación como la de Federico?

- Según tu opinión, ¿a qué riesgos se expone una persona cuando está deprimida?

- ¿Encuentras alguna relación entre depresión y autoestima?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

LECTURA

La depresión

El principal síntoma de la depresión es un estado de tristeza que puede agudizarse hasta llegar a ser inconsolable. Casi siempre hay una pérdida del interés general y se acompaña de un período de incapacidad para obtener placer.

La persona que está deprimida siente como si hubiera caído en un pozo muy profundo y oscuro y no pudiera salir del mismo.

Tareas habituales como ir a la escuela, hacer deportes, salir con los amigos, requieren en estos momentos un esfuerzo mucho mayor del que requerían habitualmente.

Son comunes expresiones tales como:

- Nada me sale bien.
- No sirvo para nada.
- Todo sucedió por mi culpa.

Se evidencia también una disminución significativa de la capacidad de pensar, concentrarse o tomar decisiones. Es normal sentirse deprimido durante situaciones de duelo, cuando se ha perdido a un ser querido o se siente que algo de lo que se perdió (mudanzas, amigos, pareja, cambios de país, estabilidad familiar, trabajo, etc.) era sumamente valioso y ahora es irrecuperable. Algunos síntomas de la persona deprimida:

- Pérdida o aumento de apetito.
- Insomnio (no dormir).
- Hipersomnia (dormir mucho).
- Falta de energía o fatiga.
- Baja autoestima.
- Dificultad para concentrarse o para tomar decisiones.
- Sentimientos de desesperanza.
- Pérdida de interés y aumento de la autocrítica.
- Visión de sí mismo como poco interesante e inútil.

- Sentimientos de incompetencia.
- Pérdida generalizada de interés o de placer.
- Aislamiento social.
- Sentimientos de culpa o tristeza referentes al pasado.
- Sentimientos excesivos de irritabilidad o furia.
- Descenso de la actividad, eficiencia o productividad.
- Pesimismo.
- Estrés.
- Constipación.
- Migrañas o dolores de cabeza.
- Dolores de cuello y músculos de los hombros.
- Llanto.
- Bajo rendimiento escolar.

Es normal tener uno o más de estos síntomas y no debes preocuparte si los mismos son pasajeros o acompañan momentos de duelo por la pérdida de algo querido. Debes preocuparte si uno o más de *estos sentimientos se convierte en crónico o si los momentos de duelo parecen no acabar nunca (te sientes así por más de un año y en forma permanente).*

ACTIVIDAD 22: CUANDO COMER SE CONVIERTE EN UN CONFLICTO

Actividad:

Individual

Que los adolescentes reflexionen sobre el vínculo existente entre ellos y la comida. Se le pedirá que conteste el cuestionario del material para el alumno 1²⁹ y el orientador realizará los comentarios pertinentes según la respuesta del grupo.

Equipos

Se divide al grupo en equipos, después se les asigna una lectura, la cual analizarán, comentarán y plantearán sus dudas referentes a los temas que se abordan (material para el alumno 2)³⁰.

Grupal

Después de realizar el análisis de las lecturas del material para el alumno 2 se invita a realizar a todo el grupo una lluvia de ideas de lo más importante

Seguimiento

Pedir a los alumnos realicen investigaciones más amplias sobre los temas abordados para discutirlos posteriormente en clase.

²⁹ Tomado de VERNIERI, María Julia; (2006); **Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.**; 1^a ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum, p.p.159, 160.

³⁰ *Ibid.* p.p. 161-165.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y marca con una “X” si hay alguna con la que te sientes identificado/a.

1. Aunque la gente me dice que estoy flaco/a, yo me siento gordo/a.
2. Cuando como me siento culpable porque sé que voy a engordar.
3. Cuando empiezo a comer me cuesta mucho dejar de hacerlo.
4. Cuando termino de comer me siento sumamente hinchado/a y gordo/a.
5. En mi casa todos están preocupados por cómo me alimento.
6. En muchas oportunidades me siento flojo/a o me desvanezco por falta de alimento.
7. Le doy la comida a mi perro sin que nadie se dé cuenta.
8. Lo único que me interesa es verme realmente delgado/a.
9. Me automedico con laxantes como forma de controlar mi peso.
10. Me deprimó y me pongo muy nervioso/a si subo de peso.
11. Me obsesiona lo que voy a comer.
12. Siempre peleo con todos a la hora de comer.
13. Me provoqué vómitos después de comer.
14. Vivo peleándome con toda mi familia a razón de mis hábitos alimenticios.
15. Miento acerca de lo que como.
16. Nadie entiende por qué me cuido tanto para no engordar.
17. No me gusta que los demás vean lo que yo como.
18. No me gusta que nadie me vea en ropa interior y no voy a piletas ni a la playa para que no vean cómo es realmente mi cuerpo.
19. No puedo dejar de hacer ejercicios físicos.
20. Nunca estoy satisfecho/a con lo que hago.
21. Pruebo todas las dietas que salen en las revistas pero ninguna me da resultado.
22. Suelo atracarme con la comida.
23. Suelo esconder comida para que nadie se entere de lo que como o no como.
24. Todos mis amigos/as se ven más delgados/as que yo.

Nota: Ninguno de los comportamientos mencionados arriba es saludable. “Tómalo en cuenta”.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Trastornos en la alimentación y anorexia

Se denomina "trastorno en la alimentación" al desorden producido en la manera y/o el momento de alimentarse, provocado fundamentalmente por la preocupación excesiva que tiene una persona por su peso corporal y/o por su aspecto físico. Se produce cuando una persona coloca la comida como el centro único de su vida.

Estos desórdenes alimenticios muchas veces pueden ser la consecuencia de enfermedades como la anorexia o la bulimia. Cuando una persona sufre alguna de estas enfermedades convierte el acto de comer en el eje a partir del cual gira toda su vida y su mundo de relación. La comida se convierte entonces en el motivo por el cual se organiza una reunión, se deja de ir a una fiesta, se evita a familiares, no se asiste a restaurantes, se realizan diversas dietas, etc. El momento de la comida se convierte en una verdadera tortura que martiriza no sólo a la persona enferma sino a todos los que la rodean.

¿Qué es la anorexia?

La anorexia (nerviosa) es una enfermedad que se caracteriza por el miedo intenso a subir de peso y por tener una imagen distorsionada del propio cuerpo (la persona enferma se ve gorda aún estando muy delgada).

Esta visión errónea que tiene de ella misma conduce a la persona a una grave pérdida de peso debido a las dietas exageradas y al exceso de ejercicio a los que se somete.

La anorexia nerviosa no se asocia con ninguna otra enfermedad orgánica anterior a la misma y se presenta en la mayoría de los casos durante la adolescencia, especialmente en las mujeres. La enfermedad produce alteraciones en los ciclos menstruales en las mujeres, el aumento del riesgo de infecciones y aproximadamente entre el 5 y el 18% de los anoréxicos llega a fallecer a causa de la desnutrición. Un paciente anoréxico puede padecer también bulimia, provocándose vómitos después de ingerir enormes cantidades de alimentos con el objetivo de permanecer delgado. Los vómitos provocados por uno mismo en forma reiterada alteran el equilibrio hidroelectrolítico, produciendo en general hipopotasemia (bajo grado de potasio en la sangre) lo que puede afectar el funcionamiento cardíaco.

Perfil del enfermo de anorexia:

- Amenorrea (falta de menstruación).
- Caída del cabello.
- Carácter irritable.
- Comer lentamente, masticando largo rato antes de tragar.
- Cortar los alimentos en trozos pequeños.
- Falta de conciencia de la enfermedad.
- Hipotensión (baja presión arterial).
- Hipotermia (baja temperatura).
- Piel muy seca.
- Preferir porciones pequeñas.
- Realizar actividad en exceso para bajar de peso.
- Aislarse socialmente.
- Verse gordo/a a pesar de tener bajo peso.
- Ser autoexigente.
- Deprimirse con frecuencia.
- Tener conductas obsesivas.
- Tener rituales con la comida.
- Tirar, escupir o esconder la comida.
- Usar ropa suelta (se tapa el cuerpo).

¿Qué es la bulimia?

Al igual que la anorexia nerviosa, la bulimia es un desorden alimenticio causado por la ansiedad y por la preocupación excesiva por el peso corporal y el aspecto físico. A diferencia de la primera, en la cual el sujeto no se alimenta, en ésta la persona enferma ingiere grandes cantidades de comida y seguidamente se provoca el vómito. El enfermo bulímico suele abusar del uso de laxantes, realiza dietas exageradas que interrumpe continuamente y practica ejercicios físicos en forma descontrolada convencido de que de esta manera controla su peso. La bulimia por sí misma no produce pérdidas importantes de peso, pero no por eso deja de ser muy grave. Debido a los vómitos provocados reiteradamente pueden originarse problemas gastrointestinales o bajas concentraciones de potasio en sangre, así como lesiones en los dientes debido a la acidez de los vómitos.

Al igual que la anorexia, la bulimia se da mayormente durante la adolescencia y son las mujeres las que la sufren en mayor grado.

Perfil del enfermo bulímico:

- Alterna ciclos de mucha comida con ayunos.
- Apenas mastica o traga sin masticar.
- Carácter irritable.
- Come a escondidas.
- Come en forma apresurada (atracción).
- Deterioro de piezas dentarias en vomitadores.
- Episodios recurrentes de voracidad.
- Hiperactividad.
- Oscilaciones significativas en su peso.
- Oscila entre la exigencia propia y el abandono.
- Oscila entre la euforia y la depresión.
- Prefiere grandes porciones.
- Se siente culpable.
- Siente que no puede dejar de comer.
- Suele abandonar todo lo que emprende.

ACTIVIDAD 23: TU DROGA, MI DROGA, NUESTRA DROGA.

Actividad:

Individual

El alumno contestará un cuestionario en relación con el consumo de drogas (material para el alumno 1)³¹ con la finalidad de realizar una autoevaluación acerca del tema. Conforme a los resultados observados en el material para el alumno 1, el orientador realizará los comentarios pertinentes tanto para los que consumen algún tipo de droga, como los que no la han consumido.

Equipos

El orientador dividirá al grupo en dos equipos, a unos dará el material para el alumno 2³² y a otros el material para el alumno 3³³ para que resuelvan de forma original y divertida los ejercicios presentados. Posteriormente se invitará a los alumnos a realizar una investigación por equipo acerca de algunos temas relacionados con la drogadicción (dependencia, abstinencia, abuso, diferentes tipos de drogas, etcétera), ésta se expondrá al grupo.

Grupal

Respetando la organización por equipos, a manera de evaluación, el orientador dirigirá el juego de la oca (material para el orientador 1)³⁴ siguiendo las siguientes consignas:

1. Al equipo se le hace una pregunta. Si responde equivocadamente o no sabe la respuesta, pierde su turno y la pregunta pasa al siguiente equipo.
2. Si responde correctamente, avanza un lugar y se le realiza otra pregunta. Así sucesivamente.

Las respuestas tanto de los crucigramas como de las preguntas del juego de la Oca se anexan en el material para el orientador 2³⁵.

Seguimiento

El orientador invita al alumno a hacer una reflexión sobre las respuestas que contestó en el material para el alumno 1 y así posteriormente hacer un debate con todo el grupo.

³¹ Tomado de PUENTES, Mario; (2004); **Tu droga, mi droga, nuestra droga. Como entender y qué hacer frente a la problemática de la drogadicción.**; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial. p.p.129-131.

³² *Ibid.* p.p. 132, 133.

³³ *Ibid.* p.p. 133.

³⁴ *Ibid.* p.p. 134-139.

³⁵ *Ibid.* p.p. 140.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

AUTOEVALUACIÓN EN RELACIÓN AL CONSUMO DE DROGAS.

Marca con una "X" la respuesta según tu situación. Incluye el alcohol, en cualquiera de sus formas como una droga psicoactiva más.

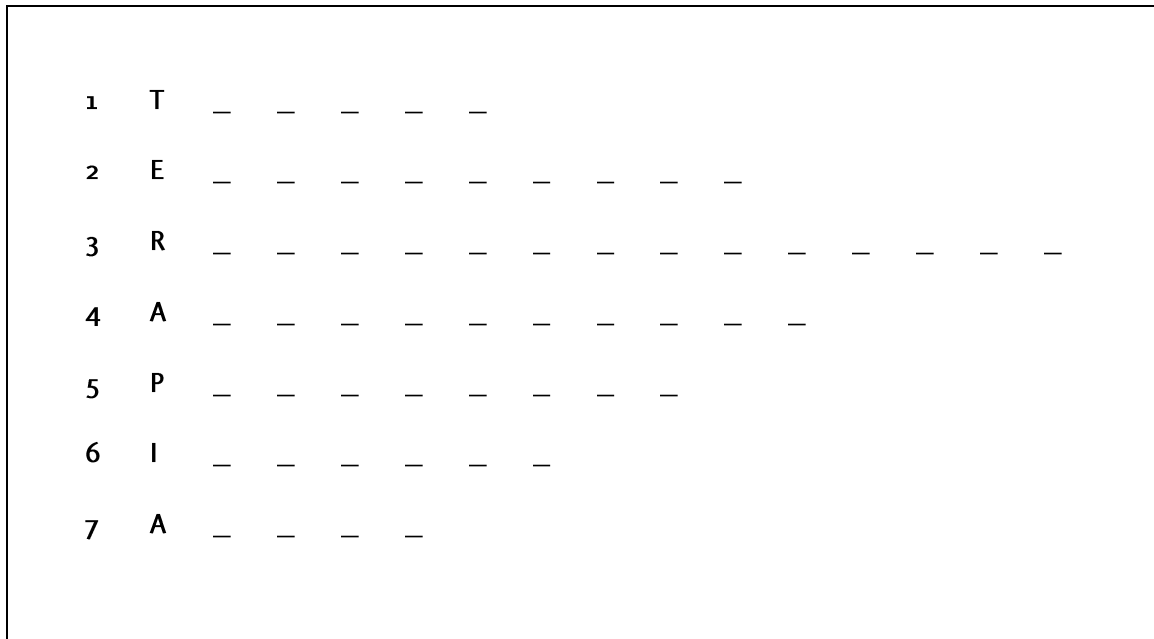
1. ¿Consumes la droga alguna vez a solas?
 - Si
 - No
2. ¿Has sustituido una droga por otra, creyendo que ésta en particular era tu problema?
 - Si
 - No
3. ¿Has manipulado o mentido a algún médico para conseguir una receta?
 - Si
 - No
4. ¿Alguna vez has robado drogas, o has robado algo para conseguirlas?
 - Si
 - No
5. ¿Consumes habitualmente alguna droga al levantarte a al acostarte?
 - Si
 - No
6. ¿Has consumido alguna droga para contrarrestar los efectos de otra?
 - Si
 - No
7. ¿Evitas a la gente que no aprueba tu consumo de drogas?
 - Si
 - No
8. ¿Has consumido alguna vez una sustancia sin saber que era o que efectos tenía?
 - Si
 - No
9. ¿Tu consumo de drogas, ha afectado negativamente tu rendimiento en el trabajo o en los estudios?
 - Si
 - No
10. ¿Te han detenido alguna vez por consumir drogas?
 - Si
 - No

11. ¿Has mentido alguna vez sobre el tipo de drogas o la cantidad que consumías?
 - Si
 - No
12. ¿Has puesto la compra de drogas por encima de tus responsabilidades económicas?
 - Si
 - No
13. ¿Has intentado alguna vez parar o controlar tu consumo?
 - Si
 - No
14. ¿Has estado en la cárcel, en el hospital o en algún centro de rehabilitación por culpa de las drogas?
 - Si
 - No
15. ¿Tu consumo de drogas ha alterado tus hábitos de comer o dormir?
 - Si
 - No
16. ¿Crees que te es imposible vivir sin drogas?
 - Si
 - No
17. ¿Te angustia la idea de estar sin drogas o no consumir más?
 - Si
 - No
18. ¿Dudas alguna vez de tu sano juicio, es decir crees a veces estar "loco"?
 - Si
 - No
19. ¿Ha creado conflictos en tu casa tu consumo de drogas?
 - Si
 - No
20. ¿Alguna vez has pensado que sin drogas no encajarías, o no podrías divertirte?
 - Si
 - No
21. ¿Alguna vez te has puesto a la defensiva o te has sentido culpable o avergonzado por tu consumo?
 - Si
 - No
22. ¿Piensas mucho en las drogas?
 - Si
 - No

23. ¿Tienes miedos irracionales o indefinidos?
- Si
 - No
24. ¿Tu consumo de drogas ha afectado tus relaciones sexuales?
- Si
 - No
25. ¿Has consumido otras drogas además de tus favoritas?
- Si
 - No
26. ¿Has consumido drogas por culpa de problemas emocionales o para tensiones?
- Si
 - No
27. ¿Has sufrido alguna vez una sobredosis (incluir desmayos por embriaguez con alcohol)?
- Si
 - No
28. ¿Continúas consumiendo a pesar de las consecuencias negativas?
- Si
 - No
29. ¿Piensas que tal vez tengas problemas de drogas?
- Si
 - No

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

CRUCIGRAMA "B"

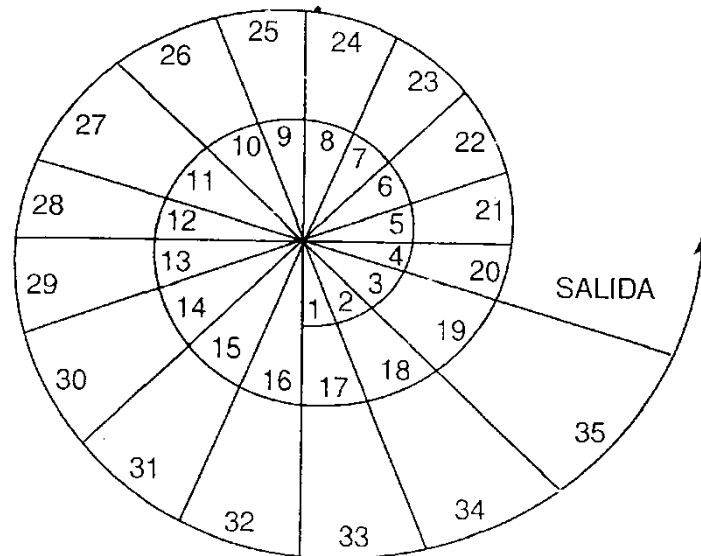


Definiciones:

- 1- Sustancia que intoxica al sujeto y a la vez obtura la angustia. Repercute en el organismo.
- 2- Patología. Dícese del estado de pérdida de la salud.
- 3- Cualidad humana adulta que pierde el adieto, además de la libertad.
- 4- Estado que producen algunas drogas que aceleran los sentidos.
- 5- Tipo de profesional que se necesita para hacer psicoterapia.
- 6- Sensación de felicidad aparente y transitoria que nos promete la droga.
- 7- Dícese del consumo regular y en situaciones especiales, donde NO consumir genera angustia o ansiedad.

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

Gráfico para reproducir en el pizarrón o cartulina para la realización del Juego de la Oca.



- 1) Indique verdadero o falso: "Toda persona que se droga es un toxicómano".
- 2) Según la problemática global de la drogadicción, ¿a qué termino se hace referencia cuando se afirma que ninguna variable o condicionante explica por sí mismo la totalidad del caso?
- 3) Indique verdadero o falso: "Todo adicto estará enfermo el resto de su vida".
- 4) La policausalidad que caracteriza al fenómeno de la drogadicción es consecuencia de la interacción permanente y dinámica de un conjunto de:
 - Causas
 - Condiciones
 - Síntomas
- 5) Especificar verdadero o falso: "La libertad psicológica" consiste en la posibilidad y el derecho que tiene cada hombre de elegir por A, por B o por C. Decidir sobre su propia conducta, optar entre diferentes alternativas forjando un curso de acción".
- 6) ¿Qué tipo de libertad se pierde progresivamente en cada acto de consumir?

- 7) Especificar verdadero o falso: "La libertad psicológica y la libertad de elegir nunca se pueden contradecir".
- 8) Especificar verdadera o falso: "Es suficiente la voluntad para superar una adicción."
- 9) Indique verdadero o falso: Todo adicto es un delincuente en potencia.
- 10) ¿Qué concepto no puede estar separado de la libertad psicológica?
 - Decisión
 - Ética
 - Responsabilidad
 - Libre albedrio
- 11) Adivinanza: tres letras que, sumadas a una palabra, hace referencia a que más allá de lo que podamos ver y hacer debemos tener presente que siempre miramos la droga desde el cristal de nuestras experiencias y prejuicios.
- 12) Indique verdadero o falso: "No consumir nunca mas es haberse curado".
- 13) ¿Qué tipo de relación tiene una persona con la droga cuando se consume deliberadamente para inhibir o estimular la conciencia, y no consumir produce inevitablemente angustia?
- 14) Los reduccionismos teóricos llevan en el ámbito de la salud a distintos tipos de iatrogenia. ¿Qué tipo de iatrogenia sería el tratamiento de un paciente que cuando llega al hospital los médicos se circunscriben a desintoxicar a esa persona y en veinticuatro o cuarenta y ocho horas le dan de alta?
- 15) Indique verdadero o falso: "Habiendo fracasado la puesta de límites no queda otra alternativa que echar al hijo de la casa".
- 16) Los reduccionismos teóricos llevan en el ámbito de la salud a distintos tipos de iatrogenia. ¿Qué tipo de iatrogenia sería internar a un paciente dos o tres años, aislándolo de sus vínculos familiares y sociales, haciéndole un "lavado de cabeza", con un bombardeo normativo permanente de valores, no solo conceptuales, sino principalmente emocionales?
- 17) ¿Qué clase de iatrogenia sería el tratar a una persona realmente dependiente de químicos con psicoterapia individual?

- 18) ¿Qué debería trabajarse primero en una persona dependiente a los químicos?
- Los conflictos intrapsíquicos.
 - El sujeto.
 - La abstinencia
 - La patología de base.
- 19) Al adicto se lo concibe desde un doble diagnóstico. ¿Qué diagnóstico trabaja la relación tangible del sujeto con la sustancia, en función del manejo de la angustia?
- 20) Indique verdadero o falso: "El primer diagnóstico, establecido mediante preguntas y observación, solo puede ser realizado por profesionales del campo de la psicología."
- 21) ¿Con qué material trabajan los psicólogos para detectar aquellas cosas no conocidas, que nos advierte que hay un detenimiento o desvío en el desarrollo de nuestra personalidad?
- 22) ¿Qué tipo de distinción se establece en el primer diagnóstico?
- Neurosis / Psicosis, etc.
 - Uso / Abuso / Dependencia.
 - De defensas.
- 23) ¿A qué concepto pertenece la siguiente definición? Tipo de relación que establece un sujeto con una sustancia psicoactiva, pero sin generar un vínculo de necesidad, no se presenta ninguna manifestación de angustia frente a la falta de sustancia. No la espera, ni se hace esfuerzos desmesurados para conseguirla.
- 24) ¿Qué tipo de relación tiene un sujeto con la droga si se afirma que su existencia está subordinada a la búsqueda y consecución de efectos psicoactivos para el consumo de una sustancia más o menos tóxica y la abstinencia de sustancia le genera un monto inaceptable de angustia, que sólo se alivia con una nueva ingesta?
- 25) Para llegar a mantener una relación dependiente con las drogas es necesario:
- Mantener una exposición frecuente con drogas, y haber consumido por lo menos una vez.
 - Tener conflictos familiares y sociales.
 - Tener una personalidad prepatológica de base, caracterizada por ser dependiente e inmadura.
 - Tener baja tolerancia a la frustración, fragilidad afectiva, incapacidad de demora e impulsividad.

- 26) Indique verdadero o falso: El segundo diagnóstico del doble diagnóstico, tiene que ver con la llamada personalidad o patología de base, entendida como neurosis, psicosis u otras entidades psicológicas.
- 27) El segundo diagnóstico aparece cuando:
- Se corre el objeto droga y el sujeto logra hacerse una pregunta sobre sí mismo.
 - El farmacodependiente considera no tener problemas psicológicos, más allá de la droga.
- 28) ¿Qué tapa la droga además de síntomas y sus significaciones?
- 29) El trabajo de con que variable tiene como objetivo pasar de la demanda tóxica a la terapéutica; fortalecer el yo para romper con el circuito compulsivo del consumo y poner al otro en el lugar del objeto droga.
- 30) En el segundo diagnóstico aparece una nueva demanda. ¿Cuál y por qué?
- 31) Indique verdadero o falso: "toda recaída manifiesta la intención del adicto a no querer curarse".
- 32) ¿Qué generan las drogas psicoactivas que hacen que tanta gente las consuma?
- 33) ¿Qué es lo que no puede resolver el adicto con respecto a las figuras primarias?
- 34) Indique verdadero o falso: "Se recomienda comunidad terapéutica para todo usador de drogas".
- 35) ¿Qué es lo correcto? "A un hijo hay que darle:
- Todo lo que pide
 - Todo lo que necesita

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 2

RESPUESTAS

Respuestas de los crucigramas:

Crucigrama "A"	Crucigrama "B"
<ol style="list-style-type: none">1. Adicto2. Control3. Droga4. Re-significación5. Variables6. Dependencia7. Libertad8. Catalizadora9. Abstinencia10. Iatrogenia11. Doble diagnóstico12. Angustia	<ol style="list-style-type: none">1. Tóxico2. Enfermedad3. Responsabilidad4. Alucinación5. Psicólogo6. Ilusión7. Abuso

Respuestas del juego de la oca:

1- Falso

2- Fenómeno policasual

3- Falso

4- Condiciones

5- Falso

6- Libertad psicológica

7- Falso

8- Falso

9- Falso

10- Responsabilidad

11- EPI

12- Falso

- 13- Abuso
- 14- Iatrogenia biológica
- 15- Falso. Hay que enfrentar a la alternativa de hacer tratamiento o que haga su vida fuera de su familia.
- 16- Iatrogenia cultural y espiritual.
- 17- Iatrogenia psicológica
- 18- La abstinencia
- 19- El primer diagnóstico
- 20- Falso. Por todos
- 21- La angustia
- 22- Uso / Abuso / Dependencia
- 23- Uso
- 24- Dependencia
- 25- Tener una personalidad pre-patológica de base, caracterizada por ser dependiente e inmadura.
- 26- Verdadero
- 27- Se corre el objeto droga y el sujeto logra hacerse una pregunta sobre sí mismo.
- 28- La angustia
- 29- Psicológica
- 30- Demanda terapéutica
- 31- Falso
- 32- Generan placer
- 33- La individuación
- 34- Falso
- 35- Todo lo que necesita

Área Escolar

ACTIVIDAD 1: FILOSOFIA DEL ESTUDIANTE

Actividad:

Individual

De forma individual reflexiona y contesta el material para el alumno 1 y el material para el alumno 2.

Equipos

Se divide al grupo en equipos y se le pide que cada uno organice y represente un pequeño sociodrama sobre algún aspecto que se describa en “razones para ser o no ser estudiante” (material para el alumno 1).

Grupal:

El orientador junto con el grupo formará un concepto de lo que es ser estudiante, retomando los aspectos trabajados en el material para el alumno 1 y 2.

Seguimiento

Se puede elaborar entre todo el grupo una filosofía de lo que es ser un estudiante.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

“RAZONES PARA SER O NO SER ESTUDIANTE”

Es tan grande y diferente el número de estudiantes que no es fácil clasificarlos. Sin embargo, podríamos resumirlos en las siguientes categorías:

- Los hay quienes estudian a pesar de todo tipo de dificultades: falta de tiempo, falta de medios, pocas comodidades. Ellos encontrarán su recompensa.
- Los hay quienes estudian para aprobar. Como la meta es mínima, los esfuerzos son mínimos igual que los resultados.
- Los hay quienes estudian tarde, mal o nunca. Así son la cantidad y calidad de sus disgustos o fracasos.
- Los hay quienes dicen que estudian, pero no aprenden; la verdad es que no estudian.
- Los hay quienes en su credencial aparece como actividad estudiante, pero jamás lo ejercen.
- Los hay quienes, pasado algún tiempo, agradecen que se le haya obligado a estudiar, de lo contrario no hubieran estudiado ni habrían llegado donde están.
- Los hay quienes estudian sólo porque les obligan y castigan. Cuando más tiempo pasa, más aborrecen lo que estudian y a quienes los obligan.
- Los hay quienes estudiaron, se colocaron y ganan bien pero sin dar luz propia. No son profesionales de prestigio.
- Los hay quienes estudian,... y estudian sin fin, pero sin llegar a descubrir el verdadero valor del estudio. Perdieron, al menos, el 50% de su tiempo.
- Los hay quienes a pesar de su mediana a baja capacidad intelectual, con muchas horas de estudio, repeticiones de cursos, clases particulares, cursos llegan a sentir gusto por el estudio y son buenos profesionales. Obtienen recompensa por su constancia y esfuerzo.
- Los hay vividores: confunden, el cuarto de estudio con la discoteca; el salón de clases con el bar; el libro de texto con la novela; la geografía con la excursión; el estudio con la siesta; el curso con las vacaciones.

¿En qué categoría te apuntas?

Pautas para el debate:

- Señala las ideas del texto que más te han llamado la atención.
- ¿Con cuáles estás de acuerdo?
- ¿Con cuáles estas desacuerdo?
- ¿Ser estudiante es una desgracia o un privilegio?
- ¿Cuáles deben ser las verdaderas motivaciones para ser estudiante?
- ¿Que falsas motivaciones se dan a sí mismos para ser estudiantes?
- ¿Cuáles falsas motivaciones se dan a sí mismos para ser estudiantes?
- ¿Cuáles falsas motivaciones se les dan a los padres, profesores y a la sociedad en general?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Lee cuidadosamente cada una de las frases incompletas que se presentan a continuación, reflexiona y complementa cada una de ellas respondiendo con toda sinceridad.

1. Ser estudiante _____
2. Lo mejor del estudiante es _____
3. Lo peor del estudiante es _____
4. Un buen estudiante _____
5. Un mal estudiante _____
6. Estudio por _____
7. Estudio para _____
8. Mis compañeros son _____
9. Mis compañeros hacen _____
10. De mis compañeros espero _____
11. Como estudiante lo que más me preocupa es: _____
12. Como estudiante lo que más me fastidia es _____
13. Como estudiante lo que más me agrada es _____
14. La escuela _____

15. Los profesores _____
16. Las asignaturas _____
17. No hay derecho a que un estudiante _____
18. Mis razones para seguir estudiando _____
19. No estoy dispuesto a _____
20. Ante mis estudios _____
21. Mis padres me dicen que estudie por _____
22. Mis profesores me dicen que estudie para _____
23. En este curso estoy dispuesto a _____
24. Entre estudiantes debería haber _____
25. Me sentiría más a gusto si los demás _____

ACTIVIDAD 2: LA ENCUESTA

El Orientador aplicará una encuesta sobre los hábitos y métodos de estudio el cual es uno de los puntos focales de la vida escolar, que a su vez está en relación con otras áreas; por ello necesita ser orientada en los procesos mismos de aprendizaje a través de un plan y un programa que le permita al alumno adquirir, asimilar, dominar los hábitos y métodos de estudio, así como las técnicas de investigación.

Es importante señalarles a los alumnos que esta temática sobre los hábitos y métodos de estudio debe seguirse trabajando de manera individual a lo largo del año para un mejor aprovechamiento académico.

Actividad:

Individual

Contestar el material para el alumno ³⁶, para que el alumno conozca los aspectos positivos o negativos en cuanto a sus hábitos y métodos de estudio.

Equipos

En equipos de 5 integrantes, se compartirá la información obtenida de la encuesta, posteriormente se realizará un listado exponiendo estrategias que puedan facilitar la vida académica para fortalecer los hábitos y métodos de estudio.

Grupal

Un representante de cada equipo, expondrá ante el grupo las estrategias propuestas, para complementar las ideas y en una cartulina se registrarán palabras clave que le recuerden al grupo las estrategias (el cartel se pegará en un lugar estratégico del salón).

Seguimiento

A lo largo del ciclo escolar, la lista de palabras clave puede seguir siendo modificada con estrategias que ayuden a mejorar los hábitos y métodos de estudio que a través de las experiencias individuales les pueden ayudar a sus compañeros de grupo.

³⁶ La presente encuesta para este material se toma de la página Web:

<http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Encuesta de hábitos y métodos de estudio

¿Sabes estudiar? Te sorprende ésta pregunta, contesta éste cuestionario, para que sepas el camino que has andado, lo que tienes que afianzar y corregir de tus hábitos y método de estudio. Marca con un círculo el “SI” o el “NO” que mejor indique lo que haces.

LUGAR		
¿Tienes un lugar fijo para estudiar?	SI	NO
¿Estudias en un sitio alejado de ruidos (coches, TV, radio, teléfonos, impresoras, fotocopiadoras, etc.)?	SI	NO
¿Hay suficiente espacio en tu mesa de estudio?	SI	NO
¿La mesa de estudio está ordenada?	SI	NO
¿La mesa está sin objetos que te puedan distraer?	SI	NO
¿Hay luz suficiente para estudiar sin forzar la vista?	SI	NO
¿Cuándo estudias tienes a mano (sin levantarte) todo lo que vas a necesitar?	SI	NO
PLANIFICACIÓN		
¿Tienes un horario establecido de reposo, estudio, tiempo libre, actividades en familia, etc.?	SI	NO
¿Has programado el tiempo que dedicas al estudio diariamente?	SI	NO
¿Divides el tiempo entre las asignaturas a estudiar, ejercicios, cuadernillos o pruebas de evaluación?	SI	NO
¿Tienes programado (distribuido en el tiempo) el repaso de temas estudiados?	SI	NO
¿Incluyes períodos de descanso en tu plan de estudio?	SI	NO
ATENCIÓN		
¿Cuándo te sientas a estudiar, te pones rápidamente a estudiar?	SI	NO
¿Estudias intensamente?	SI	NO
¿Al estudiar, formulas preguntas a las que intentas responder?	SI	NO

MÉTODO		
¿Miras previamente la organización del libro, y la manera del autor de presentar los conceptos, antes de estudiarlo a fondo?	SI	NO
¿Lees previamente la lección antes de estudiarla a fondo?	SI	NO
¿Consultas el diccionario cuando dudas del significado, la ortografía o la pronunciación de una palabra?	SI	NO
¿Al estudiar, intentas resumir mentalmente?	SI	NO
¿Empleas algún procedimiento eficaz para recordar datos, nombres, fechas, etc.?	SI	NO
¿Después de aprenderlas, repasas las lecciones?	SI	NO
¿Tratas de relacionar lo aprendido en una asignatura con lo de otras?	SI	NO
APUNTES		
¿Tomas apuntes de las explicaciones de los profesores?	SI	NO
¿Anotas o señalas las palabras difíciles, las tareas especiales, lo que no entiendes bien, etc.?	SI	NO
¿Revisas y completas los apuntes?	SI	NO
¿Subrayas el vocabulario y los datos importantes?	SI	NO
¿Escribes los datos difíciles de recordar?	SI	NO
REALISMO		
¿Llevas el estudio y los ejercicios del tema al día?	SI	NO
¿Al estudiar, te señalas una tarea y la terminas?	SI	NO
¿Sabes utilizar los medios de comunicación con todos los Profesores?	SI	NO
¿Preguntas sobre tus dudas en las tutorías de tu plantel?	SI	NO
¿Has empezado a estudiar día a día, y no cuentas con un esfuerzo de última hora en víspera de los exámenes?	SI	NO
¿Para ti revisar significa haber estudiado y haberse ejercitado previamente en lo que se va a revisar?	SI	NO
¿Conoces los criterios y orientaciones de evaluación de las asignaturas que has empezado a estudiar?	SI	NO
¿Sabes cuánto tiempo de estudio planificado tienes antes del examen?	SI	NO

TUTORÍAS		
¿Pides ayuda siempre que lo necesitas?	SI	NO
¿Haces consultas al Profesor de la clase cuando no es posible con un Tutor?	SI	NO
¿Acudes a las tutorías habiendo estudiado previamente, y las aprovechas como foros de dudas y de ayuda en los ejercicios?	SI	NO
¿Completas lo entendido del texto de base con apuntes de las tutorías?	SI	NO
APOYO		
¿Participas en un grupo de trabajo/ apoyo entre los alumnos de la carrera/ asignatura?	SI	NO
¿Has solicitado consejos o asesoramiento de un tutor o de un orientador para organizarte?	SI	NO
¿Conoces con precisión las orientaciones del Programa de las Asignaturas?	SI	NO
ESQUEMAS		
¿Haces esquemas, resúmenes, mapas conceptuales de cada tema?	SI	NO
¿En los esquemas incluyes la material del libro y los apuntes de las tutorías?	SI	NO
¿En el texto de base pones un título en el margen de cada párrafo (después de leer cada párrafo)?	SI	NO
¿Cuando una lección te es difícil, procuras organizarla a través de esquemas o guiones?	SI	NO
¿Tus esquemas destacan las ideas principales?	SI	NO
¿Empleas el menor número posible de palabras al hacer esquemas?	SI	NO
EJERCICIOS		
¿Te aseguras de que has entendido bien antes de ponerte a trabajar?	SI	NO
¿Realizas los trabajos y ejercicios recomendados por el profesor?	SI	NO
¿Has hecho pruebas presenciales anteriores de larga duración y de alta puntuación?	SI	NO
¿Consultas y sabes dónde encontrar los recursos citados o referidos en el texto de base (bibliografía, emisiones radio de la facultad, videos y cintas audio de la facultad, etc.)?	SI	NO
¿Haces guiones/ esquemas para apoyarte cuando realizas los ejercicios/ pruebas?	SI	NO

ANTICIPACIÓN

¿Has verificado las condiciones exactas de las pruebas presenciales de cada asignatura (fecha, lugar, material autorizado, horario, duración de cada prueba, etc.)?	SI	NO
¿Te informas periódicamente sobre cambios y avisos de diversas actividades escolares?	SI	NO

Suma los "Si" como 1 punto:

Si la suma es menor de 30 tus hábitos de estudio son incorrectos.

De 30 a 40 algunos hábitos de estudio los puedes mejorar.

Si tienes más de 40, sabes estudiar.

En resumen:

Mis mejores hábitos de estudio son:

Debo corregir o mejorar:

ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO ME ESTIMULO PARA ESTUDIAR?

El orientador manda hacer un trabajo cualquiera al aula. Se interrumpe dicho trabajo por sorpresa después de 10 minutos y se invita al grupo a analizar el trabajo realizado hasta ese momento según unas pautas (Material para el alumno 1).

A continuación, el orientador y los alumnos comparten las reflexiones y sacan conclusiones sobre lo que han descubierto.

Actividad³⁷:

Individual

El orientador entrega a cada alumno un ejemplar de test referido a la ansiedad en los exámenes y el alumno se puntúa en los diferentes rasgos. El ejercicio trata de que el alumno tome conciencia de cuáles son los rasgos que dificultan afrontar un examen y cuáles lo favorecen. Además, la vida nos somete continuamente a pruebas y exámenes también fuera del contexto escolar (Material para el alumno 2).

Realizar el mismo proceso con su historial académico (Material para el alumno 3).

Equipos

Los alumnos comentan el historial en parejas: puntos comunes, aspectos concretos que han influido en que tengan tanto buenas como malas notas, etc.

Grupal

Concluido el trabajo en parejas, se resumen las conclusiones y aportaciones más significativas en asamblea de aula.

El orientador puede utilizar las siguientes preguntas para reconducir las aportaciones de los alumnos:

- ¿Qué descubriste a través de las actividades hechas?
- El orientador ayudará a que los alumnos profundicen en las respuestas más significativas.

³⁷ La presente actividad fue retomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.132-136.

Seguimiento

Como propuestas de actuación para los estudiantes, el orientador puede sugerir actividades como las siguientes:

Indicar que para afrontar el aprendizaje y el estudio con éxito no basta únicamente conocer bien las técnicas de estudio y disponer de un buen ambiente de trabajo. El alumno debe preguntarse continuamente:

- ¿Qué me estimula a mí cuando tengo que afrontar un trabajo?,
- ¿Cuándo me deja de atraer una tarea y que cómo me motivo por un trabajo o tarea de estudio?
- ¿Cómo me encuentro después de la actividad de estudio: satisfecho, insatisfecho?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

FICHA DE AUTOREFLEXIÓN

- Describe por escrito que has hecho exteriormente hasta ahora. Por ejemplo: he abierto el libro, he cogido el bolígrafo, no encuentro el cuaderno...
- ¿Eres capaz de distinguir partes en el trabajo que has iniciado durante los primeros diez minutos?
- Describe por escrito lo que has hecho interiormente durante esos diez minutos. Por ejemplo: «he apretado los dientes», pensé: «no tengo ni idea», «no encuentro mi bolígrafo», «qué difícil», «estoy muy cansado», «al salir de clase llamaré a Juan»...
- Ahora, por último, escribe algún pensamiento sobre el tema «cómo afronto yo un trabajo o una tarea de estudio».

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

¡MAÑANA TENGO EXÁMEN! (¿Ansiedad en los exámenes?)

	CASI NUNCA	ALGUNA VEZ	CON FRECUENCIA	CASI SIEMPRE
Cada vez que tengo que afrontar un examen, experimento una sensación de agitación y turbación.				
Pensar en la nota que me van a poner me distrae en el desarrollo del trabajo.				
Redactar un trabajo escrito me pone en tensión.				
El pensar que puedo equivocarme me preocupa mientras respondo una pregunta.				
Cuando tengo que resolver un asunto importante, me siento presa del pánico.				
Cuando he de responder a las preguntas, el corazón me late con más fuerza.				
Mientras hago el trabajo, pienso en las posibles consecuencias que puede tener un fallo.				
Al hacer un examen, me pregunto ¿cuándo dejaré de responder a pruebas de este tipo?				

Análisis y soluciones

Las ocho cuestiones de este test describen los pensamientos y sensaciones que podemos tener cuando respondemos a una prueba. Para calcular la puntuación, asígnate 1 punto por cada respuesta «Casi nunca», 2 puntos por cada respuesta «Alguna vez», 3 puntos por cada contestación «Con frecuencia», 4 puntos por cada respuesta «Casi siempre».

El resultado del test viene dado simplemente por la suma de estos valores: desde 8 puntos (muy baja) hasta 32 (muy alta).

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

HISTORIAL ACADEMICO. (Cuestionario)

DATOS ESCOLARES

Comencé a los _____ años en la guardería _____

Posteriormente cursé preescolar en el Colegio _____

y primaria en _____

Escribe el nombre de los profesores que has tenido en los primeros años de vida escolar.

1. Las asignaturas en las que casi siempre he conseguido buenas notas son:

2. Lo que más me ha influido en la obtención de buenas notas ha sido:

- El profesor.
- Mi interés por la asignatura.
- Otros aspectos. ¿Cuáles?

3. Las asignaturas en las que suelo sacar peores notas:

4. Lo que más me ha influido en la obtención de malas notas ha sido:

- El profesor.
- Mi interés por la asignatura.
- Otros aspectos. ¿Cuáles?

ACTIVIDAD 4: ¿POR QUÉ ESTUDIAR?

Los motivos para estudiar no surgen, por lo general, espontáneamente, tampoco se nace con una afición directa hacia el estudio. El interés por el estudio hay que ir cultivándolo.

En realidad, nuestros motivos para estudiar son el resultado de la confrontación de las fuerzas que te inclinan hacia el estudio y de las que apartan de él. Aunque aquí tampoco sirven las recetas, pueden ser estas orientaciones tenidas en cuenta, para que surja o se incremente el nivel de motivación hacia los estudios:

- Crear un ambiente, tanto material como personal y social favorable al estudio.
- Cultivo de aficiones personales relacionadas con el estudio, sobre todo de la lectura escogida. Visitas o monumentos, museos, bibliotecas, etc.
- Procurar alguna actividad fuera del colegio contacto con el mundo del trabajo y de las profesiones.
- Interés por los problemas del mundo de la cultura, leyendo en periódicos y revistas las informaciones que aparezcan en este sentido.
- Conocer los objetivos de las asignaturas y relacionarlas con el futuro sin miopías o excesivo inmediatismo.

Actividad³⁸:

Individual

Cada alumno contestará las preguntas presentadas en el material para el alumno 1 y llegará a una conclusión personal.

Equipos

Se realizará un cartel por equipos en el que cada integrante escriba ¿Por qué motivo estudia? y se pegará en el salón de clases.

Grupal

El orientador motiva a los alumnos a interesarse por el estudio y realiza los comentarios pertinentes conforme al análisis de los resultados obtenidos en el material para el alumno 1.

Seguimiento

En la escuela se puede realizar una encuesta con las mismas preguntas utilizadas en el material para el alumno 1 y ver qué opinión tienen la mayoría de sus compañeros del Bachiller.

³⁸ La presente actividad es retomada de PALLARÉS M., E.; (1987); **Mejora tu modo de estudiar**; España; Ediciones Mensajero, p.p.13,27.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Marca con una "X" (verdadero o falso) según tu criterio y analiza tus resultados.

Yo estudio...		
...para evitar las represiones de mis padres.	V	F
...para quedar por encima de mis compañeros.	V	F
...porque me resulta interesante y atractivo.	V	F
...por hacer una carrera y ganar dinero.	V	F
...por no disgustar a mis padres, aunque no me reprendan ni castiguen.	V	F
...por hacer una carrera con la que pueda ayudar a que la sociedad (incluyéndome a mí) sea mejor y viva más feliz.	V	F
...por temor a los castigos de mis padres.	V	F
...porque, de lo contrario, no sabría qué hacer.	V	F
...por agradar a mis padres.	V	F
...por agradar a un profesor o tutor.	V	F
...porque todos los de mi edad estudian.	V	F
...para sacar buenas notas.	V	F

ACTIVIDAD 5: “EL TIEMPO SE VA COMO AGUA”

Desgraciadamente, pocas personas aprovechan el tiempo de manera adecuada. La mayoría adopta uno de dos extremos: desperdicia varias horas al día en actividades superficiales o se dedica incasablemente a una sola actividad que por muy provechosa que sea, no le permite disfrutar de otras muchas, como la recreación, el deporte, la convivencia familiar y la amistad. (Quintero, 1993, p.p. 27). La única manera de aprender a administrar adecuadamente tu tiempo es con base en una buena organización que te permite tanto divertirte como dedicar por lo menos una hora diaria a tu estudio individual, independientemente de que tengas o no tareas asignadas.

Se pretende invitar al alumno a realizar un listado de sus actividades, jerarquizar las actividades y organizar nuestro horario.

Actividad:

Individual

El alumno realizará un listado de actividades, jerarquizará éstas para formar un horario bien planificado y administrar el tiempo. En este listado clasificará sus actividades marcando los tiempos empleados en:

- Actividades escolares
- Actividades familiares
- Actividades sociales
- Actividades deportivas
- Tiempo para el propio alumno

Equipos

Se formarán equipos de 4 personas para compartir y comparar sus horarios; ubicarán las actividades comunes, compararán los tiempos dedicados a las actividades que son semejantes y contestan de manera individual las preguntas localizadas en material para el alumno 1.

Grupal

El orientador deberá cuestionar a los alumnos sobre los beneficios y dificultades que trae consigo una buena administración del tiempo.

Seguimiento

Se invita al alumno a llevar una agenda, en la cual pueda ir organizando sus actividades semanales, con la finalidad de ir planificando y administrando su tiempo. Esta agenda se puede retroalimentar en el salón de clases a través de una actividad en la que se tengan diversos puntos de vista.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

¿Cuáles son las actividades comunes con mis compañeros de equipo?

Las actividades que realizo, ¿presentan un equilibrio para cada una de mis actividades?

¿Es necesario que aumente el tiempo para alguna de las actividades en especial o en específico?

¿Es adecuado el tiempo que dedico a mis actividades escolares?

¿Deberías dedicar más tiempo a las actividades escolares y familiares? ¿Por qué?

ACTIVIDAD 6: ¡PON ATENCIÓN!

Actividad:

Individual

Se pide a los alumnos que realicen de forma individual las actividades que aparecen en el material para el alumno ³⁹.

Equipo

Se divide al grupo en equipos de 4 ó 5 personas y se les pide que diseñen una actividad original (adivinanza, ejercicio matemático, crucigrama, etc.) para poner en práctica el nivel de atención de sus compañeros.

Grupal

En el grupo se llevará a cabo la actividad propuesta por cada uno de los equipos.

Seguimiento

Comprar revistas con el juego del sudoku, acertijos, etcétera y resolverlos en el grupo.

³⁹ El material para la presente actividad fue retomado de CASTAÑEDA J., Juan; (1999); **Habilidades académicas. Mi guía de aprendizaje y desarrollo.**; 1ª ed.; México, D.F.; Mc GRAW – HILL, p.p.25-36.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

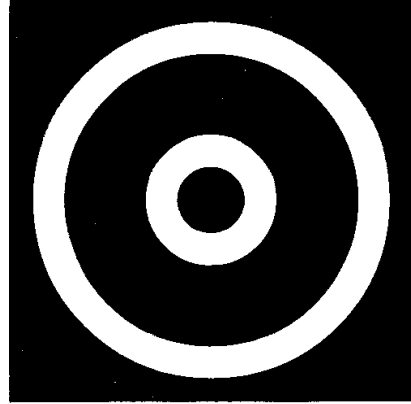
Resuelve los ejercicios que se presentan a continuación con la mayor concentración posible.

1. Los círculos en el cuadro.

Durante alguna clase conducida por el orientador observa, al igual que tus compañeros, la siguiente imagen durante dos minutos sin perder tu atención.

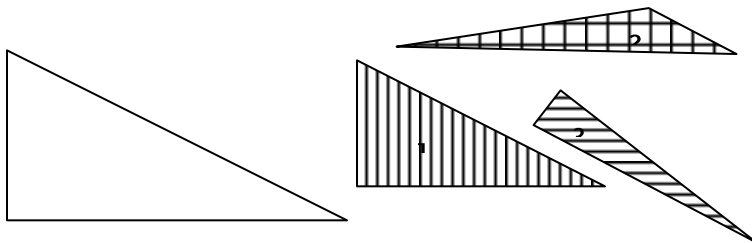
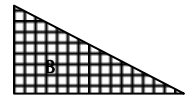
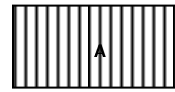
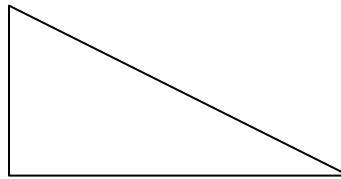
Comenta tu experiencia.

- ¿Qué sucedió?
- ¿Pudiste concentrarte?
- Si te distrajiste, ¿qué fue lo que te distrajo?



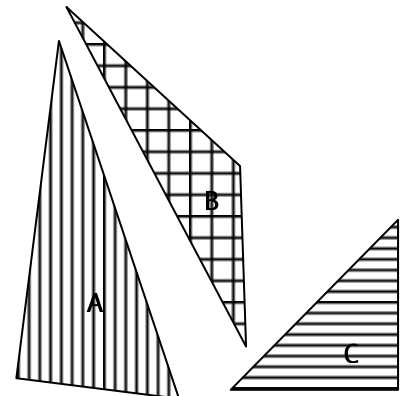
2. Reconstrucción de un triángulo de tres piezas.

Con las tres piezas de la derecha de la imagen reconstruye un triángulo como el de la izquierda.



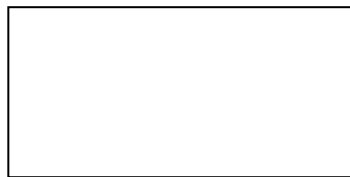
3. Reconstrucción de un segundo triángulo de tres piezas.

Con las tres piezas de la derecha de la imagen reconstruye un triángulo como el de la izquierda.



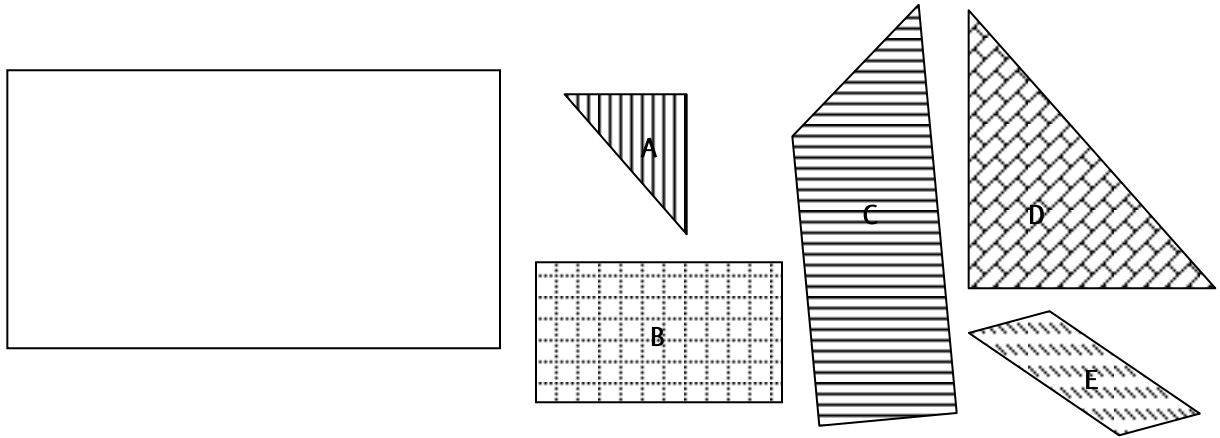
4. Reconstrucción de un rectángulo de tres piezas.

Sin hacer ninguna manipulación, utiliza mentalmente los tres triángulos de la derecha, para formar un rectángulo como el de la izquierda.



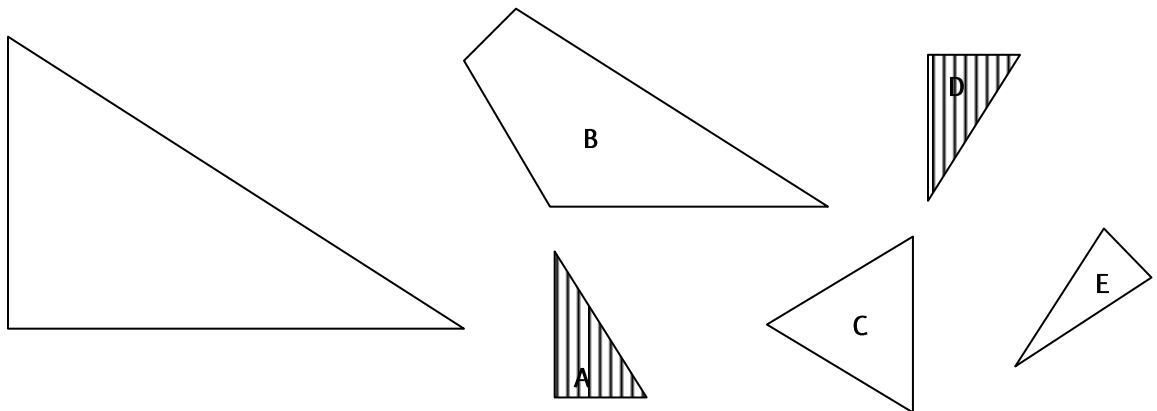
5. Reconstrucción de un rectángulo de cinco piezas.

Observa con atención las cinco figuras más pequeñas que aparecen a la derecha de la imagen y con ellas forma mentalmente un rectángulo como el de la parte izquierda.



6. Reconstrucción de del último triángulo.

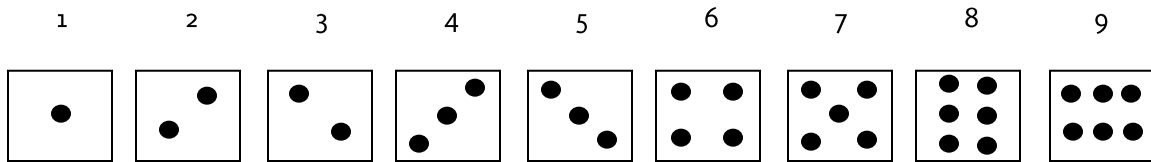
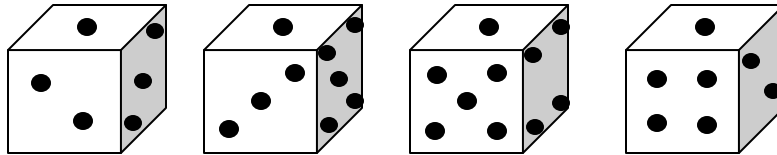
De las cinco figuras más pequeñas de la derecha, mentalmente construye un triángulo como el de la parte izquierda de la figura.



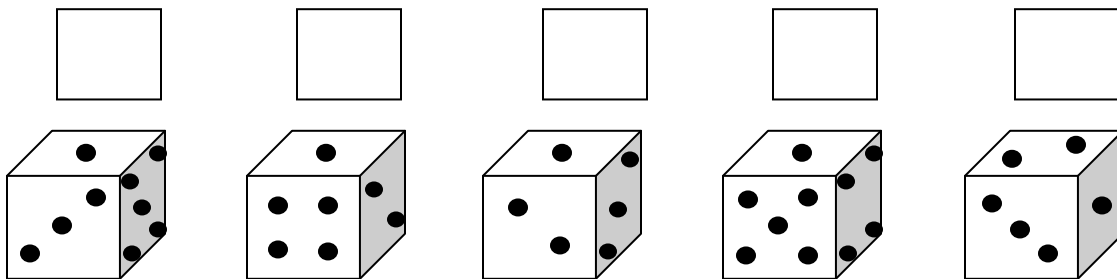
7. Percepción de dados.

En la siguiente imagen, tienes un dado presentado en cuatro posiciones distintas para que te sirvan de referencia. Después se te presentan 10 figuras (de la "A" a la "J"). En el recuadro trasero de estas figuras dibuja los puntos que por lógica le correspondan en la posición que ahí mismo se te ilustra (figuras de la 1 a la 9).

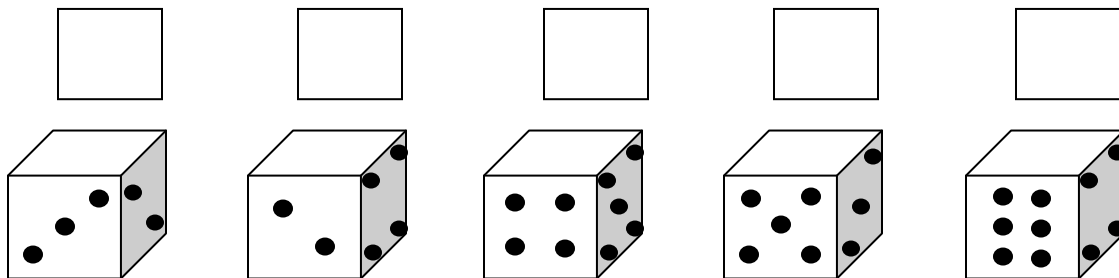
Tiempo del ejercicio: _____.



A) B) C) D) E)



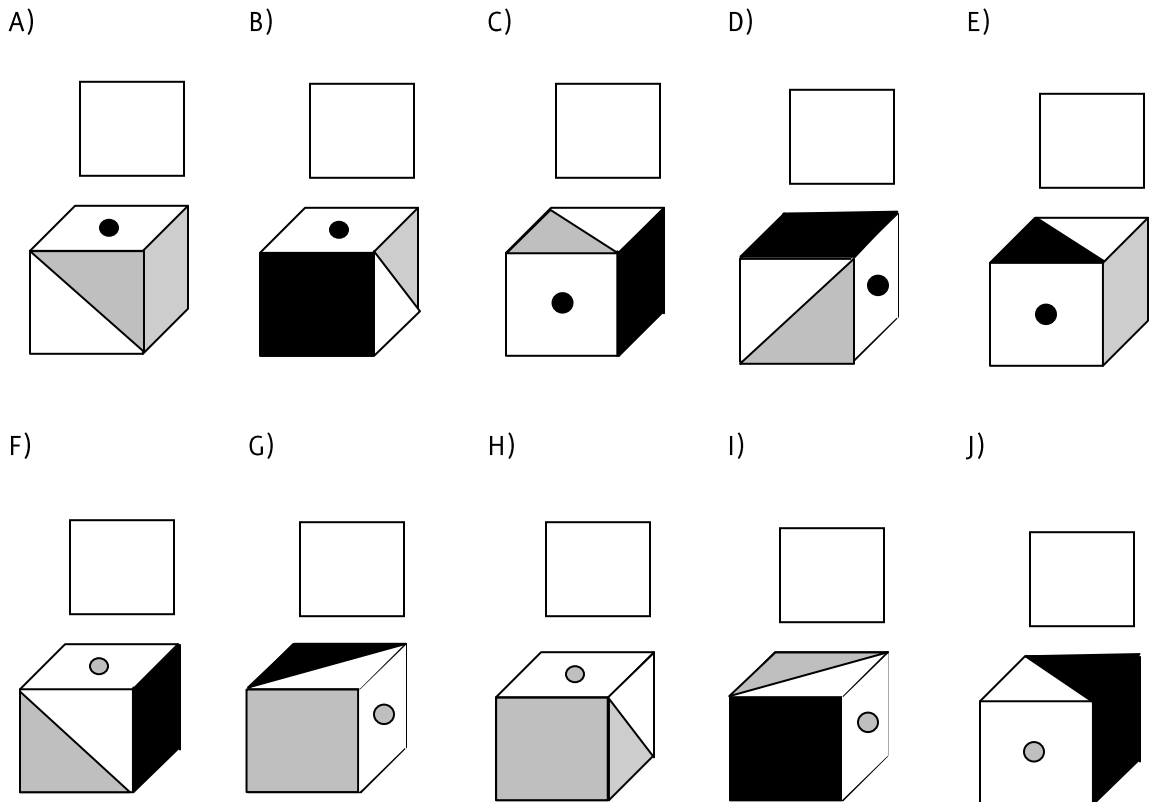
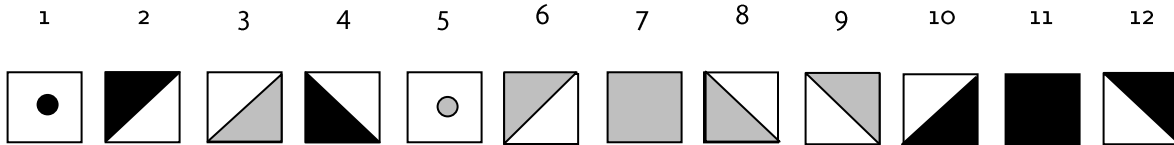
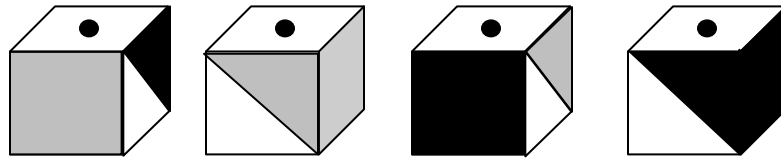
F) G) H) I) J)



8. Observación de cubos.

La imagen que sigue muestra un cubo presentado en cuatro posiciones distintas. De las figuras “A” a la “J” muestran distintas posiciones del mismo cubo, con la única diferencia que la cara de atrás aparece desplegada y fijada en alto. Descubre cuál de las doce posibles soluciones propuestas y numeradas de 1 a 12 corresponde a la cara de atrás. Anota, junto a la letra que encabeza cada una de las posiciones del dado, el correspondiente número de solución.

Tiempo del ejercicio: _____.



9. Clasificación de palabras.

En el siguiente listado aparecen cincuenta palabras en orden alfabético para que tú las clasifiques en diez grupos de cinco palabras cada una.

El criterio de clasificación es que las cinco palabras pertenezcan al grupo considerando su significado.

Abuela	Consultorio	Hijo	Melodía	Relato
Avión	Cuaderno	Hora	Mochila	Ritmo
Ayer	Cuento	Lápiz	Música	Salud
Azadón	Desarmador	Letras	Nieto	Sobrino
Barco	Drama	Libro	Novela	Tiempo
Bolígrafo	Fecha	Mamá	Operación	Tío
Camión	Fonemas	Mañana	Pala	Tonada
Canción	Grafías	Martillo	Papá	Tranvía
Comedia	Hermanos	Medicamento	Pinzas	Tren
Consonantes	Hija	Médico	Primo	Vocales

_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

10. Selección de sinónimos.

En la tabla siguiente encontrarás 20 renglones con 5 palabras cada uno. Encuentra en cada renglón dos palabras que tengan significado parecido y subráyalas. Si crees conveniente, puedes utilizar el diccionario.

NÚM.	A	B	C	D	E
1	acre	dulce	irritante	salado	amargo
2	bonito	agradable	sofisticado	claro	hermoso
3	agua	estómago	bebida	poción	pasar
4	pronto	drástico	cansado	errante	enérgico
5	magro	flaco	fluido	cansado	estorbo
6	cariñoso	arpa	canción	maldecir	denigrar
7	dulce	arpía	bruja	ancho	viejo
8	tierno	alzado	carmín	tibio	grana
9	cruzadas	guitarra	lápiz	campana	plaza
10	ligero	efímero	drama	pasajero	irritante
11	enseñar	artículo	mesar	correr	instruir
12	tomar	infamia	comer	inequidad	coger
13	tranquilo	duro	estorbo	infalible	seguro
14	pito	cantar	silbato	dormir	disco
15	motor	promotor	corro	nube	impulsor
16	siniestro	cineasta	teatro	zurdo	rudo
17	tosco	bello	análogo	parecido	trazo
18	sincero	gallardo	franco	tierno	flaco
19	regalo	hurto	permiso	llegada	robo
20	libro	frase	canción	expresión	mito

11. Selección de antónimos.

Este ejercicio consiste en que localices las dos palabras de cada renglón que tengan significado contrario. También puedes utilizar tu diccionario.

NÚM.	A	B	C	D	E
1	Aplaudir	Anchoa	Tomar	Abuchear	Lllamar
2	Estancia	Apócrifo	Simula	Auténtico	Mártir
3	Peludo	Pulido	Simula	Trotar	Lampiño
4	Tornar	Bajar	Seguir	Subir	Armar
5	Bárbaro	Inicio	Origen	Anuncio	Termino
6	Femenino	Muchacho	Niña	Bebé	Masculino
7	Regresar	Converger	Retornar	Divergir	Trotar
8	Tierra	Harnero	Fértil	Pala	Estéril
9	Elegir	Continuar	Remar	Marcar	Descartar
10	Auspicioso	Tornado	Lechoso	Consumir	Conservar
11	Bosque	Fracaso	Franco	Éxito	Astuto
12	Abulia	Olvidar	Dormir	Roncar	Recordar
13	Ruido	Radar	Pasar	Dardo	Silencio
14	Anciano	Maduro	Nacer	Verde	Ganar
15	Molesta	Arrima	Duro	Fácil	Deleita
16	Cambiar	Asir	Cuidar	Soltar	Contar
17	Adelantar	Tomar	Calzar	Vestir	Atrasar
18	Pardo	Melodioso	Amarillo	Cacofónico	Risible
19	Estar	Imaginar	Mejor	Saber	Peor
20	Cambiar	Activo	Entrada	Saliva	Pasivo

12. Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Cómo te sentiste al trabajar en la resolución de estos ejercicios?
- ¿En cuál te costó más trabajo mantenerte atento?
- ¿Cuál o cuáles ejercicios te fueron más útiles para centrar tu atención?
- ¿Con cuáles ejercicios continuarás concentrando tu atención?

Los ejercicios que se presentan a continuación, te pueden ser útiles para concentrar tu atención de manera voluntaria.

- Atención flotante:

Cuando estés en una aglomeración de personas, en la calle, una plaza, etcétera, escucha lo que dicen todas ellas a la vez; que ninguna te aparte de la concentración de todas ellas. Tu atención debe “flotar” para no preferir ninguna plática sobre las otras, de tal suerte que logres apertura de conciencia a todas las voces. No intentes modificar nada ni contestar, ni exigirte escuchar mejor, sólo entrégate a la experiencia de estar abierto sin dejarte llevar por tus preferencias.

- Concentración en la propia respiración:

En un sitio en donde puedas permanecer durante 20 o 30 minutos sin ser interrumpido siéntate cruzando las piernas y con la espalda derecha, y suspira unas siete veces de forma lenta y profunda. Notarás que eso te relaja. Luego, centra tu atención en el aire al entrar y salir por tu nariz; nota cómo se expande y comprime tu tórax y abdomen al ritmo de las inhalaciones y exhalaciones. En caso de que acudan a ti pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales que te aparten de tu concentración en la respiración, percátate de ellos con una actitud ecuánime, es decir, ni los rechaces ni te apasionas con ellos, deja que se presenten y observa su discurrir sin enjuiciar y luego, poco a poco, en la medida en que ejercites, irán desapareciendo dejándote en completo silencio frente a tu respiración. Si puedes hacer este ejercicio dos veces por día notarás una sensación agradable en tu cuerpo: te sentirás más tranquilo y con confianza en tu propio cuerpo.

- Suspensión del pensamiento con apoyo de una flama:

Enciende una veladora en un espacio oscuro, tal vez un cuarto en el que tengas una mesa, colócate a 5 centímetros de ella y observa la flama sin cambiar tu mirada durante aproximadamente 20 minutos. En caso de distracciones recurre a las indicaciones del ejercicio anterior.

- Suspensión del pensamiento:

Cierra suavemente los ojos y notarás que sólo puedes percibir un fondo negro. Mantén tu atención por el mayor tiempo posible en ese fondo. Intenta estar atento (aunque sin exigírtelo) al ángulo negro de visión. Quizá la primera vez no rebases un minuto. Conforme practiques con los ejercicios anteriores, te irá resultando cada vez más fácil mantener tu concentración según tu voluntad. Notarás que para entonces, se habrán acrecentado también la paciencia y tolerancia ante los errores propios y ajenos.

Al lograr concentrar tu atención en este ejercicio con seguridad podrás concentrarte en cualquier cosa que a ti te parezca provechosa.

ACTIVIDAD: 7 ¿ORTOGRAFÍA?

Actividades:

Individual

Para poner en práctica sus habilidades ortográficas el orientador invita a los alumnos a contestar un ejercicio de ortografía (éste debe ser seleccionado o diseñado por el orientador).

Equipo

Se divide al grupo en equipos de 4 personas o más, a cada equipo se le entrega un libro que aborde la temática de “reglas ortográficas” y se les pide que realicen un resumen de los puntos más importantes, posteriormente expondrán al grupo.

Grupal

Después de la actividad en equipo el orientador comienza a realizar un esquema de los puntos más importantes a recordar y que nos pueden servir para mejorar nuestra ortografía.

Seguimiento

Se invita al alumno investigar y a llevar al grupo diversos ejercicios en dónde pongan a prueba sus habilidades ortográficas.

ACTIVIDAD 8: LEER

Actividad:

Individual

De forma individual se pide a los alumnos que realicen la lectura del material para el alumno 1⁴⁰.

Equipo

Se organiza al grupo en equipos, los cuales se numeran del 1 al 4 y se le entrega a cada uno lecturas para analizar conforme al material para el alumno 2⁴¹, 3⁴², 4⁴³ y 5⁴⁴ que van acompañadas de una lectura de comprensión. Al finalizar la actividad iniciarán otra hasta que hayan pasado todos los equipos por todas las actividades del material para el alumno 2, 3, 4 y 5. Tendrán que entregar al orientador un mapa conceptual de lo leído.

Grupal

El orientador realiza un listado de las estrategias más importantes que permiten un mejor aprovechamiento de las lecturas realizadas.

Seguimiento

Invitar a los alumnos a que organicen en la clase un círculo de lectura.

⁴⁰ Retomado de CASTAÑEDA J., Juan; (1999); **Habilidades académicas. Mi guía de aprendizaje y desarrollo.**; 1^a ed.; México, D.F.; Mc GRAW – HILL, p.p. 45-47.

⁴¹ *Ibid.* p.p. 48-51, 57, 61, 62.

⁴² *Ibid.* p.p. 54, 55, 58, 62, 63.

⁴³ *Ibid.* p.p. 56, 59, 63, 64.

⁴⁴ *Ibid.* p.p. 60, 61, 67-69.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

HABILIDADES PARA LA LECTURA

La importancia de la lectura

Saber leer es una de las habilidades más importantes que el estudiante debe dominar debido a que la mayor parte de la información que se recibe en la escuela es escrita. Sin embargo, muchos alumnos de educación media y superior muestran deficiencias en el nivel de comprensión de los mensajes escritos. El fracaso en la comprensión de la lectura es la incapacidad para imaginar lo que se está leyendo por lo que no se capta el mensaje del escritor.

La emoción o sentimiento que acompaña a la lectura influyen en la calidad de la comprensión e imaginación que pueda lograr el lector. Si ante un texto el lector tiene actitud de aburrimiento, seguramente su lectura será un fracaso... En este caso, más valiera que no leyera ya que lo único que lograría sería mayor aversión a la lectura cuando de lo que se trata es de amarla, puesto que es una de las fuentes más seguras de aprendizaje y autoeducación.

El sentimiento de aburrimiento manifiesta una falta de compromiso en el lector porque no se "mete" en lo que lee, más bien busca evadirse. Las razones de la evasión pueden ser muchas pero todo aquel que desee aprovechar la lectura como medio de aprendizaje, deberá vencer todos los obstáculos que le impidan "entregarse totalmente a lo que lee".

La mayoría de estudiantes se acerca a la lectura porque su actividad escolar así lo exige, pero son verdaderamente pocos los que leen por iniciativa propia, de allí tal vez la tendencia a aburrirse. Cuanto menos se concentre la persona en su lectura, mayor tiempo le llevará comprenderla y su aburrimiento será mayor. La manera de vencer el aburrimiento ante el estudio es, paradójicamente, el deseo de estudiar. El deseo de estudiar podrá llegar cuando el estudiante comience a tener éxito en su lectura; cuando comience a leer bien... Y ello jamás ocurrirá si no practica.

Si tu caso es el de la mayoría de los estudiantes, entonces debes hacer frente a tu dificultad ejercitando la lectura en temas que sean de tu interés y gradualmente pasar a temas menos atractivos sin distraer tu atención. Además de ejercitar la concentración de la atención, es conveniente que desarrolles una persistencia o fuerza de voluntad ante la actividad de estudio.

En caso de que no tengas motivación para lograrlo, te sugerimos que observes la conducta infantil ante lo desconocido. Nota cómo un niño jamás renuncia a su afán de caminar aun cuando cada que lo intente se caiga. Nada lo detendrá en su esfuerzo sino el hecho de lograrlo perfectamente. Y es que el niño jamás pierde la fe en que él puede aprender a caminar.

Trata de absorber esa actitud, esa persistencia que tarde o temprano te hará perseverar en cualquier tarea. Luego, practica la lectura de manera constante y con esa misma fe en ti mismo pronto verás resultados. ¡Es más!, recuerda que fuiste niño y que tuviste esa persistencia, recupérala y úsala ahora para aprender a leer, fortalece tu disciplina venciendo todos los obstáculos. No importa cuánto tiempo te lleve hacerlo correctamente, jamás claudiques y sé un buen lector: ¡Basta que lo creas y trabajes con esmero y el logro será tuyo!.

El buen lector

Para un lector avezado resulta un placer dejarse llevar por el texto; recrearse a través de él, es un deleite mayor. Un buen lector sabe escoger textos de calidad literaria. Un lector de esta naturaleza es un ser con gran capacidad de imaginación, sensible a la naturaleza, con capacidad de asombro, no es un bobo, más bien todo lo contrario, sabe leer entre líneas al percibir lo que otros (menos observadores) no logran entender.

Un buen lector es como una persona que va al cine y se deja llevar por la historia que le proyectan en la pantalla. Un espectador se deja llevar suavemente por la película, como un enamorado o un hipnotizado: sufriendo y gozando la historia que le proyectan. Él mismo se proyectará a la pantalla fusionándose con el personaje con el que se haya identificado. Este espectador sólo después de haber experimentado la película se ocupará de evaluarla y responder a cualquier pregunta sobre ella.

El secreto del disfrute está en no preocuparse, es decir, en no intentar contestar preguntas o evaluar la cinta o lectura antes de verla o leerla, sino sólo después de vivir la experiencia que provoca.

A un lector experimentado le resulta mucho más gratificante leer que ver una película ya que un texto le proporciona libertad de reconstrucción de escenarios, en cambio, "la imagen esclaviza la imaginación".

Desarrollar la imaginación siempre será necesario para cualquier persona y no sólo para los artistas. En cualquier trabajo de la vida, siempre es útil la imaginación para perfeccionar la obra imaginando su resultado antes de iniciarla. A eso se le llama planeación. Si la persona que planea no desarrolla su imaginación, sus proyectos serán pobres. Así, una buena imaginación ayuda no sólo a realizar las tareas de la vida con precisión, sino además, contribuye a que resulten estéticamente bellas y majestuosas.

Ser un lector así es, seguramente, la meta de cada estudiante. Sería bueno recordar que ninguna virtud aparece sola: "En lo que creo es en el trabajo" dijo alguna vez Juan Rulfo. De manera que por más que un libro muestre la forma de lograr una buena lectura, si no se trabaja, difícilmente se obtendrán buenos resultados.

De manera que para lograr frutos en cualquier empresa es preciso dedicarle tiempo y esfuerzo pues ¿quién podrá creer que una persona ama las plantas si nunca las riega ni cuida? Aquí se presentan habilidades que resultan imprescindibles en la lectura y únicamente al lector le corresponde practicarlas hasta obtener resultados.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué resulta importante saber leer bien?

2. ¿Qué es leer bien?

3. ¿Cuáles son las características de un buen lector?

4. ¿En qué puede parecerse un espectáculo a la lectura?

5. ¿Por qué la lectura es un arte mayor?

6. ¿Qué te falta para ser un buen lector con las características que te hemos presentado?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

LECTURA CRÍTICA

Habilidades previas

Todo texto antes de ser leído minuciosamente debe ser inspeccionado. La inspección consiste en hojear el texto con la finalidad de ver rápidamente su extensión, el tipo de información que trata, los objetivos que persigue, el nivel de dificultad con el que trata el tema, para luego cotejar con las intenciones del lector. En pocas palabras, se inspecciona un texto para saber si vale la pena leerlo en un momento determinado. Asimismo, conviene que el lector tenga un objetivo; debe plantearse el para qué de su lectura.

Por eso debe:

- Definir objetivos y expectativas de lectura, luego;
- Indagar las características de la obra, y finalmente;
- Contrastar los objetivos propios con las características del libro.

Inspeccionar es:

- Leer la portada interior del texto y sus solapas o cubiertas.
- Revisar el contenido, los índices y bibliografía.
- Leer títulos y subtítulos.
- Al azar (o en el tema que más se relacione con los objetivos que el lector persigue) se elige un capítulo del libro para reconocer superficialmente otras características de la obra, tales como: profundidad con que trata el tema, nivel de dificultad, intenciones del escritor, estilo, etcétera. Para ello el lector deberá leer:
 - El primer párrafo completo.
 - La primera oración de cada uno de los párrafos intermedios.
 - El último párrafo completo.
- Verificar la cantidad de páginas y calcular el tiempo que le llevará estudiarlo (considerando todas las características del texto).

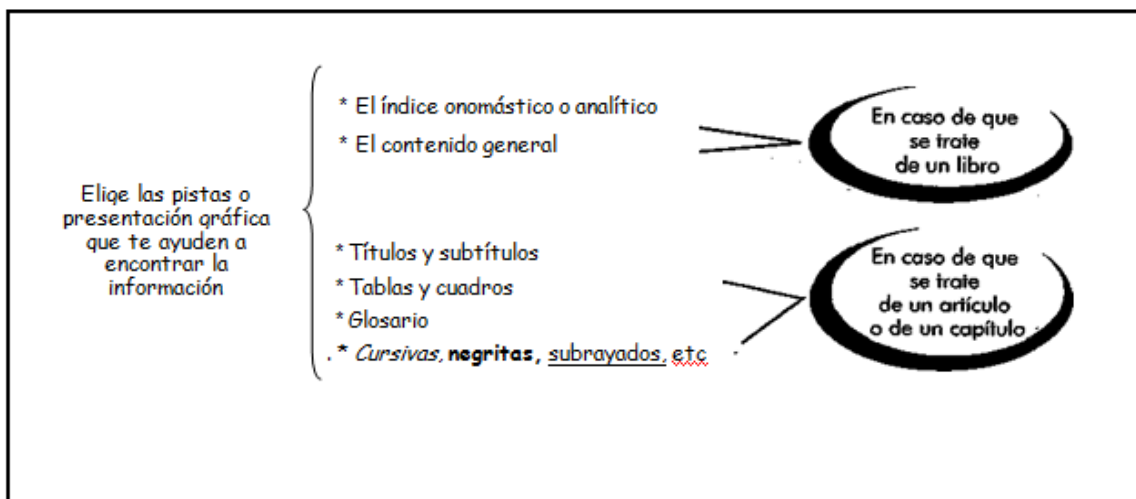


Ilustración 1. Pistas para examinar un texto.

Si el objetivo del lector es localizar un dato específico: fecha, gráfica, cantidad, cita, nota, etcétera, se hojear la obra para localizar tales atributos utilizando para ello los índices analíticos, de autor, tabla de contenidos, etcétera, y revisando la sección en donde se pueda localizar el dato; lo cual puede representarse en un cuadro sinóptico como se muestra en la ilustración 1.

Seis indicadores para la lectura crítica:

Otra habilidad para la lectura consiste en saber realizar diversas preguntas ante el texto. Algunas siempre podrán ser las mismas mientras que otras estarán sujetas al tema que trate el texto. Las preguntas obligatorias que deberán considerarse en la lectura se han agrupado en seis indicadores.

1. ¿Cuál es la fuente? ¿Es veraz? ¿Está actualizada?

- ¿Quién es el autor? Hay textos anónimos y no por ello son menos importantes. En tal caso habrá que saber quién se responsabiliza por la publicación.
- ¿El autor es experto en la materia?, ¿ha escrito otros libros o artículos?, ¿qué autoridad tiene ante la materia que expone?
- ¿La fuente tiene credibilidad?, ¿es un autor que se le respeta por su autoridad en la materia?
- ¿Está actualizado el autor? En este caso habrá que revisar la fecha de publicación y la bibliografía y a partir de allí, considerar la información válida en un tiempo y espacio determinados.
- ¿La editorial tiene reputación? Suele haber editoriales que tienen reconocimiento social con respecto a determinados temas, lo cual ayuda a evaluar adecuadamente un texto.

Todos los aspectos aquí planteados son elementos que ayudan a considerar la calidad de una obra, pero la ausencia de alguna de ellas no determina la importancia de una obra, sino más bien sus características de conjunto.

2. ¿Cómo presenta el autor la información? (hechos, inferencias u opiniones).

- Hechos. La información que presenta el autor se puede comprobar directamente por medio de la experiencia o mediante la lógica.
- Inferencia. Es la información que se sigue (consecuencia) si se aceptan los hechos.
- Opinión. Se trata de un punto de vista que hace un juicio de valor ante inferencias o hechos. A medida que el lector considera el tipo de información que recibe de acuerdo con estos criterios, podrá utilizarlos con mayor conciencia de sus alcances y limitaciones.

No se trata de privilegiar un aspecto sobre los otros, de lo que se trata es de comprender de qué información se trata y darle un uso adecuado. En realidad la información de cualquier texto está matizada por los tres aspectos (hechos, inferencias y opiniones), en todo caso se define una información por el predominio de alguno de ellos.

Ejemplificaremos la información de los hechos con el siguiente párrafo:

Galileo Galilei nació en Pisa en 1564 y murió en 1642. Estudió algún tiempo medicina y se dedicó luego, sobre todo, a la matemática, que enseñó durante muchos años en diversas ciudades de Italia. Se dedica al mismo tiempo a la astronomía y estudia los satélites de Júpiter; su copernicanismo provoca recelos, al mismo tiempo que sus descubrimientos aumentan su prestigio. En 1611 ingresa en la Academia dei Lincei, creada poco antes. En 1616, después de una condenación de proposiciones copernicanas, Belarmino exige a Galileo la promesa de no enseñar la estabilidad del Sol ni el movimiento terrestre. En 1633 con motivo de la publicación del Dialogo dei massimi sistemi, tuvo que comparecer ante el Santo Oficio, en Roma, y le fue impuesta una abjuración de las tesis copernicanas. Los últimos años de su vida los pasó más retirado, en lucha con la vejez, y murió en Arcetri al comienzo de 1642, después de establecer las bases sólidas de la física moderna, de tan extremada influencia en la historia del pensamiento de los tres últimos siglos.

Esto no significa que sólo los sucesos históricos son hechos, por ejemplo, es también un hecho el que el agua a 100 grados centígrados se evapora si está al nivel del mar, etcétera.

Pasemos ahora a ejemplificar las inferencias en la información del fragmento siguiente:

Cuanto más a fondo dominaban los escolares los hábitos del trabajo mental menos expresaban falta de deseo de estudiar. En doce años tropezamos sólo con uno que, rabiosa y premeditadamente, se negaba a cumplir las tareas escolares. En todos los demás, si no deseaban trabajar era consecuencia de no saber cómo hacerlo.

En este caso se parte de los hechos para realizar nuevas afirmaciones derivadas de ellos.

El doctor Luis Féder Beñeraf, quien se ha abocado al estudio de las causas primarias de la violencia, asegura que esto se puede lograr disminuyendo los embarazos no deseados. El investigador sostiene que "hijos no deseados es igual a violencia".

El doctor Féder, miembro fundador de la Asociación Psicoanalítica Mexicana, dice en entrevista que si tuviéramos una sociedad producto de hijos deseados, entonces esta deseabilidad mutua, que se transfiere al resto de la gente, nos daría una sociedad no incestuosa, sin violencia. "Parece utópico, pero es factible concebir una sociedad sin cárceles, sin hospitales psiquiátricos y sin un aparato judicial persecutorio."

Después de haber visto estos ejemplos ahora analiza el siguiente fragmento y decide cuál es el tipo de información que predomina.

Sólo cuando el adolescente es capaz de aceptar simultáneamente sus aspectos de niño y de adulto, puede empezar a aceptar en forma fluctuante los cambios de su cuerpo y comienza a surgir su nueva identidad. Ese largo proceso de búsqueda de identidad ocupa gran parte de su energía y es la consecuencia de la pérdida de la identidad infantil que se produce cuando comienzan los cambios corporales.

¿Cuál es el tipo de información predominante?

3. ¿Cuál es el propósito y objetivo del autor?

- Informar. Cuando el propósito del autor es informar, su discurso es descriptivo o explicativo; se refiere a hechos más que a inferencias y opiniones. Toda la argumentación está alrededor de los hechos, ya para comprenderlos, ya para modificarlos actuando sobre ellos. Ejemplo clásico del estilo informativo son los reportes escritos. Instruir. En este caso el autor pretende enseñar algo. Busca motivar al lector, busca hacerle más asequible la información que se expone. Tiene mucho cuidado de pasar de lo sencillo a lo complejo, se busca presentar lo esencial para que el aprendiz pueda reproducir en su mente o en sus actos la materia que se le expone. Se trata de manuales, libros de texto, etcétera.
- Persuadir. Aquí el autor tiene como finalidad hacer que el lector se convenza de la importancia del tema que expone. Para ello cita hechos, argumentos y opiniones que sirven para validar su tesis pero al mismo tiempo este tipo de discurso tiende a ignorar otros hechos que niegan la tesis allí expuesta. Así, encontramos que el autor no es imparcial ante la materia que expone. Ejemplo de este tipo de información es el discurso político o religioso.

Tal vez sea preferible aceptar el discurso informativo, es decir, aquel que presenta hechos y argumentos lógicos comprobables mediante la experiencia o mediante inferencia lógica.

Cuando se trate de discursos persuasivos será necesario consultar los otros discursos que se critican y de esa forma tener una visión más amplia o completa del tema en cuestión. También es conveniente alertar al estudiante que casi todos los textos contienen los tres propósitos aunque existe cierta predominancia de uno de ellos.

4. ¿Qué tono utiliza el autor?

Éste puede ser altanero, irónico, triste, sarcástico, amable, respetuoso, etcétera. El tono que se utilice en un texto deja percibir la actitud que el autor mantiene ante la información que transmite.

5. ¿Cuál es la hipótesis o tesis que el autor propone?

- ¿El texto presenta una introducción o exordio en el que se presenta la idea central o tesis del proyecto del autor?
- En el desarrollo del trabajo (capítulos o apartados del texto) ¿se detectan entre líneas o explícitamente las ideas principales, secundarias, etcétera, de la tesis central?

6. ¿Es coherente y sólida la argumentación del autor?

- ¿Los hechos, argumento y opiniones te parecen suficientes para aceptar la tesis principal que el autor sostiene en el texto?
- ¿Existe congruencia o concordancia en la obra completa? Es decir ¿no hay ningún asunto que no tenga que ver con la tesis central?, y, a su vez;
- ¿Existe una relación entre los mismos (subordinada, supraordinada o coordinada)?

Los seis puntos que acabamos de revisar resultan de gran ayuda para la valoración crítica de un texto. Evidentemente el lector no necesita escribir las respuestas a las preguntas que hemos planteado, de lo que se trata es de que cuente con parámetros que le auxiliien en la evaluación de su lectura y, cuando sea necesario, pueda dar cuenta de ella, ya por escrito, ya en forma verbal. De cualquier modo le servirían como indicadores o mojones en la evaluación crítica de un texto. En la medida en que se incorpore el hábito de reflexionar sobre estos indicadores, se pasará a su utilización casi de manera inconsciente.

Primer ejercicio de lectura de comprensión (Continuación del material para el alumno 2)

Antes de iniciar tu lectura, mira la hora en tu reloj y anótala en tu cuaderno (incluye los segundos), al terminar, mira de nuevo tu reloj para que calcules el tiempo que duraste leyendo y contesta el cuestionario que se presenta al final de la lectura.

El chile

Verde, ancho, güero, poblano, piquín, de árbol, cuaresmeño, monta, guajillo, jalapeño, cascabel, habanero, manzano... Por su gran variedad de chiles, México tiene un amplio campo de investigación.

Se ha descubierto que alimentos irritantes como éste contienen capsaicina, compuesto activo que es el responsable de la sensación de ardor picante que experimentamos cuando, como se dice vulgarmente, nos enchilamos. Pero la capsaicina tiene también un efecto analgésico y hasta anestésico, por eso cuando nos enchilamos mucho sentimos que la lengua se nos duerme.

La noticia es que a finales del año pasado investigadores clonaron el gen del receptor una proteína que se encuentra en las membranas de las células y que recibe solamente a las sustancias afines a la capsaicina. Lo anterior significa que al tener la capacidad de generar esos receptores en grandes cantidades se puede acumular esa sustancia cuyos efectos analgésicos pueden ser probados para, en el futuro, producir un fármaco a partir del compuesto activo que se encuentra en grandes cantidades en el chile.

A los químicos les tocará estudiar la estructura molecular de la capsaicina para descubrir qué parte de la molécula produce la irritación y cuál tiene el efecto analgésico.

¿Habrá distintos tipos de capsaicina de acuerdo con las variedades de chile?

CUESTIONARIO

- 1) ¿Qué es la capsaicina?
 - a) Analgésico químico.
 - b) Compuesto activo con sabor picante.
 - c) Proteína que se encuentra en la membrana celular.
 - d) Sustancia que ayuda a descongestionar las arterias.
 - e) Vitamina que ayuda al crecimiento.
- 2) ¿En dónde se encuentra la capsaicina?
 - a) En los alimentos irritantes como el chile.
 - b) En membrana de las células orgánicas.
 - c) En los anestésicos.
 - d) En la sustancia salival.
 - e) En las secreciones gástricas.
- 3) ¿Cuándo clonaron los investigadores el gen receptor de la capsaicina?
 - a) Hace tres décadas.
 - b) Hace dos años.
 - c) El mes pasado.
 - d) A finales del año pasado.
 - e) Durante la década pasada.
- 4) ¿Qué sustancia de la célula recibe a la capsaicina?
 - a) La amilaza que recubre el núcleo.
 - b) La tiamina del núcleo de la célula.
 - c) La proteína que se encuentra en la membrana.
 - d) Las mitocondrias en transición.
 - e) Las vitaminas comunes.
- 5) La capsaicina tiene un efecto...
 - a) Corrosivo.
 - b) Placebo.
 - c) Negativo.
 - d) Asmático.
 - e) Analgésico.
- 6) ¿Habrá distintos tipos de capsaicina de acuerdo con las variedades de Chile?
 - a) Según el artículo esto es cierto.
 - b) No.
 - c) En casos especiales.
 - d) Es una pregunta que plantea el que hizo el artículo.
 - e) Hay solamente tres tipos.
- 7) De acuerdo con el artículo se parte del supuesto de que en la estructura molecular de la capsaicina...
 - a) Hay vitamina.
 - b) Se puede detectar el dolor.
 - c) Existen dos partes: una responsable de la irritación y la otra del efecto analgésico.
 - d) Se encuentran restos humorales.
 - e) No existe proteína.
- 8) ¿Con la capsaicina se pueden elaborar fármacos?
 - a) No.
 - b) Es una posibilidad.
 - c) Es un hecho.
 - d) Sólo en caso de mezclar con otras sustancias.
 - e) Siempre y cuando se modifique la estructura molecular.
- 9) ¿Los alimentos que no irritan tienen capsaicina?
 - a) No.
 - b) Sólo en casos raros.
 - c) Mediante clonación.
 - d) No hay nada en el artículo que permita inferir esto.
 - e) Es una posibilidad altamente probable.
- 10) Si una persona llega a sentir dolor en un dedo, ¿podría restregarse Chile y se le disminuiría el dolor?
 - a) No.
 - b) Sí, aunque también le irritaría.
 - c) Sólo si después mete el dedo en el agua caliente.
 - d) Cuando ingiera antes una píldora.
 - e) Para que surta efecto además debe comerse.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

LECTURA EN VOZ ALTA

Cuando se lee en voz alta es muy importante respetar los signos de puntuación, es decir, detenerse adecuadamente ante la coma, punto, punto y coma, signo de interrogación, signo de admiración, etcétera, pues de esta manera se comprenderá mejor el contenido del discurso que se lee.

La entonación es otro factor que debe observarse en la lectura en voz alta. La persona que varía su entonación según los signos de puntuación e ideas que se transmiten, le da vida a la lectura. Estas personas dan la impresión que platican mientras leen. Una persona que mantiene el mismo tono de voz, aunque haga los silencios correctos, aburrirá por el sonsonete de sus palabras. Es preciso que haya variabilidad en la entonación del lector para que los oyentes (y él mismo) le encuentren "sabor a la lectura".

Se debe hacer sentir cómodo al que escucha, que el lector esté sereno, tranquilo mientras lee. La lectura pausada, sosegada, hace sentir que se platica lo que se está leyendo. Es un error leer rápido ya que se impide saborear el contenido. Tampoco se trata de deletrear. Un buen lector está hablando más lento de lo que ya ha visto y comprendido; con sus ojos ha visto por lo menos tres palabras más delante de la que está pronunciando, ello le permite prevenir posibles errores, es decir, que un buen lector comprende unidades completas de significado.

Lo anterior puede cumplirlo aceptablemente quien imagine lo que está leyendo; aquel que reproduce en su mente aquello que está diciendo le resulta natural guardar los signos de puntuación y hacer diferentes entonaciones según lo requiera el contenido del discurso. Otra ventaja de imaginar lo que se lee, es que las personas que escuchan también se les facilitan hacer otro tanto, en cambio el que no imagina también dificulta una adecuada comprensión del texto por los escuchas.

Otros aspectos que deben cuidarse tanto en la lectura en voz alta como en las exposiciones orales, es la dicción, la intensidad y la actitud.

Para el alumno que no tiene un buen nivel de lectura en voz alta se recomienda que lea ante un espejo. También, resulta muy provechoso que grabe su voz, luego lo escuche y se deje guiar por su voz, mirando el texto con la finalidad de corregir errores. Cuando ya sienta que lo hace de forma aceptable, el estudiante debe intentar leer ante personas de confianza. Y cuando haya adquirido suficiente seguridad podrá leer frente a personas desconocidas (en la clase, en auditorios, en iglesias, etcétera).

La razón más fuerte por la cual no se lee bien en público es la vergüenza. Generalmente la vergüenza denuncia una devaluación personal ante la tarea de leer; "el alumno no se cree capaz de leer correctamente".

Ese temor es la causa de que el estudiante fracase a pesar de que lea bien frente al espejo o ante personas de confianza. En este caso, lo único que queda es enfrentarse al "ridículo" con valentía e intentarlo una y otra vez a pesar de las burlas de los demás. En la mayoría de los casos el miedo al ridículo es la principal causa de hacer el ridículo. En la medida en que la persona se enfrente a ese temor, los errores desaparecerán. En caso de no ser así, tal vez exista una experiencia pasada muy desagradable que lo haya paralizado. De ser este el caso, hay que comprender y superar el incidente para evitar que su "sombra" empañe el presente.

Segundo ejercicio de lectura de comprensión (Continuación del material para el alumno 3)

Mira la hora en tu reloj antes de iniciar y anótala en tu cuaderno (los segundos también cuentan), al terminar, verifica el tiempo (considerando los segundos) que te llevó leer el fragmento y luego contesta el cuestionario.

A reír con ganas

Ayudar al individuo a reír es una de las terapias principales en la psiquiatría moderna que se aplica también para acelerar la curación de enfermedades no psíquicas, pues mejora el estado general de todo el organismo.

El austríaco Manfred Stelzig, de la clínica psiquiátrica de Salzburgo, señala que los problemas de la vida moderna, como el estrés, nos llevan a reír cada vez menos; empero, "es muy posible volver a aprender a sonreír".

Unos 300 especialistas en todo el mundo, dedicados desde hace más de 10 años a estudiar los efectos de la risa y el humor sobre el organismo, descubrieron una verdad muy conocida y confirmada científicamente: reír es la mejor medicina para diversos males psicológicos y orgánicos.

Según los últimos estudios, los elementos propios del humor parecen estar programados de tal forma que incluso se puede llegar a provocar ciertas emociones a partir de la mímica típica de la risa. Stelzig expresa que la risa fortalece el sistema inmunológico, por lo que las personas alegres, con una actitud positiva y optimista hacia la vida, suelen resfriarse menos y recuperarse más pronto cuando enferman.

Sin embargo, lo más destacable es que se ha podido comprobar, con gran sorpresa para los científicos, que cuando una persona hace simplemente el gesto típico de la risa, aunque no tenga ganas de reír, provoca las mismas modificaciones de las corrientes de su cerebro que la risa espontánea. Gracias a todos esos descubrimientos, los médicos subrayan que para cualquier persona —sana o enferma— bien vale la pena llevar a cabo conscientemente un plan de entrenamiento para reír más y mejor, y aseguran que reír regula la tensión sanguínea, ayuda a superar todo tipo de estrés, facilita los procesos de desinflamación, es una de las terapias más eficaces contra las depresiones causadas por un tumor y en los enfermos de cáncer no sólo alivia los dolores, sino que eleva también sus posibilidades de sobrevivencia.

Todo ello puede estar relacionado con el hecho de que recientemente se ha descrito la localización de un centro de la risa en el cerebro, estrechamente vinculado con el área del habla (PI y Dpa).

CUESTIONARIO

1. Es una de las terapias principales en la psiquiatría moderna...
 - a) Confrontar al paciente con su vida.
 - b) Encontrar las razones de su risa.
 - c) Ayudar al individuo a reír.
 - d) Comunicar los pendientes por trabajar en sesión.
 - e) Llevar a pasear al paciente.
2. ¿Quién dijo que la vida moderna nos lleva a reír cada vez menos?
 - a) Skinner.
 - b) Osborne.
 - c) Stelzig.
 - d) Estekel.
 - e) Cornejo.
3. ¿Cuántos especialistas se han dedicado a investigar los efectos de la risa y el buen humor en el organismo?
 - a) Unos 100.
 - b) Unos 200.
 - c) Unos 300.
 - d) Unos 400.
 - e) Unos 500.
4. ¿Quién expresa que la risa fortalece el sistema inmunológico?
 - a) S. Freud.
 - b) C. Rogers.
 - c) E. Erkson.
 - d) M. Stelzig.
 - e) D. Morel.
5. Cuando una persona hace el gesto de la risa sin ganas de reír, ¿qué provoca?
 - a) Risa.
 - b) Los mismos efectos curativos que la risa.
 - c) Lástima.
 - d) Sentimientos conflictivos.
 - e) Desaliento.
6. Una persona alegre, risueña tiene...
 - a) Más amigos.
 - b) Buen humor.
 - c) Ganado su futuro.
 - d) Mejores posibilidades de sobrevivencia.
 - e) No enferma nunca.
7. De acuerdo con el texto ¿el habla tiene que ver con la risa?
 - a) No.
 - b) Podría ser.
 - c) Sí, porque está vinculado con la corteza cerebral.
 - d) Algunas veces.
 - e) La gente mientras ríe deja de hablar.
8. ¿Reír regula la tensión sanguínea?
 - a) Sólo en personas estresadas.
 - b) Sí.
 - c) No.
 - d) A las personas con cáncer.
 - e) Únicamente a los cardiacos.
9. ¿Las personas enfermas sanarían si rieran aun sin tener ganas?
 - a) Sí.
 - b) En algunos casos.
 - c) No.
 - d) Sin ganas no funciona.
 - e) No a todo tipo de enfermos.
10. ¿Los resfriados pueden disminuir en las personas alegres?
 - a) Sí.
 - b) En algunos casos.
 - c) No.
 - d) Sin ganas no funciona.
 - e) No a todo tipo de enfermos.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 4

LECTURA: COMPRENSIÓN Y VELOCIDAD

Hay personas que leen muy bien en voz alta, sin embargo, cuando están leyendo en silencio parece que están hablando lo que leen pues lo repiten quedito. Esa repetición en algunas personas es audible mientras que en otras no. Las últimas mueven los labios sin emitir voz. En el mejor de los casos, hay personas que no mueven ningún músculo del aparato (fonador) del habla pero se repiten "en la consciencia" lo que están leyendo. A este último modo de repetir lo que se lee, se le llama subvocalización.

Otros errores son el realizar regresiones (retornar a enunciados leídos), seguir con el dedo el lugar en el que va la lectura, mover la cabeza en forma de radar como si no pudieran mover los ojos, etcétera. Este tipo de errores pueden disminuirse o eliminarse, según las ganas y trabajo que se emplee para erradicarlos. Si tú deseas dominar la lectura en silencio procura hacerla frente a otra persona que observe tu modo de hacerla. Intenta no mover los labios ni repetir las palabras en la mente. Al enfrentarte al texto debes hacerlo como cuando escuchas a una persona.

Te parecerá ridículo repetir lo que alguien te dice cuando lo escuchas y sin embargo uno de los errores más frecuentes en el estudiante es repetir lo que lee. Para evitarlo, pon tus dedos índice y pulgar a cada lado de la garganta para verificar que no estés moviendo ningún músculo de la garganta. Procura prescindir de apuntar con el dedo o cualquier otro material, el lugar en donde vas leyendo. También, trata de no mover la cabeza mientras lees. Estos actos son inútiles a la comprensión y más bien distraen la atención en la lectura.

Te invitamos a que realices ejercicios de lectura de comprensión en donde cada uno consiste en leer un texto y después contestar un cuestionario. Éste tiene diez preguntas, la mayoría son preguntas textuales, las otras son contextuales, es decir, que las primeras respuestas se encuentran en el texto y las últimas deben inferirse a partir de los hechos que se presentan en la lectura.

Tercer ejercicio de lectura de comprensión (Continuación del material para el alumno 4).

Antes de iniciar la lectura verifica la hora incluyendo segundos y anótala en tu cuaderno, al terminar, verifica el tiempo usado en ésta lectura y contesta el cuestionario.

El lenguaje del cuerpo (fragmento)

La bioenergética estudia cómo el individuo maneja el sentimiento del amor. ¿Está cerrado su corazón, o lo tiene abierto de par en par? ¿O bien, abierto al mundo y cerrado a determinados aspectos del mismo? Su actitud puede determinarse observando la expresión del cuerpo, pero para ello es necesario entender el lenguaje corporal.

El corazón está encerrado en una jaula ósea, llamada caja torácica, pero esta caja puede ser rígida o blanda, inmóvil o reactiva. Esto puede determinarse por medio de la palpación, porque se nota que los músculos están tensos y que el pecho no cede a una presión suave. La movilidad del mismo puede verse en la respiración. Hay muchas personas que no mueven en absoluto el pecho al respirar, porque los movimientos de la respiración son en ellos principalmente diafragmáticos, con algún ligero movimiento abdominal. El pecho se infla y expande al inspirar. A individuos cuyo esternón forma una protuberancia, como para proteger su corazón de la proximidad de los demás, sacar el pecho es un gesto de desafío. El que lo hace deliberadamente es como si fuese diciendo "no te voy a dejar acercarte a mí".

El canal principal de comunicación del corazón es la garganta y la boca. Es el primero del infante, porque con sus labios y su boca llega al pecho de la madre. Pero no llega a él únicamente con los labios y la boca, sino también con el corazón. En el beso hemos conservado nuestra consciencia de este movimiento como una expresión de amor. Ahora bien, el beso puede ser un gesto de amor, o una expresión de amor: la diferencia está en si se interesa o no el corazón, y esto depende de si está abierto o cerrado el canal de comunicación entre el corazón y la boca. En realidad, una garganta cerrada y un cuello rígido pueden bloquear el paso de cualquier emoción. En estos casos, el corazón queda más o menos aislado, aparte.

El segundo canal de comunicación del corazón son los brazos y las manos, que se alargan para tocar. En este caso, la caricia suave y apasionada de la mano de una madre constituye la imagen del amor. Pero, también en este caso, para que dicha acción sea una verdadera expresión de cariño, el sentimiento tiene que brotar del corazón y llegar hasta las manos. Las manos verdaderamente amantes están sumamente cargadas de energía. Tienen valor curativo en el tacto. Pero la circulación del sentimiento o de la energía hasta las manos puede quedar obstaculizada por tensiones de los hombros o espasticidades de los músculos de la mano. Las tensiones de los hombros se producen cuando uno tiene miedo de alargar la mano o descargar un golpe. Las tensiones en los pequeños músculos de las manos son efectos de impulsos reprimidos de agarrar algo, de clavar los dedos y las uñas o de estrangular. Yo creo que a estas tensiones se deben las artritis reumatoides de las manos.

He comprobado algunas veces que, con el ejercicio descrito en el primer capítulo, en que se aprietan las manos una contra otra, los pacientes han logrado dominar un ataque de artritis reumatoide en las manos.

El tercer canal de comunicación del corazón con el mundo está abajo y pasa por la cintura y la pelvis hasta los órganos genitales. El acto sexual es de amor; pero aquí también podemos decir que, si en él interviene el corazón, depende el que sea un simple gesto o expresión sincera de sentimiento. Cuando la emoción del amor es intensa, la experiencia sexual se vigoriza y llega a un nivel de exaltación que culmina en el clímax o éxtasis del orgasmo.

CUESTIONARIO

1. ¿Qué disciplina estudia el manejo del sentimiento amoroso en el individuo?
 - a) Equitación.
 - b) Navegación.
 - c) Bioenergética.
 - d) Histología.
 - e) Anatomía.
2. ¿Por qué hay personas que no mueven el pecho al respirar?
 - a) Porque son asmáticos.
 - b) Porque sus movimientos de respiración son analgésicos.
 - c) Porque sus movimientos de respiración son diafragmáticos.
 - d) Porque tienen excesivamente duras las costillas.
 - e) Porque son personas reactivas a la atmósfera.
3. ¿Cuál es el canal principal de comunicación del corazón?
 - a) Los dedos de los pies.
 - b) La garganta y la boca.
 - c) Los hombros y el cuello.
 - d) El abdomen y los órganos genitales.
 - e) Los brazos y las manos.
4. ¿Cuál es el segundo canal de comunicación del corazón?
 - a) Los dedos de los pies.
 - b) La garganta y la boca.
 - c) Los hombros y el cuello.
 - d) El abdomen y los órganos genitales.
 - e) Los brazos y las manos.
5. ¿En qué situaciones se producen las tensiones de los hombros?
 - a) Cuando se tiene miedo de descargar un golpe.
 - b) Cuando uno ha cargado cosas pesadas durante un día.
 - c) Cuando uno siente que trae cargas psicológicas pesadas.
 - d) Cuando se ha lavado uno las manos después de trajinar.
 - e) Cuando hay deseos inconscientes de estrangular.
6. ¿Qué ocurre en el beso de las personas cuyo canal de comunicación del corazón está abierto?
 - a) Expresa emoción.
 - b) Es un gesto de amor.
 - c) Es un gesto de dependencia infantil.
 - d) Expresa amistad estrecha.
 - e) Comunica su calor corporal.
7. ¿Cuándo se tensan los pequeños músculos de las manos?
 - a) Cuando se tiene miedo de descargar un golpe.
 - b) Cuando uno ha cargado cosas pesadas durante un día.
 - c) Cuando uno siente que trae cargas psicológicas pesadas.
 - d) Cuando se ha lavado uno las manos después de trajinar.
 - e) Cuando hay deseos inconscientes de estrangular.
8. ¿Qué puede denunciar la reuma en los músculos de la mano?
 - a) Que la persona no se cuidó a tiempo.
 - b) Que tiene derramada la bilis.
 - c) Que se quedó con ganas de colgarse de unas barras en la infancia.
 - d) Que tiene deseos agresivos inconscientes.
 - e) Que se lavó las manos calientes al trabajar manualmente.
9. ¿Qué es el acto sexual para el autor?
 - a) Un acto que, al igual que el beso, muestran dualidad.
 - b) Un acto vergonzoso.
 - c) Un acto interesante.
 - d) Una conducta heredada.
 - e) Muestra de gratitud.
10. De acuerdo con el autor ¿qué sería más saludable?
 - a) Ser desconfiado.
 - b) Comunicarse constantemente con los demás.
 - c) Que el corazón tenga como principal salida la boca.
 - d) Que el corazón tenga abiertos sus canales de comunicación.
 - e) Que las personas confíen sólo en los que quieren.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 5

RESUMEN Y CUADRO SINÓPTICO

Existen dos técnicas básicas para optimizar la comprensión de textos: resumen y cuadros sinópticos. Muchas veces los documentos escritos cuentan con información adicional como pueden ser, repeticiones y ejemplificaciones que tienen la finalidad de afianzar las ideas en el lector. De manera que cuando se ha logrado captar el objetivo del texto, se podrá prescindir de la información "superflua".

La técnica de resumen tiene el propósito de encontrar las ideas de un texto en la forma más escueta y concisa. En cambio, la técnica de cuadro sinóptico busca clasificar, a partir de criterios predeterminados, las ideas ya resumidas del texto.

El resumen

Es la abreviación de una información sin que ésta pierda su sentido original. Existen dos formas de realizar resumen de textos: usando las frases originales (textuales) o bien, usando palabras propias sin distorsionar las ideas originales (paráfrasis). De estas dos formas de resumir, la mejor para desarrollar la habilidad para escribir es la paráfrasis.

En cualquier caso, las ideas en el resumen se escriben siguiendo rigurosamente el orden de su aparición en el texto. La extensión del resumen respecto al texto, según Elena Hochman y Maritza Montero,¹ es de un 10 por ciento aproximadamente. Esto depende de su densidad, pues hay textos que no pueden reducirse más allá del veinte por ciento; también es cierto que la extensión del resumen depende de la práctica.

Pasos de la técnica de resumen

1) Leer el texto: Se busca comprender el objetivo o sentido que tiene el discurso que se va a resumir. En este primer momento se usa el diccionario cada vez que se encuentre una palabra nueva o bien cuando la palabra sea usada en un sentido distinto al que se conoce.

2) Subrayar las ideas básicas: Se subrayan las ideas más importantes del texto y se descartan las ideas secundarias, repetitivas y ejemplos.

3) Elaborar oraciones clave: Realizar una lista de oraciones que representen las ideas básicas del texto. Es importante que se respete el orden en que aparecen en el texto cada una de las ideas, de manera que sólo en los casos que sea posible se sintetizarán las ideas similares en una sola oración.

4) Realizar un borrador con las ideas clave: Usando las oraciones ya elaboradas, se busca dar coherencia al texto suprimiendo la información adicional innecesaria y corrigiendo las omisiones del resumen. Para asegurarse que ninguna idea importante se ha suprimido en el resumen, se comparará y comprobará la fidelidad con el texto.

5) Corrección del resumen. En este paso se busca que las ideas se digan de la forma más sencilla, precisa y concisa posible. Para ello, se eliminan las frases y palabras no esenciales en la descripción de las ideas básicas. También se aclaran o corrigen las ideas que parezcan confusas o imprecisas. Asimismo, se revisa la ortografía y sintaxis del texto resumido.

Cuadro sinóptico:

Sinopsis es una palabra griega que significa "visión general o conjunta". La sinopsis es un resumen de las ideas de un tema presentado en forma analítica y organizada de una manera en la que es posible reconocer la estructura interna del tema o texto que se estudia. También es la presentación de dos o más textos en forma paralela que permiten comparación según ciertos criterios.

El cuadro sinóptico propiamente dicho es una tabla de doble entrada en la que se comparan dos o más textos (libros, capítulos de un libro, artículos, evangelios, etcétera). Sinopsis es la visión conjunta de temas o estructuras de diversos textos haciendo posible la comparación entre ellos. Dicha comparación se realiza a partir de ciertos criterios que propone la persona que hace el cuadro sinóptico.

Cuarto ejercicio de lectura de comprensión (Continuación del material para el alumno 5)

Antes de iniciar la lectura verifica la hora incluyendo segundos y anótala en tu cuaderno, al terminar, verifica tu tiempo de lectura y realiza un cuestionario para que lo conteste otro equipo.

Los espejos del paraíso

La publicidad habla del automóvil como una bendición al alcance de todos. ¿Un derecho universal, una conquista democrática? Si fuera verdad, y todos los seres humanos pudieran convertirse en felices propietarios de este medio de transporte convertido en talismán, el planeta sufriría muerte súbita por falta de aire. Y antes, dejaría de funcionar por falta de energía. Nos queda petróleo para dos generaciones. Ya hemos quemado en un ratito una gran parte del petróleo que se había formado a lo largo de millones de años. El mundo produce autos al ritmo de los latidos del corazón, más de uno por segundo, y ellos están devorando más de la mitad de todo el petróleo que el mundo produce.

Por supuesto, la publicidad miente. Los numeritos dicen que el automóvil no es un derecho universal, sino un privilegio de pocos. Sólo el veinte por ciento de la humanidad dispone del 80 por ciento de los autos, aunque el cien por ciento de la humanidad tenga que sufrir las consecuencias. Como tantos otros símbolos de la sociedad de consumo, éste es un instrumento que está en manos del norte del mundo y de las minorías que en el sur reproducen las costumbres del norte y creen, y hacen creer, que quien no tiene permiso de conducir no tiene permiso de existir. El 85 por ciento de la población de la capital de México viaja en el 15 por ciento del total de vehículos. Uno de cada diez habitantes de Bogotá es dueño de nueve de cada diez automóviles. Aunque la mayoría de los latinoamericanos no tiene el derecho de comprar un auto, todos tienen el deber de pagarlo. De cada mil haitianos, sólo cinco están motorizados, pero Haití dedica un tercio de sus importaciones a vehículos, repuestos y gasolina. Un tercio dedica, también, El Salvador. Según Ricardo Navarro, especialista en estos temas, el dinero que Colombia gasta cada año para subsidiar la gasolina, alcanzaría para regalar dos millones y medio de bicicletas a la población.

El derecho de matar. Un solo país, Alemania, tiene más automóviles que la suma de todos los países de América Latina y África. Sin embargo, en el sur del mundo mueren tres de cada cuatro víctimas en accidentes de tráfico de todo el planeta. Y de los tres que mueren, dos son peatones. En eso, al menos, no miente la publicidad, que suele comparar al auto con un arma: acelerar es como disparar, proporciona el mismo placer y el mismo poder. La cacería de los caminantes es frecuente en algunas de las grandes ciudades latinoamericanas, donde la coraza de cuatro ruedas estimula la tradicional prepotencia de los que mandan y de los que actúan como si mandaran. Y en estos últimos tiempos, tiempos de creciente inseguridad, al impune matonismo de siempre se agrega el pánico a los asaltos y a los secuestros. Cada vez hay más gente dispuesta a matar a quien se le ponga delante. Las minorías privilegiadas, condenadas al miedo perpetuo, pisan el acelerador a fondo para aplastar la realidad o para huir de ella, y la realidad es una cosa muy peligrosa que ocurre al otro lado de las ventanillas cerradas del automóvil.

El derecho de invadir. Por las calles latinoamericanas circula una ínfima parte de los automóviles del mundo, pero algunas de las ciudades más contaminadas del mundo están en América Latina.

La imitación servil de los modelos de vida de los grandes centros dominantes, produce catástrofes. Las copias multiplican hasta el delirio los defectos del original. Las estructuras de la injusticia hereditaria y las contradicciones sociales feroces han generado ciudades que crecen fuera de todo posible control, gigantescos frankensteins de la civilización: la importación de la religión del automóvil y la identificación de la democracia con la sociedad de consumo, tienen, en esos reinos del sálvese quien pueda, efectos más devastadores que cualquier bombardeo. Nunca tantos han sufrido tanto por tan pocos. El transporte público desastroso y la ausencia de ciclovías hacen obligatorio el uso del automóvil, pero la inmensa mayoría, que no lo puede comprar, vive acorralada por el tráfico y ahogada por el smog. Las aceras se reducen, hay cada vez más parkings y cada vez menos barrios, cada vez más autos que se cruzan y cada vez menos personas que se encuentran. Los autobuses no sólo son escasos: para peor, en muchas ciudades el transporte público corre por cuenta de unos destartados cachivaches que echan mortales humaredas por los caños de escape y multiplican la contaminación en lugar de aliviarla.

El derecho de contaminar. Los automóviles privados están obligados, en las principales ciudades del norte del mundo, a utilizar combustibles menos venenosos y tecnologías menos cochinas, pero en el sur la impunidad del dinero es más asesina que la impunidad de las dictaduras militares. En raros casos, la ley obliga al uso de gasolina sin plomo y de convertidores catalíticos, que requieren controles estrictos y son de vida limitada: cuando la ley obliga, se acata pero no se cumple, según quiere la tradición que viene de los tiempos coloniales.

Algunas de las mayores ciudades latinoamericanas viven pendientes de la lluvia y el viento, que no limpian de veneno el aire, pero al menos se lo llevan a otra parte. La ciudad de México vive en estado de perpetua emergencia ambiental, provocada en gran medida por los automóviles y los consejos del gobierno a la población, ante la devastación de la plaga motorizada, parecen lecciones prácticas para enfrentar una invasión de marcianos: evitar los ejercicios, cerrar herméticamente las casas, no salir, no moverse. Los bebés nacen con plomo en la sangre y un tercio de los ciudadanos padece dolores crónicos de cabeza.

¡O usted deja de fumar, o se muere en un año!, advirtió el médico a un amigo mío, habitante de la ciudad de México, que no había fumado ni un solo cigarrillo en toda su vida.

La ciudad de São Paulo respira los domingos y se asfixia los días de semana. Año tras año se va envenenando el aire de Buenos Aires, al mismo ritmo en que crece parque automotor, que el año pasado aumentó en medio millón de vehículos. Santiago de Chile está separaba del cielo por un paraguas de smog, que en los últimos 15 años ha duplicado su densidad, mientras también se duplicaba, casualmente, la cantidad de automóviles.

ACTIVIDAD 9: MAPAS CONCEPTUALES

Actividad:

Individual

De forma individual se les pide a los alumnos que realicen una investigación sobre el tema de mapas conceptuales, la cual puede utilizar para retroalimentar el trabajo en equipo.

Equipo

Se organiza al grupo en 3 equipos y se le entrega a cada uno una lectura conforme al material para el alumno 1⁴⁵, 2⁴⁶ y 3⁴⁷. Al finalizar la actividad iniciaran otra hasta que hayan pasado todos los equipos por todas las actividades del material para el alumno. Como evidencia de aprendizaje debe entregar un mapa conceptual de lo discutido.

Grupal

El orientador realiza un listado de las estrategias más importantes que permiten un mejor aprovechamiento de las lecturas realizadas.

Seguimiento

A lo largo del semestre se pedirá a los alumnos que elaboren mapas mentales o conceptuales de algunas lecturas realizadas en cada una de sus materias. El orientador contemplará en su evaluación el tiempo que el alumno invierta en la elaboración de éste trabajo; asimismo éste realizará una retroalimentación del trabajo realizado por los alumnos.

⁴⁵ Tomado de CASTAÑEDA J., Juan; (1999); **Habilidades académicas. Mi guía de aprendizaje y desarrollo.**; 1^a ed.; México, D.F.; Mc GRAW – HILL, p.p.80-84.

⁴⁶ *Ibid.* p.p. 85-90.

⁴⁷ *Ibid.* p.p. 91-93.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

MAPAS CONCEPTUALES.

Existe una herramienta de aprendizaje que ayuda a trabajar con conceptos y representaciones. Esta técnica lleva el nombre de mapas conceptuales. Con ellos podemos explorar lo que sabemos sobre un concepto. Los mapas conceptuales son "...un recurso esquemático para representar un conjunto de significados conceptuales incluidos en una estructura jerárquica de proposiciones". Su objetivo es representar gráficamente relaciones significativas entre conceptos en forma de proposiciones. En el mapa se ponen en juego dos elementos: representación y concepto.

Al leer de repente esta definición uno tiene la impresión de que se trata de algo muy complicado pero no es así. Dicho de otra manera, el mapa conceptual es la representación gráfica y esquemática de lo que una persona sabe o entiende de un tema cualquiera. Este tema puede representarse con una palabra o con un enunciado. Esa palabra o enunciado se encierra en una figura geométrica (generalmente en una elipse) y se vincula mediante líneas (que representan nexos) con otros conceptos de diferente o igual extensión.

El mapa conceptual no es rígido puesto que admite la creatividad del alumno, ya que la extensión de un concepto es definida por él mismo. En este sentido, el mapa es una representación de unidades de significado que el estudiante tiene con respecto al concepto que gráfica. El aprendiz tiende a desarrollar dicho concepto desde su representación inicial hasta acercarse al concepto científico.

Ello será posible después de que el estudiante realice varios acercamientos hasta que por fin incorpore en su mapa los hallazgos recientes de la ciencia en esa materia. No es posible hacer un mapa completo en un solo ensayo, eso se logra después de mucha reflexión y varios mapas corregidos con la crítica permanente (propia y ajena).

Habrá que decir que ni en la ciencia existen los conceptos terminados, más bien en ella se encuentran los conceptos más desarrollados que la humanidad ha conocido. En la medida en que te empeñes en conocer el nivel de desarrollo que un concepto ha alcanzado en la ciencia, tendrás la posibilidad de aportar algo a su desarrollo.

Los mapas, pues, no son una representación definitiva sino más bien transitoria; son una "negociación" entre el concepto científico y la representación psicológica que la persona tiene de él en el momento que realiza el mapa.

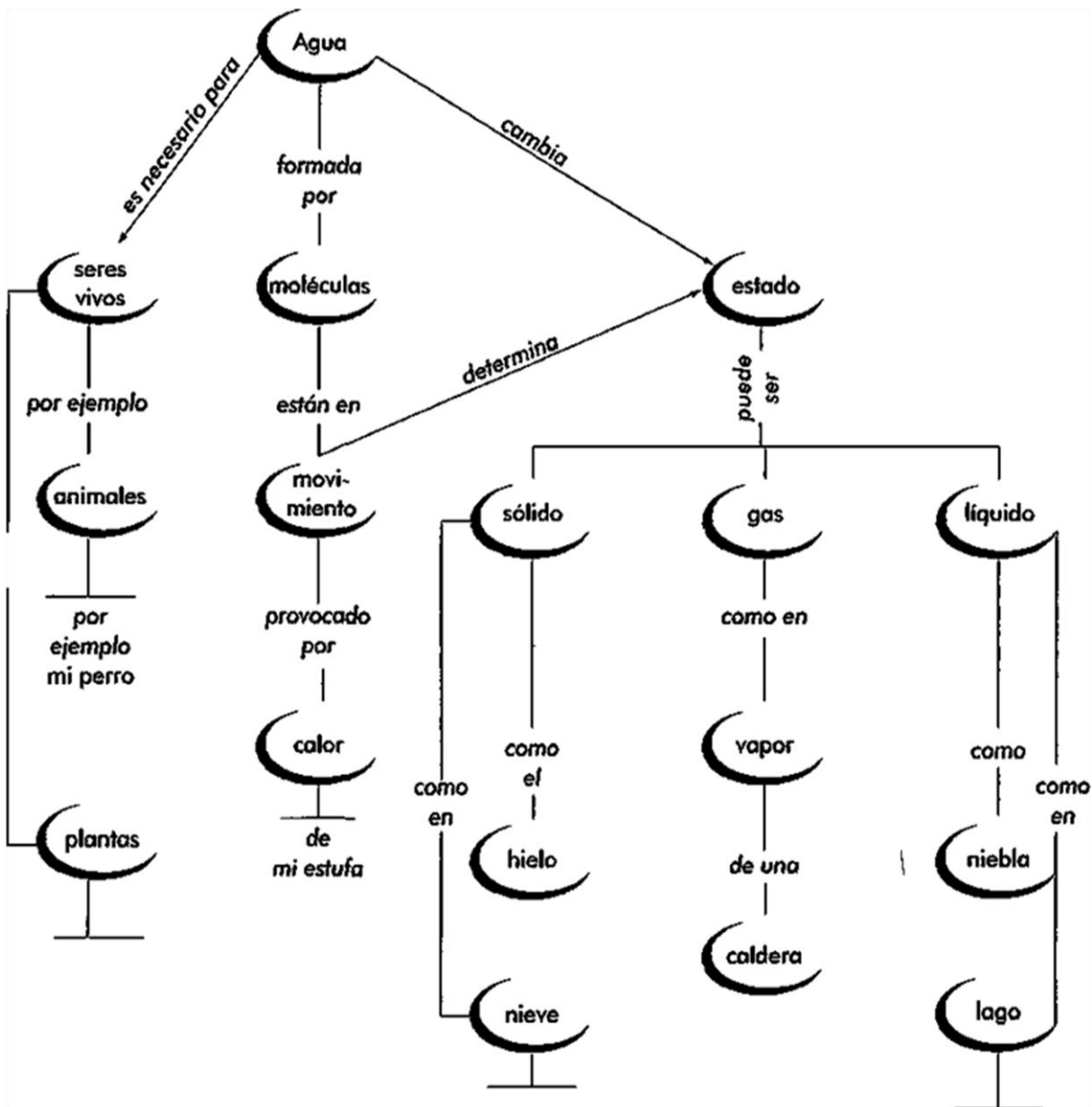
Representar conceptos mediante mapas es especialmente útil en la enseñanza formal ya que los alumnos pueden comparar entre sí sus respectivos conocimientos, de tal suerte que cada uno logra enriquecerse con los aportes de los otros.

Por eso afirmamos que los mapas conceptuales son una poderosa técnica para el aprendizaje significativo, si por ello entendemos: aprendizaje que consiste en la reorganización de los conocimientos previos (sobre algún tema) a partir de la información reciente en reestructuraciones de significado más complejas y capaces de guiar nuevas prácticas (en experimentos de laboratorio o actuaciones en la vida cotidiana), o bien posibilitar actitudes nuevas ante situaciones ya conocidas.

Cuando se presenta una sinopsis de un texto leído mediante un mapa conceptual, éste ayuda a concentrar la atención en los contenidos clave del discurso; proporciona a primera vista la calidad de la relación entre los términos conceptuales y también la calidad de la comprensión o interpretación que logra el lector. Además, los mapas conceptuales son una técnica valiosa para promover la creatividad. ¡Cuando veas representadas gráficamente tus ideas, podrás tomar conciencia de cuánto en realidad conoces sobre un tema determinado! Y eso por sí mismo te motivará a la búsqueda de nueva información; el resultado te invitará a aprender.

¿Cómo puedes empezar a diseñar mapas conceptuales?

El punto de partida es que ya manipules la idea de concepto. Ejemplo: Ave. Ave es un animal vertebrado que tiene pico, se reproduce por medio de huevos, tiene dos patas y alas. Si dijéramos que vuela, entonces dejaríamos fuera a muchas aves, tales como la gallina, el avestruz, etcétera. El concepto, ya lo sabemos, siempre es una generalización que representa a muchos individuos o elementos de una clase determinada. Luego es necesario que logres detectar y extraer los conceptos en un discurso hablado o escrito. Debes distinguir y presentar gráficamente las relaciones jerárquicas entre conceptos: desde el concepto más extenso hasta los menos extensos que se subordinan al primero. Hay que saber marcar con precisión el tipo de relación (enlace o nexo) entre los diferentes conceptos del mapa. Ello depende del conocimiento que tengas del tema que estés estudiando. Las jerarquías de los conceptos deben representarse por niveles. Tomemos el ejemplo del mapa conceptual sobre el agua, que está en el mapa conceptual Número 1. En él, el concepto central o más extenso es el "agua". El primer nivel jerárquico lo constituyen los conceptos: "seres vivos", "molécula" y "estado". El segundo nivel contiene los conceptos: "animales", "movimiento", "sólido", "gas" y "líquido". Y así sucesivamente hasta el quinto nivel. Nótese que la representación de los conceptos del mismo nivel jerárquico o extensión, se encuentran a la misma altura horizontal que los conceptos de la misma clase.



Número 1: Mapa conceptual sobre el agua.

Los mapas conceptuales son verdaderas redes de significados que conforman estructuras de conocimiento (redes semánticas). Con un mapa tenemos, a simple vista, un panorama de las ideas contenidas sobre un tema determinado, así como también, el sentido o calidad de sus diversas relaciones.

La estructura de los mapas está basada en resultados de investigaciones sobre la manera en que los seres humanos manejamos la información. El discurso escrito o hablado siempre es lineal y se tiene que enunciar idea por idea, al escribir no se puede presentar un panorama de conjunto lo cual sí es posible al utilizar mapas conceptuales. Los mapas son imágenes gráficas que representan más fielmente la estructura psicológica de los conocimientos que manejamos sobre un tema.

¿Cómo se interpretan los mapas? Hay mucha libertad para su lectura, sin embargo, se recomienda realizar una lectura de arriba abajo. Ensayemos una lectura del ejemplo presentado: El agua es necesaria para los seres vivos, éstos pueden ser animales o plantas, ejemplo de ellos pueden ser: mi perro o un roble. El agua está formada por moléculas que se ponen en movimiento cuando se les aplica calor, por ejemplo de un quemador de mi estufa; dicho movimiento determina los estados del agua. Estos estados pueden ser: sólido, gaseoso o líquido. El hielo y la nieve pueden ser ejemplos del estado sólido del agua; el vapor producido por una caldera es un ejemplo del estado gaseoso del agua; el lago de Ontario es un claro ejemplo del agua en estado líquido.

La lectura de un mapa conceptual es libre y puede hacerse de arriba a abajo pero también a la inversa o de manera horizontal, lo importante es que se puedan localizar a simple vista todos los elementos que conforman la estructura facilitando el desarrollo de la creatividad. De allí que la lectura que acabamos de hacer no sea la única posible.

¡Tú mismo puedes iniciarte en la realización de mapas conceptuales!, ¡es muy fácil y son muchas las ventajas que se obtienen! Sólo practica los puntos siguientes:

1. Debes distinguir entre:

- a) Conceptos que denominan objetos y;
- b) Conceptos que denominan sucesos o acontecimientos.

Los objetos son nominados por sustantivos: perro, casa, escuela, butaca, libro, etcétera; mientras que los sucesos o acontecimientos se denominan generalmente con verbos: estudiar, trabajar, llover, pensar, escribir, enseñar, aprender, etcétera.

2. Ponte de acuerdo con alguna otra persona: compañero, pariente, etcétera, para que escriban tú y ella lo que piensan de algún objeto o acontecimiento y compara lo que cada uno escribió. Es probable que halles rasgos diferentes en las descripciones. De aquí no se desprende que uno de los dos tenga la razón, sino más bien, que tienen experiencias diferentes con respecto a ese concepto; por ello no podemos valorar como buenas o malas, correctas o incorrectas, dichas experiencias. Las diferencias encontradas les permitirán a cada uno, enriquecer sus propias ideas con respecto a ese acontecimiento u objeto.

3. Debes aprender a distinguir lo que piensas de un objeto o acontecimiento y lo que es realmente ese objeto o acontecimiento. Las ideas o imágenes mentales que vienen a nosotros cuando escuchamos la palabra coche; no son el coche, sino lo que nosotros sabemos de él. Es probable que tengamos un conocimiento erróneo o acertado del objeto coche; de cualquier modo ello explica por qué existen diferencias en la manera de ver las cosas o los acontecimientos entre las personas. Cada cual sabe de las cosas según su experiencia con ellas. Ello quiere decir que podemos ratificar o rectificar las ideas e imágenes de un objeto o acontecimiento mediante la confrontación de nuestras ideas con otras personas y con los hechos mismos.
4. También debes diferenciar las palabras o signos que denominan objetos o acontecimientos de aquellas que denominan relaciones o enlaces en los mapas conceptuales. Las últimas son como: requiere, de, entonces, donde, son, con, etcétera.

Estas palabras se encadenan con aquellas que denominan objetos o acontecimientos para formar frases con significado.

5. Con los elementos que conoces ejercita frases cortas que incluyan objetos o acontecimientos y palabras de enlace, por ejemplo: "el alumno está estudiando", "el maestro coordina la actividad", etcétera.

Contesta las siguientes preguntas correspondientes al tema:

- ¿Qué es un mapa conceptual?

- ¿Qué utilidad tienen los mapas conceptuales?

- ¿Cómo explicarías la “negociación” en los mapas conceptuales?

- ¿Qué relación pudiera haber entre mapas conceptuales y aprendizaje escolar?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

DEL TEXTO AL MAPA CONCEPTUAL

Para realizar un mapa conceptual a partir de un texto, te proponemos realizarlo mediante etapas que llamaremos pasos.

Primer paso: Leer el texto detenidamente para localizar su estructura conceptual.

Segundo paso: Consiste en localizar y subrayar los objetos y acontecimientos clave, es decir, las ideas principales del texto.

Tercer paso: Recortaremos rectángulos de papel para escribir en cada uno, una palabra-concepto partiendo de los fragmentos subrayados. Es importante que simplifiquemos la denominación de cada concepto (con las menos palabras que sea posible) y luego escribamos una palabra o un término en cada papelito.

Cuarto paso: Una vez que tenemos todos los conceptos en los recortes de papel, intentaremos darles un orden según su jerarquía: desde el más global o extenso hasta el menos extenso. Volveremos a leer el texto para comprender mejor su estructura y así buscaremos el rectángulo de papel que contenga el concepto más extenso y lo colocaremos arriba de los demás; luego los otros hasta que finalmente lleguemos al concepto más elemental o singular. Ensayaremos diferentes acomodos con los papeles (conceptos) hasta que la estructura sea coincidente con la estructura del texto leído. Esto lo podemos hacer en una superficie plana como puede ser una mesa, escritorio o en el piso.

Quinto paso: Consiste en recortar papeles pequeños de color distinto (también se puede usar tinta de distinto color) al que hayamos utilizado con los conceptos. En éstos, se escribirán los nexos que unirán los conceptos. Se buscará que las palabras elegidas describan la vinculación exacta que hay entre los conceptos en el texto.

Sexto paso: Se contrasta una vez más el mapa completo con la estructura del texto. En caso de ser necesario, se corregirá el mapa mediante nuevos acomodos de los diferentes recortes-concepto y sus respectivas vinculaciones, hasta que su aspecto resulte un reflejo fiel del texto estudiado.

Séptimo paso: Consiste en escribir el mapa en el cuaderno cuidando que cada nivel jerárquico se encuentre horizontalmente a la misma altura que los demás de la misma extensión.

Octavo paso: Consistirá en comparar el propio mapa conceptual con el de los compañeros, en el caso de que el mapa haya sido realizado por cada uno de los compañeros de grupo escolar. Tal vez, después de conocer los mapas de los demás, haya necesidad de modificar el propio para mejorarlo.

En los primeros mapas conceptuales que se realizan hay fallas en cuanto al nivel jerárquico. Esto no debe preocupar porque en la medida en que dichos mapas sean discutidos y comparados con los que hacen otras personas se irán corrigiendo o precisando.

En la medida en que ejercites y acumules experiencia con los mapas conceptuales, notarás que es mucho más fácil retener la información cuando la puedes localizar a simple vista, que cuando sólo tienes discurso escrito. ¡Con los mapas por fin dejarás de necesitar la tediosa repetición mecánica y pasarás a comprender significativamente lo que estudies!

Continuación del material para el alumno 2

Realiza el mapa conceptual con la siguiente lectura (el orientador puede elegir entre ésta u otra lectura).

Clasificación de la ciencia

La ciencia de acuerdo con su objeto de estudio se divide en ciencias formales y ciencias fácticas. Las ciencias formales son la lógica y la matemática; las fácticas se dividen en naturales y sociales. A su vez las naturales abarcan disciplinas tales como la física, la química, la biología, etcétera, mientras que las sociales están compuestas por la sociología, la antropología, la psicología social, etcétera.

Una de las características principales de la ciencia es su comprobación. Todo conocimiento científico debe ser comprobable. Ésa es la diferencia esencial entre el conocimiento científico y otro tipo de conocimiento: cotidiano, religioso, etcétera.

Pero, ¿qué diferencia hay entre ciencias formales y ciencias fácticas? En el capítulo anterior dijimos que la ciencia partía de hechos, ahora diremos que no toda, sino sólo aquella que llamamos fáctica. Las ciencias formales estudian entes ideales que, aunque comprobables, son inexistentes como realidades empíricas. Por ejemplo, las ciencias fácticas pueden estudiar objetos materiales como el suelo, las leyes que rigen la caída de los cuerpos, los grupos humanos y sus determinaciones, etcétera, mientras que las ciencias formales estudian las propiedades de los números o las relaciones cuantitativas de las cosas, entre otros aspectos. Así, las ciencias fácticas estudian entes concretos y las ciencias formales entes ideales. Pero en ambos tipos de ciencia la comprobación es obligatoria.

La ciencia formal es comprobable pero no objetiva en el sentido de que no estudia hechos de la realidad, sino entes ideales abstractos. Pongamos por ejemplo los números. Ellos no constituyen una realidad contrastable y pueden ser estudiados con independencia de la realidad objetiva. Nadie ha visto algún número caminando por la calle, por ejemplo. En este sentido la comprobación de las ciencias formales se logra a través de la demostración.

Las ciencias formales son deductivas por excelencia, esto quiere decir que de ciertas afirmaciones que resultan evidentes y por ello no necesitan explicación (los axiomas), se parte lógicamente para obtener consecuencias que son verdaderas sólo si las primeras proposiciones (axiomas o teoremas) también son verdaderas. Deducir significa "sacar algo", lo cual implica que el resultado ya se encontraba allí al inicio.

Las ciencias formales son más estables que las fácticas. De las fácticas son más estables las ciencias naturales que las sociales. Es evidente que si en las ciencias formales los conocimientos obtenidos dependen sólo de los axiomas, mientras éstos no se cuestionen y se sigan aceptando como verdaderos, todas sus consecuencias serán también verdaderas y por ello no experimentarán variación alguna en el tiempo.

A las ciencias fácticas no sólo se les exige partir de principios o postulados tal como a las ciencias formales (pasar la prueba de la demostración). Además, sus explicaciones deben concordar con los hechos (pasar la prueba de verificabilidad). Así, aunque los principios sean lógicos si no concuerdan con los hechos, los principios deberán descartarse y construirse otros que se ajusten mejor a los hechos que se tratan de explicar. Por eso es frecuente que se diga que la comprobación de la ciencia pasa por dos pruebas: la demostración y la verificación.

En las ciencias sociales aun no existe un acuerdo generalizado en torno a los métodos más apropiados. Mientras que algunos científicos consideran que las ciencias sociales deben ceñirse a los métodos usados por las ciencias naturales, otros afirman que dichos métodos resultan insuficientes para explicar los fenómenos de carácter social por lo que habría que buscar otros que ofrezcan mayor potencial explicativo.

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consiste cada uno de los pasos para realizar un mapa conceptual?

2. ¿Cuál de los pasos apuntados para realizar mapas conceptuales te pareció más complicado y por qué?

3. ¿Cómo describirías tu experiencia de hacer mapas conceptuales de cada una de tus materias?

4. En cuanto al diseño de mapas conceptuales a partir de ideas que tú ya conocías, ¿qué te llamó más la atención de tus mapas?

5. A partir de tu experiencia, ¿qué beneficios puedes obtener de los mapas conceptuales?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

DEL MAPA CONCEPTUAL AL TEXTO

Los mapas conceptuales son útiles también para planear la composición de un escrito. En este caso, antes de empezar a escribir se deben hacer varios mapas hasta que queden claras las ideas que interesa abordar en el discurso.

El primer paso consiste en observar detenidamente el mapa conceptual con la finalidad de identificar la perspectiva teórica que sirve de referente a la exposición del tema propuesto en el mapa. Cabe señalar que es posible hacer un texto partiendo de un mapa cuyo enfoque teórico se desconozca, pero dicho texto será pobre en el desarrollo de las ideas.

Segundo paso. Partiendo del mapa, se realizará un guión o esquema en el que el primer concepto constituirá el título del texto y los conceptos subordinados serán los subtemas. Ya que los subtemas son equivalentes en cuanto a su extensión, pueden ordenarse en el texto como parezca más adecuado.

El tercer paso consiste en redactar un texto lo más apegado al mapa conceptual, para ello los nexos entre los conceptos, así como los conceptos subordinados servirán de argumento para desarrollar el contenido de cada subtema.

Cuarto paso. Ya que se han redactado todas las ideas, se leerá el texto con atención con la finalidad de redactar una introducción (también llamada: entrada, apertura o exordio). De igual forma se redactará una conclusión (o cierre del texto).

El quinto paso lo reservaremos a la revisión del texto. Se corregirá el estilo, la ortografía y demás aspectos externos.

Junto con tus compañeros lleva a la práctica esta actividad e investiga más sobre el tema, realiza el mapa conceptual y después forma un texto.

ACTIVIDAD 10: ¿MÁS MAPAS?

Actividad:

Individual

De forma individual se les pide a los alumnos que realicen una investigación sobre: ¿qué son los mapas mentales?, ¿cómo se elaboran? y ¿cuál es la diferencia entre un mapa conceptual y un mapa mental?

Equipo

Se divide al grupo en equipos y se les pide que realicen un análisis sobre lo que investigaron en relación con los mapas mentales, después se les pedirá que lo expongan al grupo.

Grupal

El orientador realiza un listado de las estrategias más importantes que se tienen que considerar para la elaboración de mapas mentales.

Seguimiento

A lo largo del semestre se pedirá a los alumnos que elaboren mapas mentales o conceptuales de algunas lecturas realizadas en cada una de sus materias. El orientador contemplará en su evaluación el tiempo que el alumno invierta en la elaboración de éste trabajo; asimismo éste realizará una retroalimentación del trabajo realizado por los alumnos.

ACTIVIDAD 11: ORGANIZANDO EL TRABAJO EN EQUIPO

Actividad:

Individual

Se les pide a los alumnos que realicen un ensayo sobre cómo ha sido su experiencia en relación con el trabajo en equipo y posteriormente responda el cuestionario del material para el alumno 1⁴⁸.

Después el alumno expondrá al grupo su ensayo y el orientador realizará un listado de los puntos más importantes.

Equipo

Conforme al enfoque de las lecturas que se les asignarán a los alumnos se organiza al grupo en 7 equipos a los cuales se les repartirán las lecturas del material para el alumno 2⁴⁹, 3⁵⁰, 4⁵¹, 5⁵², 6⁵³, 7⁵⁴ y 8⁵⁵ éstas serán analizadas y expuestas al grupo.

Grupal

A los 7 equipos se les pide realicen una investigación de la temática de su interés para exponerla al grupo donde practiquen cada uno de los pasos del trabajo en equipo. El orientador pedirá las evidencias necesarias que fundamenten que se trabajó en equipo conforme a los elementos establecidos en las lecturas.

Seguimiento

Se les pide que cada alumno tenga su bitácora en donde describa su experiencia personal con el trabajo en equipo.

⁴⁸ Tomado de JACQUES, José y JACQUES, Pierre; (2007); **Cómo trabajar en equipo. Guía práctica.**; Madrid, España; Editorial NARCEA, p.p. 10.

⁴⁹ *Ibid.* p.p. 15-18.

⁵⁰ *Ibid.* p.p. 19-28.

⁵¹ *Ibid.* p.p. 36-38.

⁵² *Ibid.* p.p. 41-43, 46, 48-53.

⁵³ *Ibid.* p.p. 53-59, 62, 63.

⁵⁴ *Ibid.* p.p. 67-73.

⁵⁵ *Ibid.* p.p. 75-87.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Encierra en un círculo “V” si es verdadero o “F” si es falso las siguientes afirmaciones.

- V F El trabajo en equipo es una pérdida de tiempo.
- V F El reparto de funciones nunca es equitativo.
- V F Las reuniones nunca son tan provechosas como se quisiera.
- V F El equipo ideal existe.
- V F Los miembros de un equipo rara vez tienen el mismo nivel de motivación.
- V F Es más fácil trabajar solo.
- V F En cada equipo hay siempre algún parásito.
- V F El equipo ideal se compone, en su mayoría, de amigos.
- V F El concepto de cooperación es una utopía.
- V F Reunirse en grupo es siempre difícil.
- V F Siempre hay algún miembro del equipo que desaparece.
- V F El trabajo de cooperación gusta únicamente a los perezosos

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

LA FORMACIÓN DEL EQUIPO

La formación de un equipo es un momento decisivo. Todos aspiramos a formar el equipo ideal en el que los participantes sean como amigos, afectuosos unos con otros, que estén motivados, que quieran implicarse de lleno, que muestren una gran disponibilidad y den prioridad en sus agendas al trabajo de grupo. Dicha visión del equipo ideal es utópica. Para empezar, el equipo ideal no existe, pero sí la posibilidad de acercarse a él.

Habría que evitar en un primer momento, hacer una selección de compañeros antes de la tercera sesión de clase para un trabajo importante. Se evita así una elección a ciegas o la unión casi forzada con los estudiantes que están sentados al lado.

Para las relaciones que se desarrollan dentro de un trabajo en equipo, la clave con la que hay que dar es la similitud de intereses y la motivación. La complementariedad de los conocimientos y habilidades personales vendrá más tarde. No se trata de buscar la similitud en el vestir, en lo político o en la música preferida. Es verdad que todo esto nos informa sobre ciertos aspectos de la personalidad del otro, pero no debería formar parte de los primeros criterios en la selección de un buen compañero. Quien posee la capacidad de afirmarse frente a los otros, se sentirá a gusto a la hora de tomar la delantera.

Durante las dos primeras semanas de clase, hay que hacer lo posible por conocer los intereses y motivaciones de las personas de la clase. Si se piensa que existe una posible cercanía de intereses y motivaciones con alguien, podría preguntársele si le vendría bien trabajar juntos. De este modo se formaría un equipo basado en pareceres comunes, aunque la eficacia se da más bien en la complementariedad.

EJEMPLO

En el descanso de la mañana, Rita, tímida por naturaleza, quiere aprovechar para conocer mejor a sus compañeros. Tiene que hacer un trabajo en equipo y no conoce a nadie de su clase. Siente que el corazón le late acelerado y le sudan las manos. Un chico se le acerca.

Marcos: ¡Hola! Tenemos que hacer un trabajo en equipo. Parece que está de moda.

Rita: Sí, y lo odio. ¡Siempre me da la impresión de que hago sola el trabajo y de que luego comparto la nota!

Cerca hay algunos estudiantes que han oído lo que Rita ha dicho y se añaden a la conversación.

Pedro: ¡Estupendo, quiero que estés en mi equipo!, le dice en plan de broma. Rita sonrío. «Éste sería el último con el que yo quisiera trabajar», piensa.

Marcos la mira con cierta complicidad.

Marcos: Menos mal que todavía tenemos quince días para formar el equipo.

Pedro: Me voy; tengo que llamar a mi jefe. Ayer no fui a trabajar y tengo que buscar una excusa. ¿Qué le digo?, pregunta riéndose.

Marcos: ¡Ríete! Todavía no has ido al trabajo y encima, sin avisar.

Pedro: Ya sabes lo que pasa cuando estás en plena fiesta... Rita, Marcos y los otros compañeros sonrían. No cabe duda de que no tienen ganas de trabajar con Pedro.

Vuelven a clase. Rita está contenta. ¿Por qué preocuparse? Tan fácil como le resultó a Marcos entablar conversación...

Es necesario saber decir «no»

Si no se percibe esta similitud de intereses y de motivaciones en la persona que nos invita a trabajar con ella, es preferible no aceptar la invitación. Así se evitarán los reajustes al principio del trabajo cuando el nivel de implicación de cada una de las personas no es el mismo. Dichos reajustes no son insuperables, pero es mejor evitarlos si se puede.

Sin embargo, a menos que se perfile en el horizonte una larga fila de pretendientes, habrá que darse prisa y tomar la delantera para evitar... formar parte del equipo de quienes no tienen equipo.

El clan de los «sin grupo»

Este grupo corresponde al equipo de quienes no tienen equipo. Generalmente esto pasa siempre que un buen número de estudiantes se encuentra en situación de convivencia forzada. Aunque éste no sea el equipo ideal (de todas formas el equipo ideal no existe) sin embargo sí se pueden dar una serie de condiciones favorables para un trabajo juntos, que llegue a ser fructífero.

Cualquiera que sea la manera de haberse constituido el equipo, habrá que abordar el contrato y las condiciones con las que se llevarán a cabo las diferentes tareas.

Número de integrantes del equipo

Cuando los miembros de un equipo tienen que reunirse varias veces durante un largo período de tiempo, el número de participantes no debería ser mayor de cinco personas. Un número mayor hace difícil la coordinación del trabajo, especialmente cuando se está aprendiendo a trabajar en equipo.

Mientras sea posible, es mejor que el número de miembros sea impar. De este modo, cuando las decisiones tengan que tomarse por mayoría, no se dará el empate.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

EL PRIMER ENCUENTRO CON EL GRUPO

El primer encuentro en equipo es muy importante ya que en él se ponen en juego las condiciones que garantizarán el éxito de la cooperación. En este primer encuentro deberán abordarse los siguientes temas:

- Intercambio de datos personales.
- Fecha de los encuentros posteriores.
- Papel de cada uno de los miembros del grupo.

Intercambio de datos personales.

Nombre y apellidos: _____

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Disponibilidad: _____

Lugar y fechas de los encuentros posteriores.

Hay que encontrar el lugar apropiado para las reuniones. Los sitios ruidosos o aquellos en los que fácilmente nos pueden molestar, no lo son. Lo ideal es un lugar tranquilo, cerca de lo que se necesita para el trabajo (libros, Internet, etc.). Un lugar de fácil acceso, práctico, como puede ser una clase, una sala próxima a la biblioteca o un cuarto de trabajo.

Para mayor eficacia, habrá que decidir cuál es el mejor momento para reunirse. Es indispensable encontrar en el horario un espacio reservado exclusivamente a las reuniones.

Lo ideal sería que las reuniones fueran siempre en el mismo lugar, a la misma hora y en el mismo día de la semana. Todos los encuentros de grupo se anotarán en las agendas personales y serán prioritarios para cada uno de sus miembros.

Papel de cada uno de los miembros del grupo.

Para una buena eficacia y unos buenos resultados del equipo, desde el primer encuentro hay que designar a dos personas que se encarguen de asumir dos funciones clave: el o la responsable de la coordinación —el coordinador— y el o la responsable de las actas —el secretario—. Las dos funciones deberán atribuirse en el primer encuentro.

El equipo elegirá a estas personas en función de los intereses y destrezas para llevar a cabo dichas responsabilidades.

El coordinador

Debe ser una persona capaz de saber relacionarse y trabajar con los demás. A fin de favorecer la participación, el coordinador ha de permanecer abierto y a la escucha de los miembros del grupo. Debe tener en cuenta las ideas de los demás, pero sin detrimento de su personalidad y del papel que desempeña.

Ante un debate que se eterniza, por ejemplo, ha de saber hacer la síntesis y proponer pistas de solución. Además, de acuerdo con el equipo, ha de establecer el funcionamiento de cada encuentro y las tareas que se hayan de llevar a cabo. El coordinador, como su propio título indica, coordina las actividades y dirige al equipo en función de sus objetivos y de los acuerdos que se hayan tomado entre todos, con anterioridad.

El coordinador propone el orden del día

Para que una reunión de equipo sea eficaz, hay que determinar los temas que habrán de tratarse o las tareas que se realizarán durante cada una de las sesiones de trabajo. El coordinador asume la responsabilidad de proponer el orden del día, aunque después pueda ser modificado en caso de necesidad. Todos pueden proponer cambios. No hay que olvidar que existe la posibilidad de hablar con el coordinador antes de cada reunión para contrastar las ideas en lo concerniente a los temas que se han de tratar en la misma. El orden del día o las modificaciones necesarias pueden ser objeto de consenso si todos los miembros del equipo están de acuerdo. Si no, hay que votar antes de empezar el trabajo. Es importante dar preferencia al orden del día propuesto por el coordinador a fin de evitar pérdidas de tiempo pensando en los temas que habría que tratar en la reunión.

A continuación proponemos un ejemplo de orden del día:

- Fecha de la reunión.
- Personas presentes.
- Personas ausentes.
- Aprobación del orden del día.
- Balance del trabajo llevado a cabo por cada uno de los miembros.
- Evaluación de la progresión del trabajo con relación a los plazos fijados.
- Informaciones.
- Vuelta sobre el funcionamiento y participación.
- Tareas de cada uno de los miembros de aquí a la próxima reunión.
- Fecha de la próxima reunión.

El coordinador anima el encuentro

Una vez establecido y adoptado el orden del día, la función del coordinador consiste en actuar como animador. Da la palabra e invita a hablar a los más callados. También participa en los debates apuntándose él mismo en la lista de quienes piden la palabra. Ha de resumir también periódicamente las opiniones que se han manifestado durante la reunión para facilitar así el avance del debate y las decisiones posteriores.

El coordinador intenta que haya acuerdo entre los miembros del equipo

El coordinador hará todo lo posible para que las decisiones se adopten de común acuerdo entre todos los miembros del grupo. Cuando ésta no sea posible, se procederá por votación. Sin embargo, las decisiones tomadas por mayoría pueden plantear problemas a la minoría que ha visto rechazados sus puntos de vista, situación cuanto menos delicada, en la que el coordinador ha de evitar que las personas se sientan excluidas.

Cada vez que se presenta el caso de una decisión tomada por mayoría de votos, el coordinador deberá asegurarse de que todo el equipo la asume. Avanzar en la búsqueda del trabajo en colaboración tiene sus exigencias. La persona cuyo punto de vista ha sido aceptado no debe adoptar en modo alguno una actitud triunfalista, del mismo modo que la persona cuyo punto de vista haya sido rechazado deberá hacer el esfuerzo de unirse a lo adoptado por la mayoría.

El coordinador ha de estar atento al reparto del trabajo

Antes de terminar la reunión, el coordinador deberá asegurarse de que cada miembro del equipo tenga su trabajo bien definido y de que éste se haya repartido de manera equitativa. Todas las tareas que cada participante tenga que llevar a cabo para la reunión siguiente deben estar claramente determinadas. Dicho reparto de tareas, repetimos, debe ser objeto de diálogo y de toma de decisión (de forma consensuada o por mayoría de votos).

El secretario

El secretario es la memoria del grupo. Ha de ser una persona meticulosa, organizada, estructurada y rigurosa. Su papel es ser el encargado de tomar nota de todos los elementos esenciales que haya que tener en cuenta en los debates del equipo.

Para empezar, deberá tomar nota del orden del día una vez que éste haya sido aprobado. A continuación, hará el resumen de lo tratado en cada uno de los puntos del orden del día y señalará escrupulosamente las decisiones tomadas.

Una vez repartidas las tareas, tomará nota de manera detallada. Aconsejamos que se tenga un cuaderno en el que quede constancia de todo lo relativo a cada una de las reuniones. El conjunto de las informaciones recogidas en una reunión de equipo, será la base de las actas.

El secretario redacta las actas

El secretario ha de hacer la síntesis de todo lo tratado en cada punto del orden del día.

En el caso en el que se trate de propuestas firmes, las transcribirá textualmente, hayan sido adoptadas o no por el equipo. En caso de votación de una propuesta, anotará el resultado de la misma. Debe escribir también de manera clara todo lo que cada uno de los miembros del equipo ha de llevar a cabo.

En el caso en el que un trabajo de equipo se haya hecho en poco tiempo, puede ser conveniente hacer un acta reducida, o también cuando los miembros hayan colaborado eficazmente y no haya surgido ninguna dificultad de funcionamiento en el grupo. En el caso de acta reducida, sólo figurarán en ella los nombres de las personas presentes y ausentes, las tareas, fecha, hora y lugar de la próxima reunión.

El secretario guarda los documentos

El secretario es depositario de los documentos útiles para la realización del trabajo, ya sean fotocopias, periódicos, cintas de audio o vídeo, consignas dadas por el orientador, etc. El secretario archiva, organiza y clasifica los documentos del equipo. De este modo, siempre se sabrá a quién referirse cuando haya que entregar o recibir un documento, razón por la cual el secretario debe ser una persona muy organizada y digna de confianza.

Reconocer las aptitudes de cada uno de los miembros del grupo

El equipo se compone de personas muy capaces, con cualidades y limitaciones diferentes. Unas con posibilidad de acceder a equipos o material tipo vídeos o cámaras digitales; otras dominan perfectamente la lengua o los idiomas y a otras les encantan los programas de informática (Word, Photo-print, etc.).

Es importante establecer los gustos o especialidades de cada uno desde la primera reunión lo que facilitará en el futuro el reparto de tareas.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 4

ELECCIÓN DEL TEMA (tormenta de ideas)

Como su propio nombre indica, la tormenta de ideas consiste en dejar que aparezcan diferentes ideas a partir de un tema dado, más o menos específico. Puede hacerse individualmente o en equipo, pero ya que hay que llevar a cabo un trabajo en equipo, vamos a ver cómo debe realizarse dentro de un grupo.

La tormenta de ideas favorece la creatividad y la innovación y permite que surjan ideas sobre un tema para poder tomar decisiones bien pensadas. Cuando hablamos de creatividad, nos referimos a todo tipo de trabajo, no sólo al artístico. Las empresas en auge, los programas informáticos innovadores, la investigación científica que plantea visiones nuevas sobre algunos fenómenos, recurren a la creatividad para escapar de lo habitual y desmarcarse.

Reglas que hay que seguir

Es importante que todos los miembros del equipo respeten las reglas siguientes si se pretende que la sesión de tormenta de ideas sea un éxito:

- Todos deben sentirse libres de expresar sus ideas.
- Ninguna idea ha de ser juzgada ni criticada.
- Es importante tener presente el objetivo de la tormenta de ideas sin distraerse.
- Hay que dar la mayor cantidad posible de ideas aunque parezcan estafalarias o simplistas.

Al emitir ideas:

- Sólo una persona habla a la vez.
- Es importante oír las ideas de los demás para favorecer la libre elección del grupo.
- El coordinador da la palabra. El secretario toma nota de las diferentes ideas.

¿Cómo funciona?

El coordinador, si fuera necesario, da la palabra a los miembros del grupo y se asegura de que todo el mundo participa. Cada uno de los miembros expresa en voz alta sus diferentes ideas. Pueden parecer ridículas, extraordinarias, aburridas, etc. ¡No importa! La finalidad es recoger el mayor número posible de ideas. ¡Aquí la cantidad es más importante que la calidad! Puede ser que surja el deseo de evaluar inmediatamente las ideas aparecidas en la reunión, lo que iría en menoscabo de la creatividad. Lo mejor será poner en práctica la teoría de la «apropiación de ideas». Se trata de adherirse a parte de una idea dada por cada uno de los miembros del grupo y completarla con un pequeño toque personal. De este modo no se desecha una idea sino que se completa o se la modifica.

El secretario sigue tomando nota de cada una de las ideas. Lo ideal sería ir escribiéndolas en una hoja para que todos los miembros puedan referirse a ellas en caso de necesidad. Debe tomarse nota de todas las ideas Incluso las que no son muy realistas y corren el riesgo de no ser tenidas en cuenta, absolutamente de todas.

Cuando el caudal de ideas disminuye o se llega a una situación sin salida, el secretario hace lectura en voz alta de todas las ideas dadas. Se puede utilizar entonces la «técnica del comediante». Se trata de ponerse en la piel de un personaje real o imaginario y tratar de buscar las ideas que dicho personaje propondría. Imaginemos, por ejemplo, cuáles serían las ideas de un dentista, de un periodista, de una persona mayor, de un extraterrestre, de un millonario, etc. Esta técnica permite tomar distancia respecto al problema para enseguida volver a él.

Terminada esta parte, el secretario vuelve a leer las ideas dadas. Se agrupan las que son muy parecidas y se hace un cuadro síntesis que sea fácilmente entendido por cada uno de los miembros del equipo. A continuación se pasa a hacer una evaluación de cada una de las ideas. Los siguientes criterios pueden ayudar a evaluar las ideas:

Pertinencia

- ¿Responde esta idea a los objetivos del trabajo?

Factibilidad

- ¿Es esta idea realizable en el tiempo estipulado?
- ¿Se cuenta con los recursos necesarios (financiación, material, competencias técnicas, etc.) para llevar a cabo esta idea?

Interés que suscita

- ¿Se sienten atraídos todos los miembros del equipo por esta idea?

Originalidad

- ¿Es esta idea reflejo de las distintas personalidades y gustos?

MATERIA PARA EL ALUMNO 5

EL SEGUNDO ENCUENTRO

Realizar una planificación

El registro de plazos es una herramienta que permite una visión de conjunto de las tareas y actividades que hay que llevar a cabo durante un período concreto. Tiene muchas ventajas:

- Permite llevar a cabo los objetivos dentro de un período de tiempo concreto.
- Ayuda a evitar pérdidas de tiempo, fruto de una mala organización.
- Es imprescindible para no caer en el estrés de última hora.

Hay que tener en cuenta dos tipos de planificación: la planificación colectiva y la planificación individual.

Los dos tipos cubren el conjunto de tareas que hay que llevar a cabo dentro de un período concreto.

La planificación de ideas colectiva se refiere a las tareas de todos los miembros del equipo; la planificación individual presenta el conjunto del trabajo de un solo individuo.

Todos los miembros del equipo se someterán a los mismos plazos colectivos, aunque cada uno tenga unos plazos individuales diferentes.

La planificación colectiva está sometida a las siguientes etapas:

- Hay que empezar haciendo una lista de las diferentes tareas que es necesario realizar en cada etapa del trabajo, intentando ser lo más concreto posible. Con frecuencia una tarea puede descomponerse en tareas múltiples. Es mejor hacer una descripción con abundancia de detalles que una descripción demasiado general. Con una descripción demasiado general, puede darse el caso de no tener tiempo para terminar el trabajo ya que pueden haberse olvidado algunos detalles del mismo. Por el contrario, si la descripción es muy detallada, se dará una cuenta con sorpresa, quizá, de haber sobreestimado el tiempo requerido para terminar el trabajo.
- Hay que hablar con expertos para no olvidarse de lo importante.
- Hay que ordenar las tareas por orden cronológico, es decir, determinando las que han de realizarse en un primer tiempo, en un segundo tiempo, etc.
- Hay que fijar la fecha, el plazo final, para cada tarea. Es importante que todos los trabajos estén acabados una semana antes de la fecha de entrega de los mismos.
- Hay que fijar el tiempo requerido para llevar a cabo cada tarea.
- Es importante prever algunos espacios libres para imprevistos y cansancio.

- Hay que repartir las tareas entre los diferentes miembros del equipo teniendo en cuenta las capacidades y recursos de cada uno de ellos. Al que tiene ordenador, pedirle, por ejemplo, que busque datos en Internet; a quien vive cerca de una biblioteca, que busque libros de referencia; a quien está disponible, que haga una entrevista a una persona que sólo está libre por la noche, etc.
- Hay que fijar los encuentros semanales para asegurar el seguimiento del trabajo de cada miembro y responder a las preguntas que puedan surgir. Estos momentos son primordiales y favorecen un buen entendimiento en el equipo. Si surgiera algún problema al llevar a cabo una tarea, todos los miembros deberán hacerse responsables.
- Hay que asegurarse también de que todos los miembros del equipo tienen una copia del calendario colectivo.
- Sólo queda respetar los plazos establecidos. Voluntad, disciplina y esfuerzo son los pasos del éxito. Sin embargo, para que un registro de plazos colectivos sea respetado, cada uno de los miembros del equipo debe ser responsable de su propio registro de plazos individual.

La planificación individual

Una vez adoptada la planificación colectiva, cada miembro debe determinar sus propios plazos individuales. Toma nota de las fechas de los encuentros de equipo así como de las tareas que se le han asignado dentro de unos plazos concretos.

Una misma tarea puede compartirse con varios miembros. Las tareas de la planificación individual corresponden, entonces, a algunas de las de la planificación colectiva. Una vez que la tarea ha sido asignada, conviene dividirla en otras derivadas de ella. Por ejemplo, antes de entrevistarse con una persona, habrá que: llamarla por teléfono, preparar las preguntas, documentarse, etc. Puede suceder que algunas actividades ligadas a una tarea no se hayan especificado en el registro colectivo (incluso si ello no es recomendable). Pero como la persona es responsable de dicha tarea, es ella quien debe planificarla y llevarla a cabo. La planificación individual será en ese momento de gran utilidad a fin de poder respetar los plazos y presentar hechos concretos a los otros miembros del equipo en la próxima reunión de grupo.

El saber planificar el tiempo es indispensable a la hora de respetar un registro. ¿Cómo hacer para planificar bien el tiempo? Respondemos con algunos trucos infalibles para conseguirlo:

- Todas las mañanas hay que hacer una lista de las tareas que se deben realizar durante el día e ir tachándolas a medida que están terminadas.
- La perfección no existe. Hay que saber pararse.
- Para poder terminar, primero hay que empezar: ¡Ya!
- Hay que elegir. No se puede trabajar, estudiar y divertirse al mismo tiempo.
- No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
- Hay que hacer cortes regularmente.

- Hay que evitar las actividades que hacen perder el tiempo inútilmente (llamadas telefónicas, conversaciones)
- Hay que aprender a aprovechar el tiempo: leer durante los desplazamientos en el transporte público, en el autobús, en el metro, etc.; planificar mentalmente los pasos que hay que recorrer en los ratos de espera (colas, paradas de autobuses) o llamar por teléfono a la hora de la cena.

Comprometerse con un contrato claramente definido

Para sacarle el gusto al trabajo en equipo, se impone el saber respetar una serie de reglas. La mejor manera de asegurarse de que todos los miembros del equipo conocen dichas reglas, es ponerse de acuerdo con anticipación, hacer un contrato y firmarlo. De este modo nadie podrá justificar su falta de participación con la excusa de no conocer las reglas. Además, el hecho de hacer algo concreto (en este caso firmar un contrato) favorece una mayor implicación por parte de todos.

En un contrato es importante encontrar los datos siguientes:

- Fecha.
- Nombres de los miembros.
- Reglas que hay que respetar.
- Tipo de sanciones en caso de no respetar las reglas.
- Firmas de todos los miembros.
- Firma del profesor.

En caso de necesidad, se puede revisar el contrato y sugerir modificaciones tanto a las reglas como a las sanciones. En este caso, se hará un contrato nuevo sin olvidar las firmas.

Reparto de tareas

En la reunión de equipo se deben repartir las diferentes tareas que hay que llevar a cabo hasta el próximo encuentro. Idealmente el reparto de tareas respeta las siguientes condiciones:

- Debe ser específico. Cada uno debe saber lo que tiene que realizar.
- Debe darse por escrito. Todos los miembros del equipo deben tomar nota del nombre de la persona responsable de cada tarea. Así, si se necesita una información específica en relación con la tarea de un compañero (de equipo), puede ponerse en contacto con él.
- Debe ser realista. Las tareas atribuidas no deben ser demasiado numerosas o muy difíciles de realizar. Si se quiere hacer mucho se termina por descorazonarse y no hacer nada.

- Debe ser equitativo. El reparto de tareas debe tener en cuenta los intereses, las fuerzas y la disponibilidad de cada uno. Es casi imposible distribuir las tareas de manera que todos puedan dedicar al trabajo exactamente las mismas horas. Por lo tanto, aunque es deseable que las tareas sean equitativas y bien repartidas entre todos, tienen que prevalecer la apertura y la generosidad.

Contrato

Estamos de acuerdo en que:

- Todos los miembros se comprometen a ser solidarios con el trabajo de los demás.
- Todos los miembros se comprometen a participar en las tomas de decisiones.
- Todos los miembros se comprometen a asistir a las reuniones.
- Todos los miembros se comprometen a ser puntuales.
- El resultado final será fruto de un trabajo colectivo. Cada miembro se compromete a aprobar las diferentes partes del trabajo y a mejorarlas si fuera posible, con su aportación personal.
- Se escribe fecha y nombre de los participantes.

Los encuentros posteriores

A partir del tercer encuentro pueden aparecer síntomas de rutina... Ya está formado el equipo, el contrato firmado, las expectativas son claras, el tema está bien definido y los plazos de ejecución parecen realistas ya que se ha llevado a cabo el reparto de tareas. ¿Para qué servirán los próximos encuentros? En los encuentros siguientes se deben realizar cuatro tareas:

- Hacer balance de las tareas que cada uno ha hecho.
- Compartir las informaciones nuevas.
- Planificar las tareas hasta el próximo encuentro.
- Evaluar el funcionamiento y la participación.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 6

HACER BALANCE DE LAS TAREAS QUE CADA UNO HA HECHO

Cada uno, por turno, presenta lo que ha hecho. Cuando se ha redactado una parte del texto es preferible que cada miembro del equipo tenga una copia de manera que todos puedan leerla al mismo tiempo y proponer las correcciones oportunas. Si el equipo juzga que una tarea no se ha realizado satisfactoriamente se podrá exigir a la persona responsable que cumpla con su deber. Si se considera que esta persona no se ha esforzado lo suficiente, hay que asegurarse de que no se volverá a repetir y afrontar la situación cuanto antes.

Compartir las informaciones nuevas

Quizá algún miembro del equipo habrá descubierto nuevas informaciones sobre el tema. ¿Ha visto una película o un reportaje?, ¿Ha hablado con una persona que tiene un punto de vista nuevo sobre el tema? Es el momento de presentar estas informaciones y discutir sobre ellas.

Quizá sea necesario, a la luz de estos nuevos datos o informaciones, reajustar el reparto de tareas y los plazos fijados.

Planificar las tareas hasta el próximo encuentro

Después del balance de lo que se ha realizado y de haber compartido las nuevas informaciones, hay que proceder al reparto de las tareas que hay que hacer antes de la próxima reunión. Los plazos fijados pueden servir de referencia. Si fuera necesario también se pueden reajustar.

Evaluar el funcionamiento y la participación

Una parte de la evaluación está hecha implícitamente al comienzo de la reunión cuando cada persona ha hecho el balance de las tareas realizadas. Es deseable que todo el equipo esté presente en el momento de la evaluación. Sin embargo no hay que dudar en hacer la evaluación de una persona ausente si los motivos de su ausencia no se conocen o no están justificados.

La evaluación del funcionamiento del equipo se puede hacer al final de cada reunión o simplemente cuando se vea que es necesario. Se sugiere completar la ficha de participación (Número 1) en la tercera reunión, a mitad y al final del trabajo.

Cada criterio de participación se evalúa sobre 10. A continuación se hace la media sumando todas las notas y dividiendo por el número de criterios evaluados. El profesor podrá utilizar los resultados de la ficha de participación para matizar las notas de cada uno. Esta manera más formal de proceder se precisa cuando el equipo tiene dificultades.

Se puede hacer también de manera más informal inspirándose en esta ficha pero sin dar una nota a cada criterio. Cuando todo va relativamente bien es suficiente una discusión informal.

FICHA DE PARTICIPACIÓN	
Fecha:	
Nombre y Apellidos:	
Número de reuniones (incluyendo esta) después de la última evaluación:	
/10 Presencia en las reuniones	
/10 Realización de las tareas (cantidad)	
/10 Realización de las tareas (calidad)	
/10 Apertura a los demás	
/10 Compromiso	
Comentarios:	
Correctivos que hay que señalar:	

Número 1: Ficha de participación

Criterios de la ficha de participación

- Presencia en las reuniones de equipo

En cada reunión es necesaria la presencia física de las personas y es un criterio básico de la colaboración. No se debe subestimar este criterio especialmente al comienzo del trabajo. No es un buen síntoma que una persona se ausente desde el principio. Este criterio puede evaluarse objetivamente.

En la tercera reunión, por ejemplo, si una persona ha estado siempre presente se la evaluará con presencia muy satisfactoria (8, 9 ó 10). Una sola ausencia corresponderá a una presencia poco satisfactoria (3, 4 ó 5). Un retraso corresponde a una presencia satisfactoria (6 ó 7). Finalmente si una persona nunca ha estado presente o ha llegado siempre tarde hay que decirle que vaya a hablar con el profesor porque se trata de una presencia insatisfactoria (0, 1 ó 2). En este caso es conveniente disolver el equipo.

- Realización de tareas (cantidad)

El trabajo de colaboración gira en torno a las tareas que hay que llevar a cabo; su éxito depende de la realización del conjunto de tareas ejecutadas por cada uno de los miembros del equipo. Como las tareas que hay que hacer están recogidas en los informes de las reuniones se pueden consultar para hacer la evaluación. Si algunas tareas no se han hecho hay que considerar su importancia al rellenar la ficha de evaluación.

- Realización de tareas (calidad)

Sin embargo no sólo es importante realizar la tarea sino que esté bien hecha. Según los casos se puede considerar la precisión del trabajo, su elaboración, la creatividad que muestra. Este criterio de evaluación es subjetivo, es decir, cada uno tendrá su propia opinión sobre él. La discusión entre los miembros del equipo sobre la calidad del trabajo de cada uno puede ayudar a llegar a un consenso.

- Apertura a los demás

La apertura es un criterio esencial del trabajo en equipo. Su evaluación es también subjetiva pero la discusión en equipo podrá ayudar a juzgar con imparcialidad la apertura de cada uno. Lo que caracteriza esta apertura a los demás consiste en aceptar que se pongan en tela de juicio las percepciones o las opiniones personales, ceder, favorecer el consenso, buscar para todos soluciones constructivas, actuar con respeto.

- Compromiso

Un trabajo en equipo exige la aportación de todos los miembros. Por lo tanto cada uno debe dar lo mejor de sí mismo según sus capacidades. Una vez más pueden ser importantes en el equipo las diferencias individuales. Todos no aportarán el mismo número de ideas. La evaluación del criterio lleva consigo una dosis de subjetividad. De hecho se valora también en este contexto el espíritu de iniciativa.

Cómo completar la ficha

- Cada miembro del equipo rellena para sí una ficha (autoevaluación).
- A continuación el equipo entabla una discusión para evaluar la participación de cada uno.
- El secretario tiene una ficha virgen de evaluación de cada uno y anota las opiniones respectivas. Los resultados anotados son los obtenidos por consenso después de la discusión. Si éste no se da, se anota lo adoptado por mayoría.
- Si la evaluación presenta puntos débiles es importante intercambiar sobre los correctivos que hay que tener en cuenta y anotarlos en la ficha.

Última reunión

En la reunión para la puesta en común final todos llevan las partes que han trabajado. Los textos deberán presentarse escritos en ordenador (idealmente a partir de la misma versión del mismo programa) y todos deben conservar un soporte informático (CD o USB) con la grabación del texto.

Sin duda, las circunstancias pueden variar de un equipo a otro en función del trabajo que hay que hacer. Algunas partes se han podido entregar al secretario antes de esta última reunión. Lo importante es que cada uno lea, vea o escuche las diferentes partes del mismo. Después éstas se pueden armonizar para formar un todo uniforme y coherente.

Si el trabajo de armonización no se puede hacer en esta reunión hay que proceder a un nuevo reparto de tareas y si es necesario programar otra reunión dentro de las 24 o 48 horas antes de la fecha de entrega. Todos deben poder aprobar la versión final. Recordemos que hay que tener en cuenta las particularidades de cada trabajo. Por ejemplo, en el caso de una exposición oral hay que asegurarse de que habrá tiempo de ensayar en clase, uno o dos días antes, la presentación con todo el material necesario. Todos responden de su parte pero hay que tener en cuenta el conjunto para evitar sorpresas. A la exposición previa asistirá una persona exterior al equipo, que podrá hacer comentarios útiles para mejorar la disertación ante el grupo.

Si hay que proyectar una película hay que tener en cuenta el tiempo que se necesita para terminar el montaje. Generalmente no es suficiente hacer un sólo montaje; no es raro que haya que hacer dos o tres versiones para obtener resultados satisfactorios. Esto exige tiempo. Hay que prever también los problemas técnicos que suelen presentarse en esta etapa y que, de hecho, son inevitables.

Antes de cantar victoria, no hay que olvidar rellenar la ficha de evaluación formal con relación a la participación.

Entrega del trabajo

Antes de entregar el trabajo los miembros del equipo designan a una persona para realizar esa tarea. Generalmente es el secretario pero puede ser cualquier otro miembro del equipo. Debe ser una persona responsable y puntual.

La persona designada para entregar el trabajo tiene que tener en cuenta el procedimiento que hay que seguir. ¿Es necesario firmar un documento? ¿Entregar el trabajo en la mesa del profesor?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 7

Aceptar las diferencias individuales

Lo importante es crear un clima propicio al trabajo. Para conseguirlo hay que aceptar las diferencias individuales.

Cuando el comportamiento de uno o varios miembros del equipo molesta o cuando el contenido del trabajo no satisface, hay que armarse de valor y hablar de ello.

Si la dificultad se debe a una sola persona, es aconsejable hablarle directamente en privado. Si los resultados no son satisfactorios se debe hablar en grupo. Si la dificultad es con varias personas, hay que solucionarla en equipo.

Siempre se debe:

- Abordar la situación con calma. / Evitar herir.
- Explicar cómo la situación o el comportamiento afecta, utilizando el «yo» y no el «tú» (el «tú» se utiliza únicamente para describir con objetividad el comportamiento de los demás).
- Escuchar las opiniones de los demás.
- Poner los medios para resolver los problemas.

Medios para solucionar los problemas

En un trabajo en colaboración es completamente normal que se den situaciones problemáticas. El equipo ideal no es el que no tiene problemas sino el que sabe resolver eficazmente las dificultades. Las principales etapas para resolver los problemas son:

- Determinar el problema.

Indicar con claridad el comportamiento o la situación que molesta.

Esta descripción se debe hacer de manera objetiva, es decir que el comportamiento debe responder a lo que es directamente observable por todos. Si se quiere resolver una dificultad, es primordial evitar los reproches y los juicios de valor.

- Preguntar la opinión de los demás.

Cuando está expuesto con claridad el problema, hay que comprobar si la persona implicada ha captado bien el mensaje. ¿Lo ha entendido? Si es oportuno, se les puede preguntar también a los otros miembros del equipo si piensan de otra manera. Habrá que intentar hacer un sondeo asegurándose de que todos expresan su opinión en un ambiente de serenidad y respeto. Por ejemplo: ¿Tienen todos la misma impresión? ¿Qué piensan de lo que se acaba de decir?

- Volver a formular el problema.

¿Cómo se presenta ahora el problema? ¿Se ve más claro? Volver a formular el problema a la luz de la discusión que se ha tenido. Identificar todas las facetas de la situación problemática. Por ejemplo:

“Si he entendido bien, el trabajo te gusta, pero te parece demasiado exigente lo que tienes que hacer. Además, te es difícil llegar a la hora por el transporte”.

Hay que asegurarse de que todos los miembros del equipo están de acuerdo con la formulación del problema. No hay que intentar buscar soluciones si no se está de acuerdo con lo que hay que solucionar. Una vez más es preferible obrar por consenso. Sin embargo, si el problema proviene de una persona del equipo y ésta no lo admite se puede continuar a pesar de no haber consenso. Sin embargo, hay que asegurarse de que todos los demás están de acuerdo y ser conscientes de que en adelante es posible que se excluya a esa persona.

- Buscar soluciones.

Según la importancia del problema esta etapa puede prolongarse más o menos. No hay que caer en el error de aceptar la primera solución propuesta. Lo ideal para encontrar la solución eficaz es utilizar la técnica de la tormenta de ideas que hemos explicado anteriormente. Una vez que se han encontrado una o dos soluciones posibles, hay que intentar determinar cuál es la más apta para resolver el mayor número de aspectos del problema. Hay que escoger la solución mejor y asegurarse de que la mayoría la acepta. Se trata de determinar concretamente qué comportamiento es deseable y encontrar cuáles son los medios concretos que permitan conseguirlo.

- Planificar la aplicación de la solución.

Es el momento de definir concretamente cómo se va a poner en práctica la solución que se ha escogido. Hay que prever un calendario claro, las etapas concretas y la manera de evaluar si realmente se ha solucionado el problema. Si esta evaluación es negativa hay que buscar otra.

- Pedir ayuda al profesor.

Cuando un equipo tiene dificultades, el profesor debe facilitar las soluciones.

Para resolver un problema de equipo todos los integrantes deben contribuir con su esfuerzo. Pero si uno o varios no quieren colaborar, el profesor debe intervenir para solucionar la situación.

El profesor no puede permanecer pasivo ante los problemas que el grupo no ha sabido o no ha podido solucionar.

El profesor dispone de medios de acuerdo con las orientaciones pedagógicas que ha escogido. Si la destreza de trabajar en equipo forma parte de manera explícita de los objetivos o de las competencias que hay que alcanzar a lo largo del curso, la incapacidad de trabajar en colaboración de uno o varios

miembros del equipo puede llevar al fracaso. Si esta destreza no forma parte de los objetivos o competencias que hay que alcanzar en el curso, el profesor podrá proponer otras alternativas.

Por ejemplo, a una persona excesivamente individualista, el profesor podría proponerle realizar ella sola el mismo trabajo que podría haber realizado en grupo.

El profesor debe adaptar la solución en función de la naturaleza del problema, del momento en el que se da durante el encuentro y de la responsabilidad de cada uno de los implicados en el tema.

En general, el profesor siempre suele estar en condiciones de detectar si hay problemas y de proponer soluciones.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 8

SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Los principales problemas que pueden darse en un trabajo en equipo son generalmente de orden físico, personal u organizativo.

Situaciones problemáticas de orden físico

Para que las dificultades sean mínimas, primero hay que asegurarse de que el lugar es propicio para el trabajo, en relación con el espacio, temperatura y tranquilidad. Por ejemplo, un espacio de trabajo inadecuado, demasiado caliente o con distracciones (auditivas o visuales) puede ser fuente de tensión y perjudicar el resultado. Este tipo de dificultad es fácil de solucionar. Aunque el entorno perfecto no sea posible, hay que encontrar un lugar donde poder sentarse, escucharse, verse y tener un cierto ambiente confortable.

La disposición de los muebles también es importante para un encuentro. Por ejemplo, la persona que se sitúa apartada del grupo puede dar la impresión a los demás de que no le interesa, al mismo tiempo que puede sentirse excluida por los otros miembros del grupo. Todos deben poder verse y oírse durante los encuentros. La disposición circular es muy apropiada para alcanzar este objetivo.

La disponibilidad del material puede ser otro elemento de orden físico que origine dificultades. Instrumentos de trabajo como libros, fuentes informáticas, bolígrafos, etc., son indispensables para hacer un buen trabajo. Hay que asegurarse de que están disponibles para los encuentros de grupo.

Situaciones problemáticas de orden personal

Hay dificultades que pueden provenir de las características personales de los miembros del equipo. De ordinario son temas delicados. Puede deberse a rasgos de la personalidad, a actitudes o comportamientos difíciles de cambiar. Pero las situaciones problemáticas de orden personal no deben perjudicar a la realización de un trabajo, y si se presenta el caso, es el momento de hacer cambios.

Las personas pasivas, excluidas, agresivas, dominantes, dependientes y rebeldes pueden presentar dificultades.

La persona pasiva

La persona pasiva se aísla de los demás, está silenciosa y participa poco en las discusiones. Su aspecto distante y su falta de implicación perjudican al funcionamiento del equipo. De hecho, los demás no saben cómo interpretar esta falta de colaboración. ¿Es por timidez, por falta de interés, por dificultades personales importantes? Las razones que llevan a una persona a estar pasiva deben aclararse porque su pasividad es un obstáculo para el dinamismo del equipo y por consiguiente influyen en la calidad del trabajo. Además, la persona pasiva fácilmente se convierte en un parásito que se aprovecha del trabajo de los demás y no, contribuye con su esfuerzo. Ante un individuo pasivo hay que:

- Descubrir sus fuerzas y valorarlas.
- Darle pequeñas tareas concretas para que las realice con otra persona del equipo.
- Aumentar progresivamente sus responsabilidades.
- Expresar la importancia de su papel en el equipo.

Animarla a que consulte con otra persona del equipo cuando le surjan obstáculos que le impidan realizar sus tareas.

Para solucionar los problemas puede ayudar el cuadro anterior que sintetiza las principales etapas, por orden cronológico, que hay que seguir. Hay que señalar «Sí» si la etapa se ha realizado satisfactoriamente y «No» si la etapa no ha sido satisfactoria. Si se señala «Sí» en el conjunto de las etapas se va por buen camino y el problema deberá resolverse. Si no, se debe intentar solucionar el problema o consultar al profesor.

La persona excluida

La persona excluida es rechazada por uno o varios miembros del grupo. Su presencia se ignora y los demás actúan como si estuviese ausente. Hay varias razones que pueden explicar su exclusión. Si la persona se excluye a sí misma se deben utilizar las mismas estrategias que con la persona pasiva. Si la excluyen uno o varios miembros del equipo las soluciones deben aplicarlas quienes la excluyen y los testigos de esta exclusión o incluso la persona excluida.

Etapas para solucionar problemas		
SI	NO	El problema se ha definido claramente, sin enjuiciarlo ni censurarlo.
SI	NO	Las personas implicadas se han expresado libremente y a todas se les ha escuchado.
SI	NO	El problema ha sido reformulado a la luz de los comentarios de los componentes del equipo.
SI	NO	El comportamiento deseado se ha definido de manera objetiva.
SI	NO	Se han propuesto posibles soluciones concretas.
SI	NO	Las personas implicadas han aceptado poner en práctica algunas de las soluciones.

El trabajo de equipo debe favorecer la integración y la participación de todos. La persona que excluye, o que es testigo de una exclusión, debe tener en cuenta algunas consideraciones:

- Intentar aceptar las diferencias individuales.
- Tener una actitud de benevolencia hacia la persona excluida.
- Observar a la persona excluida con otros ojos, es decir, ver en ella valores en lugar de debilidades.
- Poner el acento en el trabajo que hay que realizar más que en las relaciones.

La persona excluida debe:

- Manifestar su deseo de colaborar.
- Expresar lo que puede aportar al equipo.
- Tener una actitud benévola hacia los demás.
- Descubrir a la persona menos unida a los compañeros que la excluyen y unirse a ella.
- Pedir ayuda a otra persona del equipo.

El cuadro “Etapas para solucionar problema” ayudar a superar esta dificultad y saber si se va por el buen camino.

La persona agresiva

La persona agresiva manifiesta agresividad verbal o física hacia una o varias personas del equipo o por el trabajo que hay que realizar. La agresividad verbal puede manifestarse con palabras hirientes o despectivas, injurias, amenazas, etc. La agresividad física se manifiesta mediante gestos violentos con relación a los objetos o a las personas. Aunque la agresividad verbal generalmente se percibe como de menor importancia, es intolerable.

Al mismo tiempo, algunas personas tienen una forma de agresividad disfrazada. Se trata de personas «pasivo-agresivas». Por su retraimiento, su comportamiento no verbal, su silencio amenazador, su ironía o humor negro, suponen para los demás una forma de agresividad. Esta agresividad aunque más sutil se debe corregir. En resumen, la agresividad en un grupo es inadmisibles cualquiera que sea su forma.

En presencia de una persona agresiva hay que:

- Evitar manifestar agresividad hacia ella o hacia los otros miembros del equipo.
- No tolerar manifestaciones agresivas. Este comportamiento individual es intolerable.
- Comunicar inmediatamente al profesor que hay una persona agresiva en el equipo.
- Aplicar inmediatamente el esquema: “Etapas para solucionar los problemas” en presencia del profesor.

La aplicación de las Etapas para solucionar problemas puede ayudar a superar esta dificultad. Se puede utilizar este cuadro para saber si se está en el buen camino. El profesor puede sugerir una solución que permita evitar la agresividad de la persona. También es posible excluirla.

La persona dominante

La persona dominante aplasta, intenta controlarlo todo, juzga, evalúa, critica o adula a los demás como si tuviese una función de autoridad. Su falta de flexibilidad pronto se convierte en fuente de tensión en el equipo. Está poco atenta a las necesidades de los demás y totalmente convencida de que es superior y de que sólo se justifican sus necesidades.

Ante una persona dominante, hay que:

- Imponer límites.
- Expresar las necesidades del grupo.
- Evitar dar el papel de coordinadora a esta persona.
- Decirle que se preocupe únicamente de sus necesidades y de sus tareas y no las de los demás. La aplicación de la tabla “Etapas para solucionar los problemas” puede ayudar a determinar si se está en el buen camino.

La persona dependiente

La persona dependiente es insegura, busca constantemente afirmarse y obtener la aprobación de los demás. Rebaja o expresa sus dudas con relación a sus capacidades o a la calidad de su trabajo. El apoyo constante que exige puede minimizar poco a poco la energía del grupo. Su dificultad para asumirse es un obstáculo para las otras personas del equipo que deben ocuparse de ella por lo que ya no están tan disponibles para realizar sus propias tareas. La persona dependiente, la mayoría de las veces, no es consciente de su actitud. Como su dependencia la lleva a buscar la aprobación de los demás se cuestiona fácilmente y acepta sus comentarios. De ordinario las dificultades se resuelven fácilmente.

Ante una persona dependiente, hay que:

- Animarla a tomar iniciativas.
- Valorar sus posibilidades.
- Darle pequeñas tareas concretas para que las haga con un miembro del equipo.
- Aumentar gradualmente sus responsabilidades.
- Expresar con frecuencia la importancia de su papel en el equipo.
- Felicitarla cuando ha hecho algo bien.
- No creer que puede llegar a ser completamente autónoma.

La tabla “Etapas para solucionar los problemas” puede ayudar a superar esta dificultad y a determinar si se está o no en el buen camino.

La persona rebelde

La persona rebelde perjudica al buen funcionamiento del equipo por su humor impertinente, su indolencia, su mezquindad, su falta de escucha o por cualquier otro comportamiento inadecuado.

Perturba la calidad de las relaciones entre los demás e incluso la calidad del trabajo.

Las causas de este tipo de comportamiento son muy variadas; no existe, por lo tanto, una receta específica para solucionar este problema. El profesor debe ser sagaz, prudente y en los casos más graves acompañar el recorrido para la solución del problema, solución que se debe atacar rápidamente. Como no se debe asumir la presencia de un elemento perturbador, el profesor podrá sugerir medios para gestionar la situación e incluso la posible exclusión.

La tabla “Etapas para solucionar los problemas” puede ayudar a resolver esta dificultad y a determinar si se está o no en el buen camino.

Situaciones problemáticas de orden organizativo

Las situaciones problemáticas de orden organizativo no están ligadas a ningún miembro en particular sino más bien a modos de funcionamiento deficientes en el equipo. Las principales dificultades que se pueden presentar son: reuniones insuficientes, reuniones no satisfactorias, falta de disciplina, ausencia de capacidades, tareas no realizadas o no satisfactorias, ausencias y trabajos perdidos o borrados.

Reuniones insuficientes

Los encuentros demasiado espaciados favorecen una disminución del interés y una falta de implicación por parte de las personas del equipo. La realización del trabajo se deja para más tarde y las personas no ven la necesidad de ser productivas porque se fían de los amplios plazos de los encuentros para terminar la tarea. A veces es necesaria una cierta presión ante la falta de tiempo para decidirse a trabajar.

Soluciones:

- Respetar la frecuencia mínima de un encuentro por semana.
- Si es necesario, aumentar las reuniones.

Reuniones no satisfactorias

Las reuniones son frecuentes pero poco productivas. Se tiene la impresión de que el trabajo no avanza.

Soluciones:

- Hacer una lista de las tareas a realizar.
- Limitar las discusiones a lo establecido en el orden del día.
- Respetar el turno de palabra.
- Fijar un límite de tiempo a las discusiones de los diferentes puntos del orden del día.

Ausencia de capacidades

Es posible que algunos miembros del equipo no sean capaces de llevar a cabo las tareas que se les han asignado. En este caso las personas más competentes pueden sentirse descontentas en relación a la calidad del trabajo final.

Soluciones:

- Demostrar altruismo.
- Escoger para formar el equipo a las personas con capacidades semejantes.
- Evaluar el trabajo de manera formal y repartir los puntos según la calidad y la cantidad del trabajo realizado.

Tareas no realizadas o no satisfactorias

Cuando una persona no ha hecho el trabajo de que debía, puede que tenga una razón válida pero, a pesar de todo, debería haber encontrado una solución. Un trabajo es una responsabilidad y normalmente se da un plazo razonable para poder realizarlo a tiempo.

Soluciones:

- Manifestar a la persona la decepción por su falta de responsabilidad.
- Determinar las causas que justifican el no haber realizado el trabajo o no haberlo hecho de manera satisfactoria.
- Repartir las tareas de otra manera.
- Tener en cuenta esto en la evaluación de la participación.
- Penalizar a la persona en la evaluación final dándole una nota inferior.

Ausencias

Las ausencias a las reuniones perjudican al equipo. Con frecuencia se cuestionan los plazos fijados. Las personas que están presentes se sienten frustradas y esto puede repercutir en la calidad del trabajo. Un miembro del equipo sólo debería ausentarse por motivos excepcionales y tendría que haber avisado por lo menos a uno del equipo. Cuando una persona se ausenta por segunda vez se le debe comunicar al profesor para que pueda exigirle más rigor en la participación.

Soluciones:

- Prever en el contrato una penalización.
- Excluir a la persona que se ausenta con frecuencia.

Cuando el trabajo se pierde

Se trata del problema más grave de orden organizativo que puede darse. No hay una solución milagrosa. Si el trabajo se ha perdido, la única solución es ¡volver a empezar!

Para prevenir este incidente, de todo lo que se ha registrado en un soporte informático (ordenador, CD, USB, etc.) hay que hacer copia de seguridad, pensando siempre que la versión en la que se trabaja se puede borrar. Hay que hacer copias frecuentes a medida que avanza el trabajo hasta la versión final. Dos miembros del equipo, por lo menos, deberían tener copia del trabajo en curso.

ACTIVIDAD 12: MOTIVACIÓN

El estudio no es algo que se hace a sí mismo, es algo que necesita ser motivado (estimulado) para que nazca y se mantenga. Para encontrar motivación para el aprendizaje es necesario estar consciente de lo que éste significa, para ello, es indispensable que el estudiante descubra por sí mismo que existe relación entre ese aprendizaje y alguna necesidad personal.

Motivación quiere decir tener el deseo de hacer algo, despierta el interés, ayuda a centrar la atención, estimula el deseo de aprender y conduce al esfuerzo. Pero no llegues a la falsa conclusión de que la motivación por sí sola hace innecesario el esfuerzo personal, la motivación hay que adquirirla y cultivarla. Es importante que recuerdes que no sirve cualquier motivo: hay motivos buenos y malos, mejores y peores que otros.

De manera general podemos hablar de dos tipos de motivación:

Extrínseca: los motivos proporcionan alguna clase de beneficio material. Se basa en satisfacer necesidades externas del estudiante. Para ello, otras personas (padres y profesores) le ofrecen incentivos, premios. Por ejemplo: dinero, una moto, un viaje, salir el fin de semana, etc. Los estímulos vienen desde fuera del estudiante. El móvil es externo al propio sujeto y la actividad de estudiar se convierte en un medio para conseguir otros fines.

Intrínseca o automotivación: los motivos proporcionan una satisfacción personal, se asientan sobre la responsabilidad de nuestro deber como personas libres, se orientan hacia el logro de nuestra propia mejora y la de los demás. Se basa en satisfacer necesidades internas del estudiante.

Se dice que tienes motivación cuando estudias si sabes exactamente lo que esperas obtener de tu estudio y si realmente te interesa lograrlo.

Una persona está motivada para hacer un trabajo cuando sabe exactamente lo que se espera que haga y se da cuenta de por qué debe hacerlo.

Actividad:

Individual

Se pide a los alumnos que de forma individual reflexionen sobre cuáles son los motivos que lo hacen estudiar y los anoten en una hoja.

Equipo

Se forman equipos entre 4 o 5 personas y se les pide a los alumnos que realicen una investigación sobre el tema de la motivación y la expongan a sus compañeros de manera creativa.

Grupal

El orientador realizará diversas dinámicas que inviten a la reflexión y ayuden al alumno a encontrar una constante motivación por el estudio.

Seguimiento

Se le pide al alumno que realice un breve anecdotario sobre los logros que ha obtenido en su trayectoria escolar durante el actual semestre.

ACTIVIDAD 13: MEDIOS AUXILIARES PARA APRENDER

Actividad:

Individual

De forma individual se le pide a los alumnos que elaboren una nueva estrategia o un medio auxiliar que les permita aprender o estudiar de una forma más sencilla y efectiva, esta estrategia se expondrá al grupo por lo que es importante que contemplen que la propuesta tenga fundamento.

Equipo

Se divide al grupo en tres equipos para que realicen las lecturas del material para el alumno 1⁵⁶, 2⁵⁷, y 3⁵⁸, analicen el contenido, practiquen cada uno de los medios auxiliares para aprender en algún tema de otra materia y posteriormente exponerlo al resto del grupo.

Grupal

El orientador realizará un listado de los puntos más importantes y diseñará una clase en la que exponga estrategias que se pueden utilizar para facilitar el aprendizaje autónomo y no han sido comentadas en clase.

Seguimiento

El alumno realizará un breve comentario en el que describa que estrategias de las vistas en clase han practicado.

⁵⁶ Retomado de STATON, Thomas F.; (2008); **Cómo estudiar. Medios auxiliares para aprender. El proceso del aprendizaje. Sugerencias para aprender.**; 4^a ed.; México; Trillas, p.p. 55-60.

⁵⁷ *Ibid.* p.p. 64-66.

⁵⁸ *Ibid.* p.p. 92-94.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

ANOTAR

Tomar notas es el primero de los medios para aprender que vamos a analizar. Después de escuchar una clase o un debate, la única forma que existe para revisar y refrescar tu memoria sobre lo que se dijo depende de las notas que tomaste durante la clase. Tus notas deben ser sistemáticas, coherentes y legibles, si es que vas a hacer algún repaso que valga la pena. En el caso de libros siempre puedes volver, otra vez, a leer el material sin tener que tomar notas. Sin embargo, esto tarda tiempo y cuesta trabajo, especialmente si el material se encuentra en un libro de la biblioteca, o en algún otro lugar que no sea tu propia habitación. Los minutos que dedicas a tomar notas sobre el material que lees serán muy valiosos cuando empieces a repasar para los exámenes. No tendrás que buscar el material original, ni leerlo de nuevo, página tras página, para repasar los puntos principales que necesitas.

Hay cinco principios fundamentales que deberás observar si deseas que las notas que tomas sean eficientes:

- Descubre las ideas del que habla o escribe pero exprésalas con tus propias palabras y no con las de él. Recordando la importancia de la comprensión, conforme escuchas una clase o lees un artículo, pregúntate constantemente: ¿cuál es la idea que se oculta entre todas estas palabras? Por supuesto, deberás anotar los datos que escuchas o que lees; pero ve un poco más allá para saber si el que habla o el que escribe sugiere o manifiesta un principio, una idea o datos concretos. Busca tales ideas o principios y cuando identifiques alguno, anótalo rápidamente y en la mejor forma que puedas.

Examina cuidadosamente el tema, o emplea alguna otra forma de examen preliminar del material que tienes que leer, para obtener de él una idea global. Después, conforme lo vayas leyendo, ve tornando tus notas y te darás cuenta de cómo se reúnen las diversas partes para formar un todo. Descubrirás así, la organización que sigue todo el artículo, lo cual te facilitará identificar la idea completa.

Si sabes que vas a escuchar una conferencia especial, importante, toma su título y busca, en la biblioteca, algunas referencias al respecto. Examínalas para que tengas una idea de lo que el expositor podría tratar en su presentación. Muchas veces se desarrolla esta aptitud al hacer los trabajos escolares ordinarios; pero adquiere la idea general de lo que se va a tratar para que puedas organizar más inteligentemente tus notas conforme las vas tomando.

Ahora estarás de acuerdo en que tomar notas no es un simple trabajo mecánico que consiste en escribir las palabras que oyes o lees. Se trata de un examen rápido, cuidadoso, y del análisis de las palabras que te permitan anotar el sentido sin tener que escribir todas y cada una de ellas. Dominar el arte de captar las ideas importantes del que habla o del articulista, y registrarlas con tus propias palabras, para un estudio y un aprendizaje eficiente, es un auxiliar cuya utilidad aumentará según vayas desarrollando esta aptitud.

- Sé breve. Mucha gente empieza con la mejor de las intenciones a tomar notas en una conferencia y se rinde, con disgusto, después de un breve periodo porque dice: "mientras he escrito una frase que ha dicho, he perdido las siguientes tres. No sé nada de ellas y no tengo ninguna posibilidad de conseguirlas. ¿De qué sirve, entonces?". Aprende a juzgar lo que es importante cuando tomes notas. No trates de escribir cuanto se diga; por lo contrario, escucha con atención y trata de anotar todo lo que, al mencionarse, parezca realmente importante. Todo buen conferenciante hace pausas entre sus puntos importantes y las llena con ilustraciones y comentarios, para que su auditorio tenga tiempo de asimilar un punto destacable, antes de proseguir con otro.
- Copia la información, no precisamente los temas, Para comprender un texto de estudio es necesario una buena iluminación y una postura adecuada. Antes de leer, hojea el texto, detente con atención en el título, autor, índice, etc., para familiarizarte con la materia. Luego de esto, podemos comenzar a leer el contenido. Localiza la idea principal de cada párrafo o capítulo. Distingue las frases secundarias. Éstas sirven para reforzar o ampliar la idea principal, suelen ser reiterativas.

Esto te proporciona una descripción temática de la clase sobre el ártico, pero carece de información. Procura, para evitar toda posible confusión en tus notas, no limitarte a registrar sólo los títulos o los temas presentados, incluye también el contenido utilizable en cada uno de ellos. Es claro que no cometerás este error si anotas las ideas mencionadas en vez de apuntar exclusivamente las palabras escogidas.

- Toma notas casi constantemente. Esto no pretende contradecir la segunda regla, la de ser breve, ya que muchos estudiantes empiezan a tomar notas, después se concretan a esperar a que la persona que está hablando diga algo realmente impresionante y notable para hacer otra anotación. No es conveniente hacer esto. Algunos conferencistas o autores organizan su material para que culmine en un punto importante que se reconoce con facilidad. Otros, sin embargo, no organizan su material en esta forma, y sólo si se mira retrospectivamente, su auditorio puede darse cuenta de que un dato o una idea fueron importantes. Por esto mismo, toma notas constantemente. Sé breve al tornarlas, es decir, no emplees más palabras de las que necesites, pero no dejes de hacerlo. Muchas cosas que parecen triviales cuando las escuchas o lees aisladamente, se hacen importantes y significativas al asociarlas.

- Organiza tus notas. Las notas son de poco valor si se toman atropellada y confusamente, o sin orden ni concierto, si no indican cómo un tema principal se divide en subtemas o cuándo un tema termina y se inicia otro. Al revisar notas de este tipo encontrarás una masa de datos sin ninguna relación manifiesta. Las notas que tomes en clase deben seguir el molde de pensamiento del profesor. Apunta en tus notas el sistema de organización que sigue. Es de suponer que tanto el profesor como el autor de un libro siguen una organización lógica y clara. Por medio del estudio también será lógica y clara para ti y entonces, con tus propias ideas, podrás reestructurarla lo necesario si así lo deseas. Indica los puntos principales y utiliza sangrías para señalar los incisos de cada uno. Señala cuándo se cambia el tema o cuándo se divide en subtemas. ¡Haz que tus notas tengan sentido!

Para asegurarte de que tus notas tienen sentido, cuando las vuelvas a leer, si no son claras, reorganízalas, tan pronto como sea posible, después de haberlas tomado. Esto podrás hacerlo unas cuantas horas después de las clases; mientras que, probablemente, no podrías dar sentido a unas notas desordenadas algunos días después de haberlas realizado. Por tanto, no tardes en hacer esta importante revisión. Procura redactar tus notas para que en realidad sean útiles. Este es un buen repaso y te ahorrará tiempo cuando prepares tus pruebas o exámenes. Cuando hayas ordenado y reorganizado tus notas así, habrás hecho una guía de estudios.

Para repasar, las guías de estudios representan un papel muy importante en el plan de trabajo de todo estudiante. Cuando utilizas las guías de estudios, te proporcionan: a) información concisa y rápida sobre el tema estudiado; b) una forma de autoexamen para descubrir las partes que necesitas estudiar más; c) un resumen para comprobar que se cubrieron todas las partes cuando pensaste en el tema, y d) otra fuente de información, debidamente preparada, en caso de que no recuerdes todo lo que aparezca en la lista bajo el encabezado. e) Conserva juntas todas tus anotaciones sobre el mismo tema, y no las tengas repartidas por aquí, por allá, o por otros lados. Dedicar una parte de tu libreta para cada materia.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

SABER ESCUCHAR

Saber escuchar es una habilidad de tanta importancia, que se han dedicado a este tener numerosos volúmenes; no obstante, aunque brevemente, lo trataremos aquí como uno de los medios de aprendizaje. Debes estar motivado para escuchar con provecho. No prestarás gran atención ni comprenderás lo que se esté explicando a menos que realmente quieras y te esfuerces por aprenderlo. Debes actuar. Si mantienes una actitud pasiva, tanto del cuerpo como de la mente, esperando que los puntos de vista del maestro queden impresos en tu cerebro, puedes tener la absoluta seguridad de que no será así. Tu cerebro tiene que estar atento. Concédete un descanso a tu cuerpo si es que así tienes que hacerlo, pero tu mente tiene que reaccionar a todo lo que diga el profesor; presta toda la atención si es que vas a aprender lo que va a decir y, si quieres recordarlo, piensa que el escuchar debe ser un proceso totalmente activo para que tenga provecho.

Todo lo que te permita adquirir la actitud debida cuando lees, también te ayudará a reaccionar debidamente para escuchar. Para que estés más seguro, la mejor de las formas es, probablemente, tomar notas.

La necesidad de concentración queda implícita en lo que se ha dicho acerca de la actitud. Si se desea escuchar con eficiencia y entender lo que se va a decir, se debe conceder toda la atención al que habla. "Escuchar con los oídos" es un método cómodo de pasar el tiempo en clase, pero esta forma de escuchar no proporciona ningún provecho para aprender ni para retener la información de las materias. Salvo que la concentración sea tal que no sólo los oídos, sino la mente entera, enfoquen el tema que se está escuchando, se perderá lastimosamente el tiempo que se pasa sentado en la clase. Conviene tener presente que conceder sólo la mitad de la atención a lo que se va a aprender no tiene utilidad alguna. Cuida que tu atención se concentre en las cosas importantes, en las ideas que esté presentando el orador, y que sean de utilidad para ti. Algunos de los que escuchan se distraen con ciertos modales, con pequeños detalles del que habla, o con su actitud que en ocasiones puede ser molesta. Otro de los principios examinados sobre el aprendizaje fue el de la organización. Si en realidad te interesa recordar mientras escuchas al maestro, toma notas; pero si por alguna razón no puedes hacerlo observa constantemente la organización que sigue el profesor al desarrollar su tema. La comprensión, o un entendimiento exacto de lo que se oye, es esencial si deseas retener o utilizar el material. Debes escuchar con la intención de obtener las ideas esenciales, los principios importantes, y no sólo un conjunto de datos diversos.

Para tener éxito en las clases ten siempre presente que la repetición de lo que escuchas en ellas es tan necesaria e importante como la repetición de lo que lees sobre tus lecciones.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

RESOLUCIÓN DE PRUEBAS Y EXÁMENES

Las pruebas y los exámenes no serán mayor obstáculo para ti, si has estudiado tus trabajos por un mes, un trimestre, o un semestre, has tomado notas y las has revisado. Un número razonable de repasos de tus textos y notas aplicando la etapa investigar qué conocimientos se han adquirido, deberá prepararte para sustentar mejores exámenes. Pero si hay algunos principios para estudiar y aprender con los que se obtiene la máxima eficiencia, también hay técnicas para presentar exámenes en las que se puede confiar para ganar unos cuantos puntos más.

Pruebas objetivas

Si presentas una prueba objetiva (de selección múltiple, de falso y verdadero, o de tipos comparables), probablemente obtendrás los mejores resultados siguiendo estos procedimientos:

- a) Lee, una pregunta rápidamente, con la máxima concentración, y contesta basándote en tu primera impresión. Luego vuelve a leerla, preguntándote lo que en realidad significa.
- b) Pregúntate si tu respuesta original todavía parece correcta a la luz del análisis completo de la pregunta; pero no cambies tu respuesta por una mera duda cámbiala sólo si encuentras indicaciones claras de que está equivocada y de que la otra es correcta.
- c) Ten siempre presente que tu profesor no trata de engañarte con las preguntas, están formuladas para medir tu conocimiento de una materia y no tu ingenuidad para resolver rompecabezas orales. Así que no te pases de listo buscando interpretaciones tortuosas y complicadas, y menospreciando lo evidente.

Pruebas de conocimientos

Al hacer una prueba en la que vas a escribir respuestas con tus propias palabras sigue estas reglas:

- a) Lee la pregunta cuidadosamente. Después vuelve a leerla y expresa su significado con tus propias palabras. Revisa cada palabra de la pregunta para ver si tu interpretación omitió alguna idea.
- b) En un pedazo de papel prepara tu respuesta antes de escribirla definitivamente. De esta forma puedes organizar tus pensamientos, revisar tu respuesta en busca de posibles omisiones, y presentar una exposición más coherente y lúcida de lo que podrías si nada más escribieras tus pensamientos según se te fueran ocurriendo.

- c) Escribe con una buena pluma o un lápiz bien afilado para que tu escritura pueda leerse con facilidad, que no sea débil ni imperceptible, ni confusa; evita omisiones en tus renglones.
- d) Cuida tu escritura, ortografía y puntuación. No importa cuánta historia, o literatura, o lo que sea, puedas saber ya que causará mala impresión a tu profesor que sus preguntas se contesten con garabatos o una mala puntuación.
- e) Vuelve a leer tus respuestas después de haber terminado tu prueba; asegúrate de que estén completas, y revisa tu redacción, ortografía y puntuación. Todos estos factores se relacionan con el dominio que tengas de una materia.

¿Cómo puedes escribir sin faltas de ortografía si no consultas un diccionario del que, además, es poco probable que puedas disponer durante tus exámenes? Observa la ortografía de las palabras que no te sean conocidas mientras estás estudiando, y consulta su ortografía cuando las emplees en las notas que preparas fuera de la clase.

ACTIVIDAD 14: CREATIVIDAD

Actividad:

Individual

Se pide a los alumnos que realicen una investigación sobre: ¿Qué es creatividad?

Equipos

Se le pide al grupo que se dividan en equipos y analicen la información que realizaron sobre la creatividad, para exponerla en forma original al grupo.

Grupal

El orientador realiza un listado de los puntos importantes que se mencionaron en relación con la creatividad; y enfatiza como se pueda aplicar en el ámbito escolar y personal.

Seguimiento

El orientador invita a los alumnos a utilizar su creatividad en las actividades que se vayan realizando en clase.

Se les pedirá de igual forma un seguimiento sobre su organización y trabajo en equipo.

ACTIVIDAD 15: UN REPASO PARA EL ÉXITO ESCOLAR

Actividad:

Individual

Se pide al alumno que realice una autoevaluación sobre los logros obtenidos en el transcurso del semestre (analizando si éstos son los adecuados o no para lograr un éxito escolar).

Equipos

Se le pide al grupo que se dividan en equipos, se les asignan los temas ya abordados (lectura, ortografía, mapas mentales, mapas conceptuales, trabajo en equipo, etcétera), para que realicen una conclusión y lo expongan a sus compañeros.

Grupal

El orientador junto con el grupo realiza un listado de los puntos importantes que se mencionaron en relación con las temáticas abordadas.

Seguimiento

El orientador realiza un análisis de cómo salió cada uno de sus alumnos en el semestre y da apoyo y asesoría personalizada a los estudiantes que lo necesiten.

Área Vocacional

ACTIVIDAD 1: ¿GANADOR O PERDEDOR?⁵⁹

El orientador facilitará a los alumnos el material para el alumno 1 en el cual se presenta un texto de De Whitt N. Shultz, acerca del comportamiento y actitud de ganadores, perdedores. Los alumnos, tras leerlo, deberán comenzar un debate sobre el tipo excusas que hacen a uno ser ganador y al otro perdedor.

Actividad:

Individual

Individualmente, los alumnos valorarán tanto la situación en la que se encuentran actualmente (en el ámbito académico y personal), como a la que aspiran para, así, plantearse qué variables pueden estar influyendo en la obtención o no de sus objetivos.

Plasmarán por escrito sus conclusiones en un mapa atributivo que se facilita en el material para el alumno 2.

Previamente, el orientador utilizará el ejemplo de la actividad anterior para introducir a información sobre las atribuciones causales: «Las atribuciones que se suelen hacer de nuestros éxitos o fracasos, se centran en nosotros, en los demás o en una mezcla de ambas. A estos dos centros de causalidad se les pueden añadir matices como frecuencia, control o seguridad de las mismas».

Equipos

Comparación, en pequeños grupos o en parejas, del mapa atributivo que hayan elaborado; se les advertirá a los alumnos la posibilidad de ir modificando su mapa de acuerdo con las aportaciones de sus compañeros.

El objetivo de esta actividad será concienciar a los alumnos acerca de la relatividad de la atribución causal.

Grupal

Se llevará a cabo un coloquio, con la participación de todos los alumnos.

Para ello, el orientador dividirá a la clase en dos grupos; el primero defenderá las actividades que se han realizado y el otro las criticará. El orientador actuará de moderador e irá apuntando en el papel las ideas que surjan, para que al finalizar el debate se aprecien los “a favor” y los “en contra”.

Seguimiento

Cada alumno deberá proponerse metas a largo o corto plazo y tratar de llevarlas a su éxito. Es importante que no sean metas demasiado ambiciosas para minimizar fracasos en la medida de lo posible.

⁵⁹ La presente actividad fue tomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.188-191

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

«EL GANADOR Y EL PERDEDOR»

El ganador dice: «vamos a verlo».

El perdedor dice: «quién sabe».

Cuando el ganador se equivoca dice: «me equivoqué».

Cuando el perdedor se equivoca dice: «la culpa no fue mía».

El ganador confía en la buena suerte, aun cuando no haya sido tan buena.

El perdedor lamenta «su mala suerte», aun cuando no haya sido tan mala.

El ganador sabe cómo y cuándo decir sí y no.

El perdedor dice: sí pero; tal vez no sea; no identifica bien los tiempos ni las razones.

El ganador trabaja más que el perdedor y tiene más tiempo.

El perdedor está «más ocupado de la cuenta» cuando tiene que hacer lo que es necesario hacer.

El ganador se enfrenta con los problemas.

El perdedor esquivo los problemas.

El ganador asume sus compromisos.

El perdedor hace promesas.

Al ganador le entristece no poder hacer más.

El perdedor pide disculpas, pero vuelve a hacer lo mismo en la siguiente ocasión.

El ganador sabe el por qué de su esfuerzo y de su lucha y cuándo tiene que asumir sus compromisos.

El perdedor se compromete cuando no debía hacerlo y lucha por cosas que no le convienen.

El ganador dice: «soy bueno, pero no tanto como debería ser».

El perdedor dice: «no soy tan malo como muchos otros».

El ganador escucha.

El perdedor no espera su turno para hablar.

El ganador prefiere ser admirado a ser amado; pero, todavía más prefiere las dos cosas.

El perdedor prefiere ser amado a ser admirado.

El ganador sabe que es lo bastante fuerte como para poder ser amable con los demás.

El perdedor no se muestra amable con los demás, sino débil, y con frecuencia se muestra cansado.

El ganador respeta a sus superiores y procura aprender algo de ellos.

El perdedor acumula resentimientos contra sus superiores e incluso monta intrigas contra ellos.

El ganador da explicaciones.

El perdedor intenta justificarse.

El ganador se siente responsabilizado por hacer algo más.

El perdedor dice pronto: «no trabajo más».

El ganador dice: «debe haber otro modo de hacer esto».

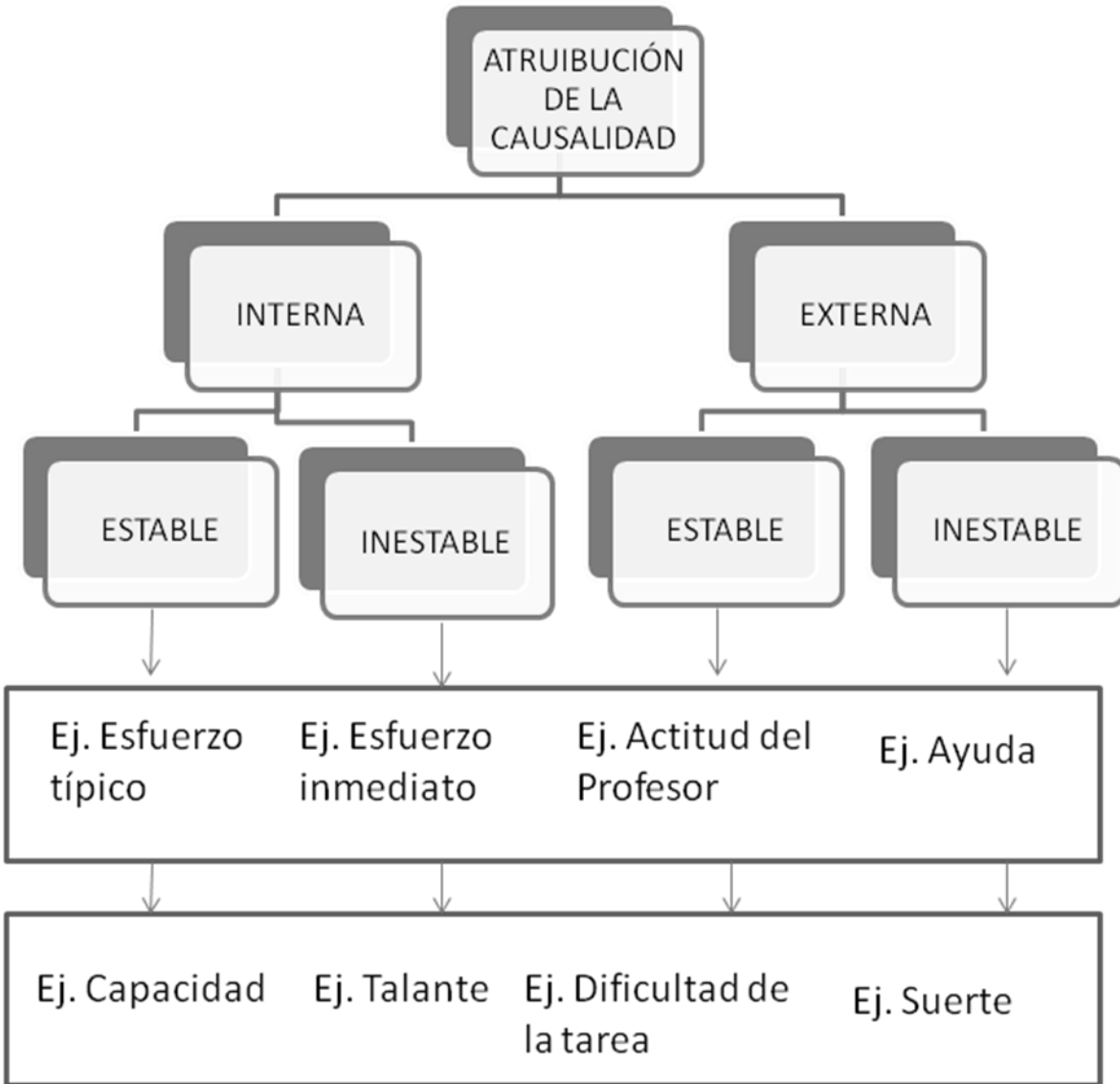
El perdedor dice: «siempre se ha hecho así».

El ganador sabe controlarse.

El perdedor sólo tiene dos velocidades: «la histérica» y «la letárgica».

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

ATRIBUCIÓN DE LA CAUSALIDAD



ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ SE ESPERA DE MI?⁶⁰

Con la actividad propuesta en este apartado, se pretende, por una parte, motivar a los alumnos del grupo para el futuro desarrollo de la sesión y, principalmente, explorar en la escala de valores, motivaciones y expectativas de los mismos. El orientador tratará de involucrar a los alumnos en la «autoexploración».

Tras la redacción por parte de los alumnos de un pequeño texto en el material para el alumno 1, se pasará a la lectura de los mismos (en cantidad a estimar por el orientador).

Posteriormente, el orientador dará pistas del por qué se ha realizado esta actividad, sin pasar a valorar las redacciones de cada alumno.

Actividad:

Individual

Se trata de hacer ver al alumno que sus propias expectativas están influidas por distintos grupos sociales cercanos. Sus intereses, motivaciones y forma de actuar en el futuro vienen marcadas por lo que esperan de él:

- Su familia.
- Sus amigos.
- Sus profesores.
- El propio alumno.

Tendrán que complementar una serie de cuestionarios que contesten a esas preguntas, y les sirvan de reflexión (material para el alumno 2).

Equipos

En grupos de 3 - 4 personas, los alumnos expondrán ante ellos mismos las aportaciones realizadas en la actividad anterior.

Grupal

En esta fase, se trata de reflexionar acerca de lo realizado hasta este momento en la sesión de orientación. Se intentará obtener la participación de la mayoría de los alumnos de la clase, propiciando un debate apoyado en algunas preguntas que se les entregarán (material para el alumno 3).

Seguimiento

Constará de unos ejercicios de autoevaluación de la actividad realizada. Desarrollándolo en el material para el alumno 4.

⁶⁰ La presente actividad fue retomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.215-221.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Describe un día de tu vida desde que te levantas hasta que te acuestas. Parece fácil, pero resulta que ese día es un miércoles, de un mes de octubre, dentro de varios años. Imagínate a ti mismo en el futuro, y describe todas las actividades que llevarías a cabo en ese hipotético día.

2023 octubre						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Escribe aquí tu texto:

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

¿Qué esperan de mí?				
	El mes que viene	Al terminar el curso	Al acabar el bachillerato	Dentro de cinco años
Mis amigos				
Mi familia				
Mis profesores				
Yo mismo				

MATERIAL PARA EL ALUMNO 4

En una actividad anterior has contestado a la pregunta ¿Qué espero de mí mismo? Amplía esta lista haciendo nuevas aportaciones y compáralas con lo que realmente te ha deparado el futuro.

Comprueba lo siguiente:

- ¿Estabas en lo correcto cuando hiciste la actividad por primera vez?
- ¿Fuiste demasiado optimista o pesimista en tus primeras apreciaciones? Explícalo.
- Sondea la opinión de tu familia respecto a lo que ellos esperan de ti. ¿Estás de acuerdo con ellos o no? ¿En qué aspectos coincidiste y en cuáles no?

ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO SE PUEDE LLEGAR A SER BUENO EN LA ESCUELA?⁶¹

El orientador dividirá a la clase en grupos de 6 personas; cada componente del grupo sacará un folio en el cual escribirá su nombre y se lo pasará al resto de los compañeros de clase para que puedan responder a las siguientes preguntas que el orientador escribirá en el pizarrón:

- ¿Estudiará una carrera?
- ¿En qué crees que va a trabajar?
- ¿Se casará?
- ¿Llegará a algo en el mundo del deporte?
- ¿Tendrá hijos?
- ¿Conseguirá todo lo que se propone en la actualidad?

Una vez concluida esta tarea, cada alumno ha de recoger su folio y observar cuál es el concepto que tienen los compañeros de él. A continuación, el orientador preguntará a los alumnos lo siguiente:

-¿Realmente estas expectativas te las habías planteado alguna vez?

Después, les dejará un breve espacio de tiempo para reflexionar sobre esta pregunta.

Actividad:

Individual

Esta actividad tiene como objetivo, identificar las definiciones que los distintos miembros de la comunidad educativa tienen sobre el rol del estudiante.

Se considera como fuentes de expectativas fundamentales que generan las características del rol del estudiante a los siguientes grupos: los profesores, los padres, los compañeros y los propios alumnos. Por características entendemos conductas apropiadas de la persona que desempeña el papel o rol de estudiante, éstas reflejan un ideal o un deber ser que pueden ser distintos según quién las defina.

Cada uno de estos grupos tiene su propia visión del rol del estudiante, y se trata de que cada uno de los alumnos intente especificar el contenido de esas diferencias.

En la hoja adjunta como (material para el alumno 1), éste tendrá que ir apuntando las expectativas acerca del rol del estudiante que él crea que tienen los diferentes grupos, ordenarlas según la importancia que les atribuya y resumirlas en una palabra o frase clave.

⁶¹ La presente actividad fue retomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.222-227.

Equipos

En grupos de 5 - 6 personas se lleva a cabo la actividad de discusión, a través de la cual cada miembro debe exponer a los demás cuáles considera él que son las características del rol del estudiante según los profesores, la familia, los compañeros y el propio estudiante. De ésta puesta en común un miembro del grupo, que actuará de portavoz, recogerá, una vez llegados a un acuerdo, las expectativas coincidentes y las no coincidentes de los distintos miembros, llegando así, a conclusiones grupales que reflejen la opinión común.

Con ello se persigue que los alumnos hagan explícitas sus ideas acerca del tratado y que conozcan las características compartidas y no compartidas con los demás miembros.

En la hoja que se adjunta como (material para el alumno 2), el portavoz irá apuntando las conclusiones a las que vaya llegando el grupo.

Grupal

Debate y puesta en común de las conclusiones a las que haya llegado cada uno de los grupos.

El orientador fomentará la participación de todos los grupos, hará preguntas sobre las expectativas comunes como ¿qué expectativas de los profesores son comunes a las de los compañeros, la familia...?, ¿qué expectativas de los compañeros son comunes a las de los padres, a las de cada uno de ustedes...?, preguntas sobre los antagonismos entre los grupos como por ejemplo: ¿qué expectativas planteadas por los profesores no comparten los padres, los alumnos...?, preguntas sobre cuáles son las expectativas propias únicas de cada grupo, como: ¿qué expectativas son genuinas de los profesores?

Las conclusiones del debate serán recogidas en el pizarrón, o en un cuaderno, por un miembro del grupo. Posteriormente, al orientador proporcionará, a todos los alumnos, la hoja (que se adjunta como material para el alumno 3) con las conclusiones a las que se han llegado para que reflexionen sobre ellas.

Seguimiento

El orientador, cada cierto tiempo, pasará un test para comprobar que los alumnos sigan teniendo las mismas expectativas o han cambiado. En este último caso, el orientador les facilitará información sobre las posibles salidas que tienen las diferentes opciones para que así, se den cuenta de la función que desempeñan en nuestra vida. Con el ejercicio los alumnos podrán marcarse unas expectativas definitivas con las cuales estarán identificados, a no ser que algo en su vida las haga cambiar.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

EXPECTATIVAS EN TORNO AL ROL DEL ESTUDIANTE	JERARQUÍA POR IMPORTANCIA	EXPECTATIVAS: SE CONVIERTEN EN FRASES O PALABRAS CLAVE
Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓	Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓	Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓
La familia ✓ ✓ ✓ ✓	La familia ✓ ✓ ✓ ✓	La familia ✓ ✓ ✓ ✓
Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓	Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓	Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓
El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓	El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓	El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

EXPECTATIVAS EN TORNO AL ROL DEL ESTUDIANTE	JERARQUÍA POR IMPORTANCIA	EXPECTATIVAS: SE CONVIERTEN EN FRASES O PALABRAS CLAVE
Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓	Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓	Los profesores ✓ ✓ ✓ ✓
La familia ✓ ✓ ✓ ✓	La familia ✓ ✓ ✓ ✓	La familia ✓ ✓ ✓ ✓
Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓	Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓	Los compañeros ✓ ✓ ✓ ✓
El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓	El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓	El propio alumno ✓ ✓ ✓ ✓

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

SE DESTACAN EXPECTATIVAS COMUNES ENTRE LOS GRUPOS	SE DESTACAN ANTAGONISMOS ENTRE GRUPOS
<p>Los profesores a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Compañeros ✓ Alumnos <p>La familia a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Profesores ✓ Compañeros ✓ Alumnos <p>Los compañeros a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Profesores ✓ Alumnos <p>El propio alumno</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Compañeros ✓ Profesores 	<p>Los profesores a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Compañeros ✓ Alumnos <p>La familia a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Profesores ✓ Compañeros ✓ Alumnos <p>Los compañeros a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Profesores ✓ Alumnos <p>El propio alumno</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Familia ✓ Compañeros ✓ Profesores

ACTIVIDAD 4: ESTUDIAR O TRABAJAR⁶²

El orientador introduce el siguiente conflicto:

¿Cuál es la mejor decisión hoy en día? ¿Estudiar una carrera o prepararse para un oficio?

Los alumnos deberán crear alternativas mediante la técnica «tormenta de ideas».

Reglas de la técnica:

- A. Centrar la actividad en el asunto que genera ideas.
- B. Limitar temporalmente la actividad.
- C. Todas las ideas si son buenas.
- D. Utilizar pautas de «escucha activa».
- E. No hacer juicios sobre las ideas presentadas.
- F. Registro rápido y exacto de todas las ideas.
- G. No hay normas de participación. Lo importante es contribuir.
- H. Análisis crítico de las ideas.
- I. El orientador reelabora las ideas originadas con el propósito de registrarlas con exactitud.
- J. Estar atento a la dinámica de producción de ideas.

Valoración de alternativas.

Actividad:

Individual

Consiste en la lectura por parte del alumno, de un caso práctico relacionado con el tema a tratar (material para el alumno 1). En el texto se expone el problema y se proponen una serie de alternativas para solucionarlo.

⁶² La presente actividad fue retomada de LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); **Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.**; Alcalá, Madrid; Editorial CCS; p.p.269-274.

Equipos

En equipos se contestarán las preguntas del material para el alumno 2 relacionadas con la lectura del material para el alumno 1.

Grupal

Se expondrán en el grupo las conclusiones elaboradas en equipo y los alumnos responderán las preguntas del material para el alumno 3. Posteriormente el orientador animará al grupo al diálogo y la participación de los alumnos.

Seguimiento

El objetivo de la actividad consistirá en que los alumnos analicen la influencia que la familia tiene en la elección profesional. Pasarán a sus padres un cuestionario sobre la problemática profesional (material para el alumno 4).

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Lee atentamente el siguiente texto. En el mismo, se relata brevemente el caso de Luis. Dedicar un buen tiempo a meditar acerca de las posibles alternativas que se exponen a continuación del relato.

«Luis estudia 4º de Bachillerato, y vive en un Estado cercano a una gran ciudad. Casi todos los chicos del instituto lo conocen, sobre todo por el ruido que mete con su motocicleta al llegar al centro. Y es que, las dos ruedas son su pasión, desde siempre ha sido su tema favorito, y la mayor parte de sus amigos también son aficionados.

Hasta el momento, su rendimiento escolar ha sido bueno, con una calificación medio entre notable y sobresaliente. Sin embargo, Luis recibe bastante presión de sus padres, pues a éstos no les gusta mucho que pase tanto tiempo en el taller de motos de su mejor amigo Paco, y que esté siempre leyendo revistas relacionadas con el tema.

Por sus comentarios, se sabe que Luis no está conforme con los proyectos que sus padres han trazado para él. Desean que haga la carrera de Medicina, tal y como hicieron su abuelo y su padre.

Desde que se ha enterado de que el próximo año va a realizarse en el centro un ciclo formativo de FP relacionado con la mecánica de la moto, sólo piensa en eso, y está bastante ilusionado, pero por otra parte, tiene miedo de comentarlo en casa.

Luis, en varias ocasiones comenta preocupado: "A veces prefiero sacar malas notas para no ir a la Universidad", o "Yo sólo quiero ser el médico de las motos".»

Fin

Alternativas

- Luis se olvida del tema y se centra en el Bachillerato. Decide que lo más importante en estos momentos son sus estudios. Lo demás ya se verá más adelante.
- No espera ni un minuto más para hablar con su familia, trata de exponerles claramente que están cometiendo un grave error y que su postura es absurda e injusta. Opina que lo más importante son sus intereses.
- Luis solicita ayuda del orientador para que lo ayude y le informe de los distintos caminos que puede seguir.
- El chico se rinde, piensa que tiene que agradar a su familia, y la mejor forma es prepararse para ingresar en la Universidad lo antes posible.

Estudia las alternativas para trabajar sobre ellas en grupo.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Responde en grupo las siguientes cuestiones para cada alternativa:

1. ¿Qué consecuencias crees que tendrá?
2. ¿Es una solución práctica y factible? Y ¿Por qué?
3. ¿Quién/es está/n implicado/s?
4. Tiempo de realización de la alternativa.

ALTERNATIVA 1:

1.

2.

3.

4.

ALTERNATIVA 2:

1.

2.

3.

4.

ALTERNATIVA 3:

1.

2.

3.

4.

ALTERNATIVA 4:

1.

2.

3.

4.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

A. Responde a las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo dedicaste a elegir la opción más apropiada?

¿Qué ha sido lo que más ha influido en tu elección? ¿Cuál ha sido el dato determinante?

Piensa por un momento en tu actitud frente a un problema. Escribe unas líneas indicando cómo te comportas (ej.: rehuendo del miedo, intentando solucionarlo rápidamente, meditando las posibles consecuencias de tus acciones frente al mismo...).

B. Puesta en común.

ACTIVIDAD 5: ¿QUÉ QUIERO CONSEGUIR?

Se invita un día a un personaje que conozcan los alumnos, para que puedan hablar con él de cuando era joven, qué expectativas tenía, si las consiguió, etc. (Un deportista o un científico serían buenos ejemplos.)

Actividad:

Individual

Se pedirá al alumno que suponga que es una persona jubilada o de avanzada edad y que ha decidido escribir sus memorias. Se fijará un tiempo para la redacción (20 minutos aproximadamente) y una extensión máxima de una hoja para escribir los acontecimientos que cada alumno crea que han sido más significativos en su supuesta vida.

Equipos

Los alumnos reunidos en grupos de 5 - 6 personas irán leyendo sus memorias (ensayo que fue elaborado en la actividad individual) dando a conocer sus proyectos sobre aspectos como familia, estudios o trabajos, relaciones sociales, ocio y tiempo libre, etc. Durante la lectura o al final de ella, el resto de los miembros del grupo podrán pedir información aclaratoria y/o explicaciones de por qué se han puesto ciertos acontecimientos como importantes en la vida.

Grupal

El orientador invitará al grupo a realizar una lluvia de ideas sobre los objetivos o metas más comunes en las que se llegan a enfocar los alumnos del grupo y se jerarquizarán de acuerdo a su importancia.

Seguimiento

El alumno realizará entrevistas a 3 personas de diferentes rangos de edad (30 – 40, 40 – 50, 50 – 60) para indagar sobre su trayectoria profesional y los logros obtenidos, presentando los resultados al resto del grupo.

ACTIVIDAD: 6 “ESTUDIO Y TRABAJO BIEN HECHOS”

Escámez (2001) cita a Camps y Giner (2000) al menciona que uno de los principales problemas de los adolescentes hoy en día, es que con frecuencia, están acostumbrados a obtenerlo todo de antemano y sin esfuerzo, se creen con derecho a todo, pero sin dar nada a cambio. El trabajo bien hecho debería ser el fin de todo profesional que se debe no sólo a sí mismo, sino a los otros. (p.p.119) En la presente actividad se busca que el alumno tome conciencia de la necesidad de desarrollar su responsabilidad en el estudio.

Actividad:

Individual

Después de una breve introducción del orientador sobre el tema, al alumno se le entrega el material para el alumno 1⁶³, el cual leerá y analizará. Posteriormente realizará una auto-observación y escribirá un listado de las actitudes que considera que le han ayudado a desarrollar una adecuada responsabilidad ante el estudio, lo cual es el primer eslabón para la responsabilidad laboral.

Equipos

Se organiza al grupo en parejas, y se les entrega el material para el alumno 2⁶⁴, al finalizar comentarán sus respuestas acerca de lo que les llamó la atención.

Grupal

El orientador presentará al grupo “El caso de Emilio” (material para el orientador 1)⁶⁵ y planteará las siguientes preguntas:

1. ¿Qué deficiencias observas en la conducta de Emilio?
2. ¿Qué consecuencias se derivan de su actitud?
3. ¿Qué le aconsejarías para que no volviera a repetir la cantidad de materias reprobadas de la 1ª evaluación y pueda superar con éxito el curso?
4. Si estuvieran en su lugar, ¿qué harían?, ¿por qué?

Seguimiento

Se trabajará con el material para el alumno 3⁶⁶ y el orientador presentará un análisis general de los resultados de todos los alumnos.

⁶³ Tomado de ESCÁMEZ, Juan y GIL, Ramón; (2001); *La educación en la responsabilidad*; México; Paidós. p.p.119-120.

⁶⁴ *Ibid.* p.p. 121.

⁶⁵ *Ibidem.*

⁶⁶ *Ibid.* p.p. 122, 123.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Llegar a adquirir un buen hábito de estudio implica una buena dosis de paciencia y dedicación, tomar conciencia de las propias deficiencias y desarrollar progresivamente una serie de actitudes positivas que te ayudaran, sin duda, a obtener el éxito deseado en los estudios.

1. Aprecio. Uno no llega nunca a estudiar en serio si, primero, no aprecia el estudio, la cultura, el saber.
2. Renuncia. Hay que saber renunciar, por lo menos un poco, a «cosas» que -aunque sean buenas- nos impiden estudiar; nos impiden dedicar un tiempo suficiente a los libros. (¡También el atleta debe renunciar a muchas cosas!)
3. Tranquilidad, paz interior. Nuestro interior es como un lago. Cuando estamos tranquilos -en paz con nuestra conciencia, con serenidad interior- las aguas del lago están remansadas. Cuando las aguas se remueven, se enturbia. ¡Y hay tantas cosas que pueden remover, intranquilizar y enturbiar nuestro mundo interior!

Si se quiere aprender, profundizar y recordar, hay que tranquilizar y dejar reposar la mente, el mundo interior.

Necesitamos, para el estudio serio, no sólo un silencio exterior, sino un silencio interior (más difícil de lograr que el primero).

4. Orden. Tanto en las cosas del cuerpo como en las del espíritu. Este orden se ha de materializar, se ha de concretar incluso en la alimentación, el descanso, la metodología, los horarios, los lugares, los apuntes, las prioridades, el ritmo de trabajo, etcétera.
5. Perseverancia. La mayor desgracia de un estudiante no es su frágil memoria, sino la débil voluntad. Y su mayor fortuna, más que un gran talento, es una voluntad firme y tenaz.

Un buen estudiante no puede estar, como las abejas, “volando de flor en flor”. Hay que posarse en una y sacarle todo su jugo, con perseverancia, con constancia, con paciencia.

6. Conocimiento de las propias cualidades y posibilidades y de los propios límites. No correr más de lo que te permiten tus piernas. No coger «tortícolis» de tanto mirar a metas demasiado altas. No comenzar demasiadas cosas a la vez. No pretender obtener resultados de la noche a la mañana. «Quien mucho abarca, poco aprieta»
7. Gusto. Estudiar con ganas. El gusto no se suele tener al principio, sino que se va descubriendo poco a poco. Al comienzo siempre hay algún obstáculo, luego irá creciendo el gusto. «No es feliz el que hace lo que quiere, sino el quiere (ama) lo que hace.»

He aquí los defectos más comunes en los que incurren los estudiantes:

1. Estudiar de forma pasiva, desorganizada y memorística.
2. Lectura lenta o bien precipitada, aburrida y, por tanto, poco comprensiva.
3. No consultar otros libros que los de texto ni contrastar más opinión que la del profesor de la asignatura.
4. Dificultad para captar las ideas fundamentales de un texto y, por tanto, desentrañar su contenido.
5. Falta de verdadera motivación e interés por el tema objeto de estudio.
6. Escaso nivel de participación en el aula.
7. Poca o nula concentración en el estudio.
8. Lagunas de contenidos en conocimientos básicos.
9. Falta de un buen método de estudio personal y de una adecuada planificación del trabajo.
10. Poco tiempo de dedicación al estudio y a las tareas de trabajo personal en casa.
11. Desconocimiento o deficiente aplicación en la práctica, de técnicas como el subrayado, el esquema, los apuntes, los resúmenes.
12. Falta de hábito de estudio, capacidad de esfuerzo y de constancia y propensión a despistarse.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Realiza a tu compañero el siguiente cuestionario, al finalizar comenten sus respuestas.

- ¿Por qué estudias?

- ¿Qué te aportan los estudios que has emprendido?

- ¿Qué objetivos te propones?

- ¿Cómo te ayuda el estudio a conseguir éstos objetivos?

- ¿Qué defectos observas en tu forma de estudiar?

- ¿Qué actitudes estas dispuesto a desarrollar? ¿Cómo?

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Responde el siguiente cuestionario. Rodea en un círculo la categoría que refleje mejor tu situación personal.

1 = Rara vez

2 = Algunas veces

3 = Frecuentemente

4 = Siempre

1.	Estudio de forma activa y organizada.	1	2	3	4
2.	Mi propósito es comprender y no sólo memorizar lo estudiado.	1	2	3	4
3.	Considero el estudio como un trabajo, sometido a horarios regulares.	1	2	3	4
4.	Procuro que no hay cosas que me puedan distraer en el lugar donde estudio.	1	2	3	4
5.	No dejo para el último día la preparación de ejercicios, exámenes y evaluaciones.	1	2	3	4
6.	Intento estar motivado y muestro interés por los temas objeto de estudio, aunque revistan dificultad.	1	2	3	4
7.	Trabajo todas las materias y no sólo aquellas que más me gustan.	1	2	3	4
8.	Organizo el tiempo de estudio de acuerdo con el nivel de dificultad de las asignaturas.	1	2	3	4
9.	Soy constante en mi trabajo.	1	2	3	4
10.	En cada sesión de estudio termino las tareas y el trabajo que me había propuesto.	1	2	3	4
11.	Dedico tres horas diarias a estudiar.	1	2	3	4
12.	Cuando estudiar y trabajar me exigen un esfuerzo mayor, procuro	1	2	3	4

que no me venza el desaliento.				
13. Estudio alejado del televisor.	1	2	3	4
14. Presto atención a las explicaciones de los profesores.	1	2	3	4
15. En mi plan de estudio incluyo periodos de descanso.	1	2	3	4
16. Estoy adquiriendo un buen hábito de estudio.	1	2	3	4
17. Antes de ponerme a estudiar; preparo todo lo que voy a necesitar.	1	2	3	4
18. Pido explicación al profesor cuando no entiendo algo en clase.	1	2	3	4
19. Al estudiar un tema hago esquemas del contenido, distinguiendo las ideas principales de las secundarias.	1	2	3	4
20. Subrayo aquellas ideas o datos que considero importantes.	1	2	3	4
21. No memorizo contenidos de un tema sin haberlos comprendido bien previamente.	1	2	3	4
22. Consulto otros libros además de los de texto.	1	2	3	4
23. Resumo en pocas palabras lo que he leído en un párrafo.	1	2	3	4
24. Establezco algunos repasos para actualizar mis aprendizajes.	1	2	3	4
25. Tengo espíritu de superación y no me dejo vencer por el desaliento.	1	2	3	4

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

“EL CASO DE EMILIO”

Emilio es un alumno de 3°. En la primera evaluación ha tenido 4 reprobadas y, la verdad, no lo esperaba, pues casi todos los días estudia un rato, media hora más o menos.

Los días inmediatos a los controles de evaluación había estudiado a fondo: por la noche, se había quedado estudiando hasta muy tarde y por la mañana había madrugado para repasar los temas.

En clase ha elegido la última fila porque así puede hacer lo que quiera sin que se entere el profe. Cuando le anuncian una revisión, fotocopia los apuntes de un compañero y así la va pasando.

En los cursos anteriores, sus profes le recomendaron que, cuando estudiara un tema, subrayara las ideas principales y que luego hiciera un esquema o un resumen de las mismas. Sin embargo, él nunca lo hace porque dice que de esa manera se pierde mucho tiempo y él prefiere aprenderlo todo de memoria.

En casa estudia cuando le apetece; no tiene un horario fijo. A veces lo hace después de cenar mientras ve la TV con sus padres; otras veces estudia en su habitación tumbado en la cama porque está más cómodo.

Su habitación parece un bazar; hay de todo: desde los patines, el radio y la computadora para jugar Age of empires.

Emilio no quiere que en la 2ª evaluación se repitan las 4 reprobadas de la 1ª.

ACTIVIDAD 7: EL PROCESO DEL “DOS POR CUATRO”

En esta actividad el alumno se dará cuenta de cómo utilizar sus actitudes y los factores (que desea, que sabe, que cree y que hace) para encontrar flexibilidad y equilibrio en su toma de decisiones.

Actividad:

Individual

El orientador indicará a los alumnos que de manera individual enlisten las actitudes que llegan a presentar cuando están tomando una decisión importante.

Equipos

Se pide a los alumnos formen tercias, y compartan su lista de actitudes que elaboraron individualmente y analicen si su experiencia al tomar decisiones encaja con los principios que se proponen en la lectura del material para el alumno ⁶⁷.

Grupal

El orientador realiza un sondeo para identificar en cuál de los cuatro principios paradójicos se localiza la mayor parte de los alumnos de su grupo, y así poner atención a dicho principio para realizar posteriores actividades.

Seguimiento

Los alumnos ejemplificarán con experiencias propias o de algún conocido cada uno de los principios paradójicos, donde se puedan observar las dos actitudes y los cuatro factores que utiliza la incertidumbre positiva.

⁶⁷ Material tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana; p.p. 6-10.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1
EL PROCESO DEL “DOS POR CUATRO”

Dos actitudes

1. Aceptar como inciertos el pasado, el presente y el futuro.
2. Ser positivo acerca de la incertidumbre.

Cuadro factores

1. Lo que desea
2. Lo que sabe
3. Lo que cree
4. Lo que hace

La incertidumbre positiva utiliza estas actitudes y factores para proporcionar flexibilidad y equilibrio, combinando el enfoque tradicional, lineal, racional, del hemisferio cerebral izquierdo con el enfoque creador, no lineal e intuitivo, del hemisferio cerebral derecho y un conjunto de principios ambiguo y paradójico para planear y decidir.

Las estrategias tradicionales para la decisión señalan que al decidir uno debe:

- Concentrarse en establecer metas claras.
- Estar informado, reuniendo los hechos relevantes.
- Ser objetivo al predecir los resultados posibles.
- Ser práctico al elegir racionalmente las acciones.

La incertidumbre positiva indica cuatro variantes creativas, pero paradójicas, de estos procedimientos tradicionales y racionales como principios modernos y equilibrados:

- Concentrarse y ser flexible.
- Informarse y ser cauteloso.
- Ser objetivo y optimista.
- Ser práctico e imaginativo.

Estas variantes se derivan de los cuatro factores y en las dos actitudes, y convertirán en los cuatro principios paradójicos de la incertidumbre positiva. A continuación de cada principio encontrarás un ejemplo de una persona que toma decisiones en la forma tradicional, y que necesita equilibrar su enfoque al decidir. ¿Te identificas con alguna de ellas?

Cuatro principios paradójicos.

1. Concéntrate y se flexible en lo que quieres.

Juanita se había fijado una meta y se concentraba en ella; su carrera era lo más importante en su vida. “Después de todo,” decía, “si a uno no le importa hacia dónde va, tampoco le importa por dónde ir.” Desde muy joven se fijó sus metas: quería ser presidenta de una compañía.

Sus objetivos eran el dinero y el poder, y tenía el valor de mantener sus convicciones. ¡Ni pensar en cambiar sus metas y objetivos!

Y, años después de estar subiendo de escalón en escalón dentro de la empresa Juanita comprendió que se había fijado una meta errónea. Cuando llegó a la cúspide advirtió que no era eso lo que siempre había deseado. Juanita tenía dinero y poder, pero comprendió que lo que quería era ser empresaria y tener un estilo equilibrado de vida.

Quizás Juanita debió haber aprendido, además de concentrarse en sus metas, a ser flexible respecto de ellas.

2. Infórmate y ten cautela con tu información.

Susana era inteligente y sabía lo que deseaba. Creía que: “¡lo que uno sabe lo lleva a dónde uno quiere ir!”. Obtener información era lo importante; de hecho, ella creía que saber los hechos era tener conocimientos. A Susana le fue bien en su educación media porque era muy apta para reunir datos. Al escoger su Universidad usó todas las fuentes de información: leyó catálogos, visitó universidades, tomó programas computarizados de selección de universidades y platicó con los alumnos. Al tomar su decisión conocía muy bien todos los hechos.

Después de ingresar a la universidad Susana comprendió bien pronto que la información (tener conocimientos) antes de tomar una decisión, no era lo mismo que la información después de decidir. Comprendió que la información se hace obsoleta en corto tiempo: cuanto más se sabe, tanto más advierte uno lo que ignora, y no existe lo que llaman “información inocente”.

Quizá Susana debió haber aprendido, además de informarse, a tener cautela con su información.

3. Se objetivo y optimista acerca de lo que crees.

David era objetivo y realista sobre su futuro; no pensaba en tonterías respecto a lo que podría conseguir y cuanto control tendría sobre su porvenir. Al hacer sus planes siempre se basaba en la realidad, poniendo sus dos pies en la tierra.

Pensaba que era muy importante “ver las cosas como son, no como uno quisieran que fueran.” Cuando debido a la carrera de su esposa fue necesario que se mudaran a otra parte del país, David sabía que a ella le convenía, pero para él eran malas noticias. Sabía que no se sentiría feliz en un nuevo lugar, probablemente no encontraría trabajo, y le era difícil hacer nuevas amistades. Quería tener éxito, pero también era realista.

No comprendía que, en muchas formas, la vida es una predicción que se autorrealiza y que cuanto pudiera alcanzar, estaría determinado en gran parte por la manera como se veía así mismo y a su futuro, apreciación que determinaría a su vez, el control que tuviera sobre éste.

Tal vez David debería aprender a ser optimista al igual que objetivo.

4. Haz las cosas con práctica y con imaginación.

Alan siempre fue práctico; sus planes y decisiones eran calculados y metódicos. Decía: “Siempre tomo mis decisiones usando la cabeza y no pensando en pajaritos volando.”

Cuando Ala tomaba importantes decisiones en negocios o finanzas, siempre se basaba en la lógica científica, y no en una imaginación volátil. Después de todo, razonaba: “el método científico, ha sido un procedimiento aceptado durante mucho tiempo. ¡y si funciona, para qué cambiarlo!”

Pero Alan no comprendía que no siempre usaba el método científico, aún en sus decisiones de negocios y financieras. O que el método científico ya estaba “cambiando”. Ahora hay una ciencia nueva que sugiere que la función es algo no sólo de sueños, sino también real. Ahora se conoce que en cada cabeza (cerebro) hay dos partes que trabajan: el lado izquierdo para los pensamientos racionales; y el lado derecho, para los intuitivos. ¡dos cabezas piensan mejor que una!

Quizás Alan debió aprender a imaginar e intuir además de ser práctico.

ACTIVIDAD 8: ¿QUÉ ES LO QUE QUIERES?

Adentrándose en la paradoja de la concentración y la flexibilidad, se pretende que el alumno se enfoque en saber lo que se desea, trate las metas como si fueran hipótesis y detecte las metas alcanzadas.

Actividad:

Individual

El alumno recordará tres metas alcanzadas, las cuales anotará en el cuadro del material para el alumno 1.

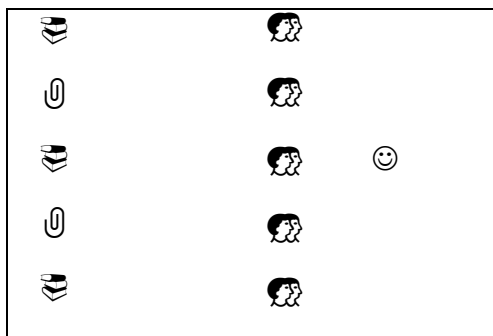
Equipos

El grupo se dividirá en equipos de 3 o 4 integrantes para realizar el análisis de la lectura del material para el alumno 2⁶⁸, posteriormente utilizarán el cuadro del material para el alumno 1 para verificar que tanto se concentraron en sus metas o que tan flexibles han sido con ellas.

Grupal

Para ésta actividad, con anterioridad se les ha de haber pedido a los alumnos que lleven consigo 2 objetos significativos que representen metas. Ésta actividad es importante realizarla en un espacio abierto, el cual se dividirá en dos partes con una sogá.

Los objetos de los alumnos se dejarán en el área de menor tamaño y el grupo formará una valla. Uno por uno, los alumnos se enfrentarán a dicha valla de alumnos, (el orientador indicará a la valla de alumnos si dejan pasar con facilidad o no a los alumnos que la enfrentan), con la finalidad de poder alcanzar sus objetos representativos de las metas obtenidas”. Una vez pasando la sogá, el alumno ya no puede ser interceptado por los alumnos que integran la valla.



⁶⁸ Material tomado de GELATT, H. B.; (1993); *La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.*; México, D.F.; Editorial Iberoamericana; p.p. 15, 16, 19, 22-24.

Es importante que el facilitador esté pendiente de que no salgan lastimados los alumnos para ello es importante que marque límites y se organice con los alumnos que representan la valla cuando serán flexibles o no para evitar accidentes.

Después de la participación de todos los alumnos, se invita los alumnos a que comenten su experiencia en relación con la dinámica anterior y lo relacionen con la lectura del material para el alumno 2.

Seguimiento

Realiza los ejercicios del material para el alumno 3⁶⁹ en los que se pretende que el alumno realice un análisis personal donde equilibre el principio paradójico de concentrarse y a la vez ser flexible.

⁶⁹ Material tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana; p.p. 15, 16, 19-21, 23.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Recuerda el proceso de tres metas alcanzadas con anterioridad. Anotando como fue el trayecto durante su realización, si hubo cambio o no del origen a la finalización de dicha meta.

Descripción de la meta a la que te planteaste llegar	Descripción de los pasos que utilizaste para lograr tu objetivo.	Descripción del resultado final. (¿Logré mi meta?, ¿cambiaron mis intereses en relación con mi meta?)
Ejemplo 1: Quería ser delantero de un equipo de futbol.	<ul style="list-style-type: none"> • Entrené en el equipo de futbol. • Descubrí nuevas habilidades físicas. • Ví videos de las mejores jugadas de Pelé. • Compré mi uniforme. • Me invitaron a ser portero porque soy el mejor del equipo. 	Fui portero del equipo de futbol porque tengo más habilidad para ello y mi interés actual es ser el mejor.
Ejemplo 2: Quería estudiar la preparatoria.	<ul style="list-style-type: none"> • Presenté el examen de admisión en dos ocasiones porque en el primero no me quedé. • Junté dinero para pagar un curso y prepararme mejor para el examen 	Entré a la prepa y a pesar de que soy un año más grande estoy contento de haberlo logrado.

--	--	--

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

PRINCIPIO PARADÓJICO #1: CONCÉNTRATE Y SE FLEXIBLE SOBRE LO QUE QUIERES.

¿Recuerdas cómo transcurre el río de la vida? Cuando flotas sobre aguas tranquilas quizá puedes ver claramente tu objetivo, y tus decisiones estarán bien definidas; sin embargo, al llegar a los rápidos turbulentos, tal vez te veas obligado a cambiar varias veces tus objetivos, y no puedas tomar en cuenta todas tus opciones. Para navegar con destreza en ambas corrientes, necesitaras concentración y flexibilidad, lo que equivaldrá a estar seguro e inseguro a la vez. Ello es, por definición, una paradoja: parece contradictorio y, sin embargo, puede ser cierto.

Esta actitud ambigua acerca del planeamiento se explica con la palabra serendipity según la describen Linda y Richard Eyre en su libro titulado Life Balance. Quiere decir “descubrir algo bueno mientras buscas otra cosa”; requiere que tú busques algo concentradamente, siendo a la vez receptivo a otro algo distinto, es decir, siendo flexible. Concentrarse y ser flexible puede ser la causa del "hallazgo serendipítico" o por "chiripa ocasionada".

Las metas sirven para guiar:

Tú deseas ser guiado por tus metas y no gobernado por ellas.

Al tener un objetivo claro y preciso y concentrarse en él, tú te enfocas en una meta; no te distraes, ni te alejas de ella fácilmente. Pero la concentración sobre un objetivo claro y preciso puede dañar, ya que quizá, ocasione que se pasen por alto otras opciones útiles. David Campbell describe muy bien el enfoque de la concentración cuando dice: "Si no sabes a dónde vas, probablemente terminarás en algún otro lugar"; aunque la frase siguiente muestra la necesidad de ser flexible: "si siempre sabes hacia dónde vas, jamás llegarás a estar en un lugar distinto." Un lugar distinto quizá sea a dónde quieres, aún sin saberlo antes. Cuando los hechos cambian rápidamente, no puedes estar seguro si deseas ir hacia donde se encamina o si quieres ir a otro sitio distinto, una vez que llegues.

Los cambios rápidos no constituyen la única razón para ser guiado hacia las metas, en vez de ser gobernado por ellas. Es frecuente que la gente no sepa lo que desea, hasta haberlo conseguido o no. Muchos se esfuerzan en llegar a ser lo que son, sólo para descubrir que lo que han logrado no es lo que deseaban.

Siempre ha sido difícil saber lo que uno quiere. El no saber lo que se desea, no es una grave desventaja; pero si crees que lo es, quizá pretendas que si sabes lo que quieres, y esto sí es una grave

desventaja. El equilibrio al fijarse las metas significa ser flexible en la concentración. Es decir, puedes planear, pero debes mantenerte alerta para cambiar de planes.

Fijar metas.

Desde luego, hay muchas personas que han llegado a ser lo que deseaban cuando pequeñas. De hecho, algunas que han tenido gran éxito y son famosas, sabían desde niños lo que deseaban ser cuando crecieran. No es erróneo saber lo que se quiere; pero sí ayuda poder cambiar de opinión. Si se empieza en aguas tranquilas y de pronto se encuentra uno luchando en los rápidos, es útil poder hacer cambios. Algunas veces, al hallarse en aguas tranquilas durante mucho tiempo, uno forma su propio oleaje para causar cambios, haciendo que la vida sea más interesante. Quizá la nueva pregunta básica acerca de las carreras debería ser:

¿Qué quiero ser mientras voy creciendo?"

Pero, ¿cómo saber lo que deseas llegar a ser? ¿Cómo decidir las metas? Tomar decisiones sobre la carrera y otras cuestiones de la vida sin tener unas metas claras parece una tontería; pero ello se debe solamente a la doctrina antigua de las decisiones. La decisión referente a las mejores metas debe ser compatible con el proceso de tomar buenas decisiones. Si una decisión sensata requiere que se sepa lo que quiere, antes de decidirse, ¿cómo poder decidir sensatamente lo que se desea? La decisión sensata debe ser el proceso para descubrir las metas, y para alcanzarlas.

De esta manera, tomar decisiones se considera como la causa de nuevas experiencias, nuevos conocimientos, nuevas creencias y nuevos deseos. Se efectúa la elección y se aprende de las consecuencias. Si decidir se ve solamente como un medio para adquirir lo que se desea, y no para descubrirlo, las decisiones se tomarán solo después de saber qué consecuencias se quieren; por tanto, los deseos se consideran como causas de las decisiones y no como sus consecuencias. ¿No deberíamos estar usando un sistema que nos permitiera aprender nuevos deseos y, al mismo tiempo, cumplir los antiguos?

Una manera de saber si lo que se desea es realmente lo que se quiere, es no estando seguro de ello. Si sigue sin estar seguro de sus metas, será más probable que las evalúe frecuentemente. El dogma de la decisión, "sepa primero que es lo que quiere", hace que con frecuencia la gente sólo pretenda o imagine que si sabe lo que quiere.

Cambio en los paradigmas.

Otra manera de examinar lo que se desea, es considerar las barreras que se oponen a que lo sepa. Mucha o poca información puede ocasionar confusión; el cambio en las ideas y los valores también puede confundir. Hoy existen muchas cosas que están cambiando; por, ejemplo, nuestra idea de la Tierra ha cambiado, así como también la idea que teníamos acerca de la Luna; nuestros conceptos

sobre las leyes de la ciencia han cambiado. Entonces ¿por qué no debían cambiar también nuestras ideas sobre lo que queremos? Una buena forma de comprobar si ha cambiado a lo que aspiras es contemplar los otros cambios: estas barreras que se oponen a saber lo que se desea, son también las fuerzas que cambian eso.

Por ejemplo, el "cambio en los paradigmas" representa cambios en la forma en que se ven las cosas. Quizás estés cambiando la forma en que las ves: Tu nueva perspectiva puede a su vez cambiar lo que deseas.

Fijar las metas

Recuerdas la regla: "estar guiado por una meta y no gobernado por ella" y el consejo de: "saber lo que se desea, pero no estar seguro de ello". El antiguo dogma de la decisión nos permitía tener dudas en relación con casi todo, excepto sobre las cosas en las que tenemos las mayores incertidumbres: nuestras metas; por ello es que la Incertidumbre Positiva recomienda un enfoque experimental respecto a los objetivos.

Una manera de considerar una meta como hipótesis, es imaginar que ya se ha alcanzado. Cuando tomas una decisión acerca de una meta, la hipótesis es que, una vez que la hayas alcanzado, te sentirás complacido. El resultado te hará feliz. No estarás seguro de eso hasta que suceda, pero puedes experimentarlo imaginando que ha sucedido o no, o que sucede algo diferente. Puedes incluso imaginar que no tienes ninguna meta, y ver cómo te sientes con ello. En la Incertidumbre Positiva la imaginación es una facultad muy importante.

La mente no parece reconocer la diferencia entre lo que se experimenta y lo que se imagina estar experimentando. Por lo tanto, si tienes una buena imaginación puedes aprender mucho de las experiencias imaginadas. Experimentar los resultados imaginarios de las decisiones que te propones, es un "seguro parcial" ante el poder llegar a conseguir los que te habías propuesto, y descubrir que no era eso lo que querías. Esto significa estar inseguro de los objetivos.

Tratar las metas como hipótesis no significa dejar de estar concentrado, sino que quiere decir tener equilibrio. Es como tener dos lentes, uno de acercamiento y otro de gran ángulo. Necesitas un objetivo y un acercamiento al objetivo; sin embargo, si no usas también tu lente gran-angular, no verás el conjunto; no podrás ver que más hay. Si usas un sólo lente, podrás ver los árboles o el bosque. La persona que toma decisiones sabiamente, en forma creadora y con éxito, necesitará abarcar tanto los árboles como el bosque.

La toma creativa de decisiones mediante el uso de la Incertidumbre Positiva, recomienda:

- Estar concentrado y ser flexible en lo que se quiere.
- Saber lo que se desea, pero sin estar seguro de ello.

- Tratar a las metas como hipótesis.
- Equilibrar el descubrimiento de las metas con su logro.

El principio de "lo que quieres" en la Incertidumbre Positiva, es paradójico y ambidiestro; pero es aconsejable, y hasta útil, saber qué es lo que deseas al buscar empleo, al comprar un refrigerador nuevo, o al decidir que quieres llegar a ser cuando crezcas. Fijar metas y objetivos es apropiado. Fijar el propósito antes de actuar, o mirar antes de saltar, es todavía un comportamiento inteligente y hasta lógico.

Pero en una sociedad mucho más turbulenta, esa práctica concentrada y razonable, necesita complementarse con una conducta flexible, hasta tonta, de manera que tanto los individuos como las organizaciones puedan actuar en ausencia de una meta clara, y cambiar los objetivos a mitad de camino. No siempre, ni siquiera por lo general, pero sí a veces, es necesario poder hacer cosas para las que no existe una buena razón o hacerlas con el propósito de hallar una buena razón.

Y a veces también es necesario que puedas cambiar tus motivos y modificar tu concentración. La mejor forma de preparar tu cambio es ser flexible. ¿Te parece paradójico estar bien enfocado y ser flexible al mismo tiempo? Si, ¡Y eso es lo que se necesita!

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Marca con (X) las frases que creas verdaderas.

Las metas claras y precisas pueden ser ventajosas porque:

- Pueden lograr que se centre la atención en el objetivo.
- Pueden eliminar las distracciones.
- Agudizan la intuición.
- Otro: _____

Las metas claras y precisas pueden ser desventajosas porque:

- Pueden programar la mente en forma demasiado estrecha.
- Pueden hacer que se pasen por alto oportunidades inesperadas.
- Pueden cegar la intuición.
- Otro: _____

¿Es inteligente centrarse en metas claras y precisas?

- Si
- No
- Tal Vez

¿Es inteligente estar a la expectativa de otras metas?

- Si

- No
- Tal Vez

Marca con una "X" aquellas barreras que crees que son las causantes por las que la gente no sabe lo que quiere, y señala cualquier otra que se te ocurra.

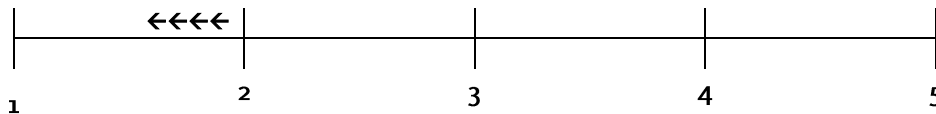
- Información inadecuada
- Falta de experiencia
- Valores poco claros
- Condiciones cambiantes
- Complacer a los demás
- Cambio en los valores o creencias
- Información cambiante
- Experiencia variable
- Otro: _____

Califícate a ti mismo en cuanto a los cambios de paradigmas, marcando con una flecha tu posición preferida en la escala, y después indica con una línea cuánto hacia la izquierda o derecha estarías preparado para extender tu graduación.

EJEMPLO 1

Seguridad: Evitar riesgos, protección mediante reglas.

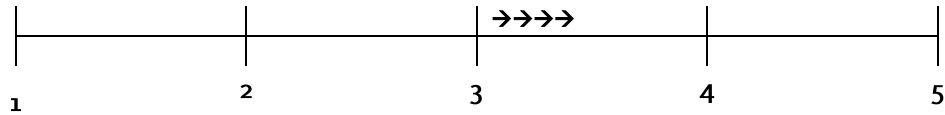
Espontaneidad: Dispuesto a tomar riesgos, ir hacia lo desconocido.



EJEMPLO 2

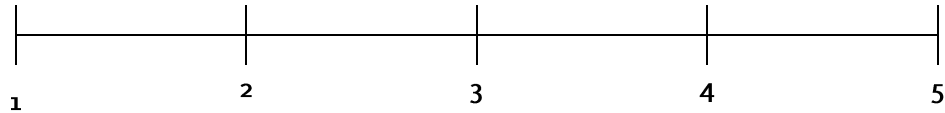
Seguridad: Evitar riesgos, protección mediante reglas.

Espontaneidad: Dispuesto a tomar riesgos, ir hacia lo desconocido.



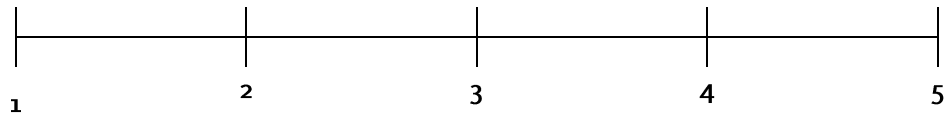
Seguridad: Evitar riesgos, protección mediante reglas.

Espontaneidad: Dispuesto a tomar riesgos, ir hacia lo desconocido.



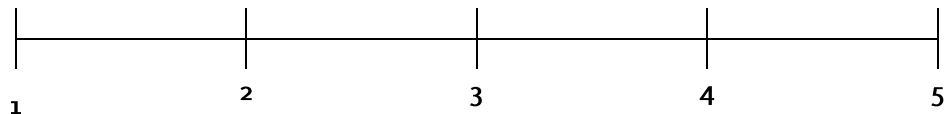
Comodidad: Evitar el dolor y las amenazas a las creencias establecidas.

Significado: Dispuesto a enfrentar la vida como una contradicción y paradoja.



Información sobre el valor: Obtener hechos, tener respuestas, estar seguro.

Discernimiento del valor: Hacer preguntas, aceptar la incertidumbre, estar ansioso por aprender.



Permanencia: Honrar la tradición, el compromiso, recordar el pasado.

Potencial: El cambio representa una oportunidad. No se teme a las sorpresas.

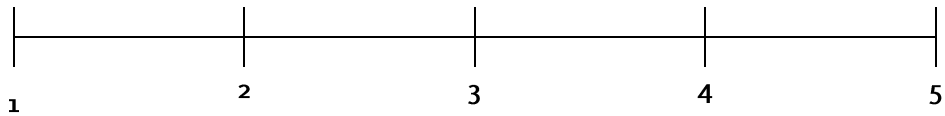


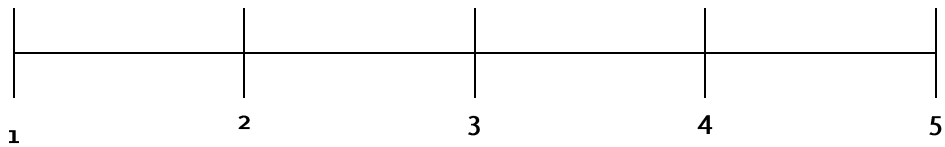


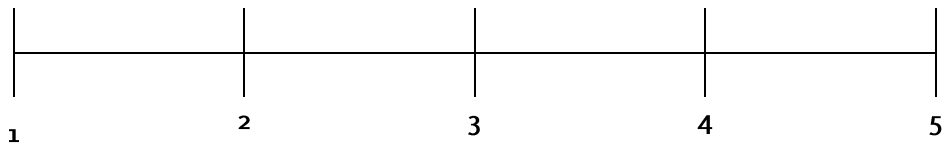
Quizás estimes conveniente contemplar los cambios personales a tu alrededor, para hallar los posibles cambios de paradigmas en tu propia manera de ver las cosas. Llena los espacios en blanco con tus propias ideas acerca de los cambios importantes. El primero es un ejemplo, y quizá la lista de abajo pueda darte algunas otras ideas; pero trata de utilizar tus propias impresiones. Establece tu lugar en la escala con la técnica de la apreciación difusa.

Dependiente: obediente
sumiso.

Independiente: autónomo,
confiado en sí mismo.







Tópicos para posibles cambios en valores, deseos y modos de pensar		
Familia	Nacionalismo	Poder
Papel de la mujer	Altruismo	Economía
Independencia	Ganancias	Evolución
Variedad	Religión	Estilo de vida
Educación	Responsabilidad	Vinculaciones
Medio ambiente	Riqueza	Política
Relaciones	Honestidad	Liderazgo

Creatividad Estética	Cuidado de la propia salud	Prestigio Calidad del trabajo
-------------------------	----------------------------	----------------------------------

¿Cuáles son tus actitudes y habilidades en lo que se refiere a tomar decisiones acerca de lo que deseas? Marca con una "X" las respuestas que vayan contigo.

1. ¿Crees que es posible estar concentrado y ser flexible?
 - Si
 - No
 - Tal Vez

2. ¿Crees que es deseable serlo?
 - Si
 - No
 - Tal Vez

3. ¿Qué captas mejor?
 - Saber lo que quiere
 - No estar seguro
 - Tener equilibrio

4. ¿Qué haces mejor?
 - Tratar las metas como fijas
 - Tratarlas como hipótesis
 - Adquirir equilibrio

5. ¿Qué realizas mejor?
 - Alcanzar sus metas
 - Descubrir metas
 - Tener equilibrio

6. ¿Cómo calificarías tu habilidad para evaluar metas, experimentando resultados imaginarios?
 - Sobresaliente
 - Adecuada
 - Necesita mejorar

ACTIVIDAD 9: ¡CUIDADO CON LA INFORMACIÓN!

Actividad:

Individual

El alumno llenará el cuadro que se anexa en el material para el alumno 1, en donde anotará aspectos positivos y negativos sobre la importancia de poseer o no poseer mucha información.

Equipos

El grupo se dividirá en equipos de 3 o 4 integrantes y leerán detenidamente el material para el alumno 2^o, analizando y compartiendo con sus compañeros de equipo la información; entregando al orientador un informe sobre el trabajo realizado.

Grupal

Para ésta actividad se realizará el conocido juego del teléfono descompuesto. El alumno analizará como es que la información se va distorsionando desde su fuente original hasta su destino final. Para lograrlo, se le pedirá al último alumno que reciba el mensaje, pase a anotarlo frente al pizarrón; el orientador escribirá a continuación la frase original y posteriormente, se comentará en el grupo lo observado durante la actividad relacionándolo con el tema de la información leído con anterioridad.

El orientador puede tomar como ejemplo la frase siguiente: "Juan le dijo a Jaime que mañana tenía una invitación con la novia del hermano de José, y que si quería ir le hablara a Jacinto para que lo apuntara en la lista que tiene Jerónimo".

Seguimiento

El alumno realizará un análisis personal con ayuda del material para el alumno 3^o, contestando cada uno de los ejercicios que se presentan y viendo de qué manera se puede equilibrar el principio paradójico del informarse con el de imaginarse.

⁷⁰ Tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.p.p.25-30, 33.

⁷¹ *Ibid.* p.p.29, 31-34.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Escribe aspectos que tú consideres que se pueden tomar como positivos y negativos sobre el poseer información sobre algún tema.

El poseer información basta	
Aspectos positivos	Aspectos negativos

El poseer muy poca información	
Aspectos positivos	Aspectos negativos

--	--

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

PRINCIPIO PARADÓJICO #2: ABRA LOS OJOS Y TENGA CAUTELA CON SU INFORMACIÓN.

"Abre bien los ojos y se precavido con lo que sabes" es un consejo referente a lo que sabes y a lo que ignoras. Mark Twain pudo haber estado hablando de la Incertidumbre Positiva al decir: "No es lo que no sabes lo que puede traerte problemas, sino aquello que sabes con seguridad, sin que sea cierto".

En una sociedad rica en información, lo que hoy se sabe con toda seguridad quizá mañana ya no sea cierto. Es muy importante estar al tanto de lo que sabemos y de lo que no sabemos. La información sustenta nuestras vidas y trabajos. Hoy se piensa que nunca se es demasiado rico ni se está demasiado bien informado; sin embargo, quizás "estar bien informado" no sea ahora lo que antes se creía.

La información quizás sea el sostén de nuestras vidas, sin embargo se necesita más que eso. Se debe a que hoy la información no siempre es "amigable con el usuario"; con frecuencia la información es deficiente: incompleta, prejuiciada, incierta, irrelevante, subjetiva, y jamás independiente de los valores, sean los de usted o los de otras personas. Todos los días se recibe información que no se ha pedido, lo que no se deseaba, que no ayuda a nuestros intereses; y se le presenta de manera tan persuasiva psicológicamente, que se le usa a menudo en sus decisiones, sin que uno mismo lo sepa.

¿Cómo procesar toda esta información para tomar una decisión? La Incertidumbre Positiva define así la toma de decisiones, al enfocarla sobre el procesamiento de la información: La toma de decisiones es el proceso de ordenar y reordenar la información a fin de elegir una acción.

Esta nueva definición consta de tres partes: información, ordenamiento y reordenamiento y elección. Lo que se hace para llegar a una elección es ordenar y reordenar la información obtenida, con otra que ya se tiene, y con lo que se quiere y cree. Recuerda que la información cambia la mente, y que la mente cambia la información. En tu mente se selecciona, niega, filtra, distorsiona, exagera, proyecta, racionaliza y reprime información. Tu mente explora, escudriña y selecciona, censurando la información recibida de tus percepciones del momento y de recuerdos distantes. De esta manera se "usa" la información para conseguir lo que se desea.

La mente no es lineal, donde "sale" precisamente lo mismo que "entra" a veces la mente cambia la información. Uno puede tratar los hechos con imaginación, la computadora no. La mente no lineal es un instrumento extraordinario de procesamiento, y no es probable que se sustituya por una computadora robot porque, como señala la NASA: "El ser humano es el sistema computacional de menor precio y peso, no lineal y de uso general, que puede ser producido en masa por mano de obra no especializada". Sin embargo, el hombre necesita saber cómo trabaja su mente, y estar precavido sobre la información que almacena en ella, ya que nuestro mundo está inundado por información, y

como pensamos que se debe ser capaz de decidir racionalmente, frecuentemente ansiamos resumir información y utilizarla. Con todo, obtener información, y usarla son dos cosas distintas: Richard Wurman en *Information Anxiety*, nos dice que una edición diaria del New York Times contiene más información de la que una persona promedio era capaz de obtener en toda su vida en el siglo XVII en Inglaterra. Este aglomeramiento de información crea una laguna cada vez más grande entre lo que comprendemos, y lo que creemos comprender, produciendo lo que Wurman llama ansiedad para la información", y es muy probable que esta ansiedad provenga tanto de disponer de demasiada información como de tener demasiada poca.

La ignorancia es el mejor antídoto contra tal ansiedad, dice Wurman. Ser capaz de admitir que no se sabe, nos libera. Ello conduce al consejo ambiguo de la incertidumbre Positiva.

Es obvio que tener una mente repleta de información es una ventaja; pero cuando el conocimiento aumenta al doble y rápidamente se vuelve obsoleto, es obvio que tener una mente abierta también es una ventaja. La mente abierta es, receptiva, mientras que la que no lo es (así, esta llena) es una mente cerrada. Esta es la clave de la incertidumbre positiva. La ignorancia es una bendición, porque es un estado Ideal a partir del cual aprender. Si eres capaz de admitir que no sabes, será más probable que hagas preguntas que te permitan aprender.

La toma de decisiones puede dividirse en tres partes:

1. Las acciones que puedes emprender: alternativas, opciones, elecciones.
2. Los efectos de las acciones emprendidas: resultados, consecuencias.
3. La incertidumbre entre las acciones y sus efectos.

Esto es lo que deseas saber antes de decidirte, esto es lo que no sabes.

Las preguntas de "¿Y qué más?"

Quien toma decisiones posee alguna información acerca de sus opciones, consecuencias y probabilidades; sin embargo si ignoraras estas tres partes, tal vez podrías formular algunas preguntas útiles. Una mente abierta (persuadible) conduce a preguntas abiertas (sugerentes): "¿Qué más podrías hacer?" ¿Qué otras acciones podrías tomar en cuenta?), "¿Qué más podría suceder?" (¿Qué otros efectos podría haber?) Piense en esto como si fuera "acopio de ideas personales", en donde se dejan a un lado el juicio y la realidad. Olvídate de tu conocimiento anterior; actúa como un ignorante.

Una de las trampas más comunes en la que puedes caer al tomar una buena decisión, es no considerar la posibilidad de otras alternativas; a veces porque no se sabe que existen, y otras porque se sabe,

pero se “olvidan”, y aun, otras porque es necesario crearlas. Algunas veces no conocer otras opciones está bien: pero en ocasiones ello es un desastre. Se creativo.

Generalmente lo que se sabe es menos que lo que no se sabe. Estar informado y cauteloso ante ello, te mantiene positivo e incierto, lo cual ayuda a buscar siempre otras acciones a tomar, antes de decidir cual ejecutar.

Consecuencias. ¿Qué más podría suceder?

Toda decisión tiene cuatro clases de consecuencias:

1. Consecuencias positivas (ganancias) para ti ("Conseguir un mejor empleo")
2. Consecuencias negativas (pérdidas) para ti ("Sentir que es un fracasado")
3. Consecuencias positivas (ganancias) para los demás ("Mi cónyuge me verá más")
4. Consecuencias negativas (pérdidas) para los demás ("Menos dinero para mis hijos")

La técnica de la "ventana de las consecuencias", ayuda a quien toma decisiones a preguntarse que mas podría pasar, y evitar el error común al tomar decisiones, de pasar por alto las posibles consecuencias. Es una manera de preguntar con el lado derecho del cerebro: ¿Qué más podría suceder? Esto evitará sorpresas después de escoger cierto curso de acción.

Recuerda que se incluyen tanto los hechos (conseguir otro empleo) como los sentimientos (sentirse feliz, triste, culpable). El método de la ventana asegura que pensaras en las cuatro consecuencias posibles.

Tu memoria es tu propio enemigo, en varias formas. Incluso una buena memoria puede considerarse una desventaja:

- Recuerda selectivamente
- Por lo general sólo trabaja hacia atrás
- Su conocimiento anterior se vuelve anticuado
- Su conocimiento anterior bloquea al nuevo

No sólo necesitas una mente abierta (informada y cautelosa), sino que también una memoria multidireccional (que antevae y retrovea). Ponte al tanto de las percepciones, olvida lo que reuniste, repasa lo que recuerdes, imagina y estructura lo que sucederá.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Supón que no te gusta tu trabajo y has decidido dejarlo. Desde luego que renunciar es una acción que podrías tomar. ¿Conoce todas las otras acciones posibles que podrías efectuar? Consideras que eres tu propio asesor sobre las decisiones, y hazte la primera pregunta de "¿Y qué más?"

¿Qué otra cosa podrías hacer? Piensa en todas las alternativas: racionales, irracionales, intuitivas, místicas, morales, inmorales, conservadoras, riesgosas, prácticas, tontas, etc.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ahora realiza el mismo ejercicio pero con los pensamientos imaginarios que se marcan sobre cada una de las líneas.

Objetivo →

Positivo →

Emocional →

Creativo →

Negativo →

Controlador →

_____	_____
-------	-------

Supón ahora que ya has tomado tu decisión: "voy a dejar el trabajo". ¿Qué puede suceder? Piensa en las consecuencias posibles y escríbelas enseguida.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Llena las cuatro secciones de la ventana de las consecuencias, con las que se te ocurran en caso de dejar tu trabajo actual. El método de la ventana asegura que pensarás en las cuatro consecuencias posibles.

	POSITIVAS	NEGATIVAS
P A R A O T R O S		
P A R A U S T E D		

Revisa la ventana una vez terminada; recuerda que lo que buscas es poder discernir.

1. ¿Observa si algunas partes de la ventana estaban más llenas que otras? Si es así ¿por qué? Si trabajaras más en ello todas estarán llenas.
2. ¿Te fue más fácil pensar en las consecuencias positivas o en las negativas? ¿Por qué?
3. ¿A quiénes consideraste como "otros"?
4. ¿Cuáles son más importantes, las consecuencias para ti o para los demás?
5. Trata de calificar lo positivo y lo negativo en términos de conveniencia.
6. Trata de calificar lo positivo y lo negativo en términos de probabilidad.
7. Puedes usar esta ventana para obtener la opinión de los demás acerca de lo que incluyes y lo que no incluyes, etc.

Comienza una serie de ejercicios de memoria, llenando la lista siguiente con los cinco hechos más importantes de su vida.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Uno de los problemas de escribir la propia biografía es que la mente recuerda en forma selectiva. Otro problema es que la mayoría de las memorias funcionan solamente hacia atrás. Por ejemplo, en la lista anterior, ¿cuántos hechos importantes de tu vida que aún no hayan sucedido anotaste? A la mayoría de las personas les es muy difícil pensar hacia delante. Quizá listaste algunos hechos futuros.

La siguiente actividad ofrece una práctica para el pensamiento del futuro: Ahora escribe los cinco hechos más importantes de tu vida que ocurrirán en el futuro:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué te fue más fácil, recordar el pasado o imaginarte el futuro?

Pasado

Futuro

¿Qué crees que conoces mejor, tu pasado o tu futuro?

Pasado

Futuro

La mayoría de nosotros no hemos tenido mucha práctica en imaginar el futuro; pero si queremos poseer una memoria ambidiestra, es necesario que nuestra mente trabaje en ambas direcciones. El futuro no existe y hay que inventarlo. Alguien lo inventará. Tú tienes dos opciones: inventar o dejar que otro lo invente. La mejor forma de inventar el futuro que deseas es practicar el imaginártelo.

Quizá tu memoria también necesite práctica en trabajar hacia atrás, examinando tu pasado; quizá éste se haya vuelto anticuado, y tengas que revisarlo.

Ve de nuevo ahora la lista de hechos importantes de tu vida, y repasa los del pasado. Elige uno que tenga significado en tu presente y trata de revisarlo como lo ves ahora, contemplándolo desde diferentes puntos de vista, con nuevos lentes, con una nueva percepción. Trata de reinventar tu pasado.

El Hecho: _____

Escribe algunos nuevos puntos de vista acerca de este hecho: positivo/negativo, importante/no importante, ¿cómo otra persona lo interpretaría?/¿cómo tú lo mal interpretarías? Usa los pensamientos imaginarios (objetivo, emocional, etc.)

Nuevos Puntos de Vista: _____

Marca con una "X" las respuestas que tengan que ver contigo.

1. ¿Crees que es posible estar informado y ser cauteloso a la vez?

- Si
- No
- Tal vez

2. ¿Crees que ello es deseable?

- Si
- No
- Tal vez

3. Tu punto fuerte es:

- Ver el conocimiento como un poder.
- Ver la ignorancia como un bendición
- Tener equilibrio

4. Tu punto fuerte es:

- Considerar a la memoria como un aliado
- Considerar a la memoria como un enemigo
- Tener equilibrio

5. Tu punto fuerte es:

- Usar la información
- Usar la imaginación
- Tener equilibrio

6. Cómo calificarías tu habilidad para desarrollar respuestas creadoras a la pregunta "¿Y qué más?"

- Sobresaliente
- Adecuada
- Necesita mejorar

ACTIVIDAD 10: "SOÑANDO LO IMPOSIBLE"

Actividad:

Individual

Al alumno se le brindará el material para el alumno ¹⁷² leerá las cuatro metáforas que se le presentan y contestará las preguntas que se hacen con respecto a su futuro.

Equipos

El grupo se dividirá en equipos de 3 o 4 integrantes y leerán detenidamente el material para el alumno ²⁷³, analizarán y compartirán con sus compañeros de equipo.

Grupal

Se recomienda que este ejercicio se realice fuera del aula en un lugar tranquilo, cómodo, ya que la mayor dificultad que presenta éste es conseguir un ambiente adecuado entre los adolescentes. Para ello, se requiere que el orientador tenga el hábito y la experiencia adecuada para guiar este tipo de dinámicas. Antes de comenzar, debe hacer una invitación a la serenidad, (porque debido al origen de la dinámica, se puede interpretar como un juego) hablar con un tono de voz relajado, no hacer caso a sonrisas, ruidos provocados por el nerviosismo u otras interferencias siempre que no bloqueen el ejercicio.

La tarea del alumno es que se imagine el futuro dentro de un año, el orientador dará la indicación de que imagine: qué estará haciendo, dónde, cómo, con quien, por qué; contemplando tres tipos de futuro diferentes: un futuro probable que es el que uno mismo predice que sucederá, un futuro mejor que es el más deseable que pueda imaginarse y el peor futuro que es el más indeseable. Se le invitará al alumno a que experimente ¿cómo será?, ¿qué sentirá?, ¿cómo actuará?, ¿qué le gustará? y ¿qué no le agradará? El orientador irá dirigiendo la actividad, él será el que vaya modulando los tiempos para que el alumno pueda adentrarse lo más posible en cada una de las vivencias. Para un mejor resultado se le puede indicar a los alumnos que cierren los ojos e imaginen que realmente están ahí, a un año de distancia del hoy, haciendo lo que se están imaginando.

⁷² Tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.p.p.39, 40.

⁷³ *Ibid.* p.p.37, 38, 41,43,44.

Posteriormente el orientador apuntará en el pizarrón una serie de preguntas (material para el orientador 1)⁷⁴ para que se comente en el grupo las vivencias. Cerrará la actividad comentando que muchos de nosotros tenemos mucha práctica en probar la realidad, en “ser realistas”; pero no mucha experiencia en “hacernos ilusiones”, en ser optimistas por lo que éste tipo de actividad ayuda a quien toma decisiones, a explorar las creencias y visiones de la mente por lo que lo auxiliarán a desarrollar por lo menos un equilibrio entre el “optimismo irreal” y la “objetividad imposible” acerca del futuro.

Seguimiento

Realizar un análisis personal con ayuda del material para el alumno 3⁷⁵, contestando cada uno de los ejercicios que se presentan, viendo de que manera puede equilibrar el alumno el principio paradójico del ser objetivo y optimista sobre lo que cree.

⁷⁴ Cuestiones tomadas de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.p.p.42.

⁷⁵ Tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.p.p.41, 46.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

La siguiente actividad te ayudará a conocer tu visión del futuro. Lee las cuatro metáforas y decide cual es la que más se aproxima a dicha visión. Supón que es una decisión de opciones múltiples, de opiniones forzadas; debes escoger una. Quizás no sea exactamente correcta, pero será mejor que las otras.

1. LA MONTAÑA RUSA

El futuro es como una gran "montaña rusa", que da vueltas frente a nosotros en la oscuridad, aunque solo podemos ver cada parte al acercarnos a ella. A veces podemos ver a lo lejos al llegar a una cima o una curva; pero el futuro es fijo y determinado. Estamos atrapados en nuestros asientos y nada de lo que sepamos o hagamos cambiará el curso dispuesto para nosotros.

2. EI GRAN RIO.

El futuro es como un gran río. La gran fuerza de la historia va fluyendo, arrastrándonos con ella. El curso del río pueden cambiarlo solamente los desastres naturales, como los terremotos y deslizamientos de tierra, o un trabajo humano de proporciones similares. Sin embargo, como personas estamos libres para adaptarnos al curso de la historia, muy bien o muy mal. Mirando hacia el futuro sortearemos los obstáculos y los remolinos, escogiendo el mejor paso entre los rápidos.

3. EI GRAN OCEANO

El futuro es un gran océano. Hay muchos destinos posibles y muchas vías diferentes hacia cada destino. Aprovechando las principales corrientes de cambio, manteniendo siempre un ojo avizor y navegando con cuidado en las aguas inexploradas, el buen navegante puede llegar sano y salvo al lugar de su destino; esquivando un huracán u otro desastre impredecible e inevitable.

4. UN JUEGO DE DADOS COLOSAL

El futuro es totalmente al azar, como un juego de dados de colosales proporciones. Cada segundo ocurren cosas que pudieran haber sucedido de otro modo, y producir otro futuro. Como todo es fortuito o casual, no podemos hacer más que seguir el juego, rogar a los dioses de la fortuna, y disfrutar de la buena suerte que nos pueda tocar.

¿Cuál de las cuatro metáforas descritas se parece más a la idea que tienes del futuro? Marca con una "X"

- 1. La montaña rusa
- 2. El gran río
- 3. El gran océano
- 4. Un juego de dados colosal

¿Por qué?

¿Qué no le gustó en las otras?

NOTA: Quizá sus respuestas aun no estén bien desarrolladas porque no ha pensado mucho en ellas; pero su respuesta tiene gran importancia en su toma de decisiones, y a menudo, determina lo que usted hace. Siga trabajando sobre sus respuestas, las metáforas pueden serle útiles.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

PRINCIPIO PARADÓJICO #3: SE OBJETIVO Y OPTIMISTA SOBRE LO QUE CREES

Crear es ver. Una analogía con la física cuántica nos indica que nuestras creencias son "anteojos" que nos hacen ver las cosas en cierta forma; apreciar en cierta forma nuestra realidad. La realidad es lo que tomamos como verdadero; y lo que aceptamos como verdadero es lo que creemos.

Este fenómeno tiene consecuencias importantes en tu futuro y en como tomaras tus decisiones. Estas decisiones determinan parcialmente tu futuro, pero también reflejan en parte lo que crees que ha de ser. Tu visión del futuro quizá sea el factor más importante para determinarlo. La vida puede ser realmente una predicción que se autorrealiza. Si crees que puedes, podrás; si crees que no puedes, estás en lo correcto. Todo comienza por una creencia.

Todos hemos sabido siempre acerca del poder de nuestras creencias, pero la época moderna ha introducido la credibilidad científica. Los métodos científicos tratan de eliminar la influencia de nuestras creencias sobre nuestras observaciones: la objetividad racional, base de la ciencia lineal y de la teoría clásica de la decisión, implica que debemos buscar una realidad que no esté "distorsionada". Sin embargo, "la física de los cuantos" muestra que las creencias no solo son imposibles de eliminar, sino que es deseable cultivarlas. Se necesita tener un equilibrio entre la realidad y la fantasía. Ser objetivo no es obsoleto, pero ya no basta.

La subjetividad irracional puede ser ventajosa y hacer que te equivoques o llevarte a un optimismo irreal sobre tu futuro. El optimismo irreal es parte de una mente sana, que a veces necesita distorsionar la realidad para tener éxito al ajustarse a ella. Si no puedes ni debes ser siempre racionalmente objetivo, aprende a ser en ocasiones un optimista irreal.

La realidad es en parte como tú la ves, y en parte lo que haces que sea, por lo tanto, requieres tanto hacer como soñar. Ello lleva a la mayor de las paradojas:

- Creer – es,
- Ver – es hacer.

El lema de la Escuela Científica de la Policía de París es: "El ojo ve en las cosas lo que está buscando, y busca lo que ya está en la mente." Pero la incertidumbre Positiva dice: "El Yo hace cosas que cree poder hacer, y lo que cree poder hacer es lo que elige creer." Lo que escoges creer depende de ti. En realidad, es una gran opción. ¿Sabes lo que crees?

La Metáfora Como Método

Si tu visión e imagen del futuro son tan importantes, debes saber lo que son. Conocer tus propias creencias será una herramienta importante para planear y crear tu futuro, sin embargo, el saber involucra dos partes de tu mente: lo consciente y lo inconsciente, lo racional y lo intuitivo, lo cognoscitivo y lo imaginario. La mayor parte de las personas están más familiarizadas con una parte que con la otra; la mayoría se guía por el lado izquierdo o por el lado derecho de su cerebro. Una forma de cubrir esta laguna entre las dos mentalidades, de conocer más acerca de tu visión futura, o desarrollarla, es a través de la metáfora.

La metáfora cambia el nombre de las cosas: "La vida es un cesto de cerezas." Las metáforas no son lógicas, pero crean una imagen que puede desafiar a lo que se acepta ciegamente, permitiendo nuevos enlaces para desarrollar y crear nuevas formas de pensar. Las metáforas son una forma de comprender una situación en la que participas y ayudas a crear. Le dan un lenguaje nuevo, uno más poético y menos científico, para explicar la vida.

Tu vida es como una metáfora: algunas veces puedes entenderla y otras no; a veces es triste y a veces graciosa; a veces no parece completa y otras parece perfecta. En muchos casos se nos figura que debemos saber más acerca de tal cosa y cuanto más se piensa acerca de ella, tanto más se comprende.

Cómo ensayar tu Visión

Una buena visión del futuro es importante para tener un buen futuro. La visión significa el acto o poder de ver, o el acto o poder de imaginar. En cierta forma ambas definiciones son lo mismo, porque sabemos que "creer es ver". Algunas personas necesitan mejorar su aptitud para visualizar (el acto o poder de la imaginación); mientras que otras necesitan mejorar su facultad de mejorar su visión ("cambiar de anteojos").

Tu visión (sistema de creencias), debe tener un plan de inspección y mantenimiento regular. A los ojos de la mente, la visión es tan importante al tomar decisiones, que siempre debe mantenerse en buenas condiciones de trabajo.

El sistema de creencias no es un estado mental, sino una realidad psicológica. Tus creencias positivas o negativas, pueden aumentar o disminuir realmente tus células inmunes, dilatar o estrechar tus vasos capilares y acelerar o retrasar tu pulso. Esto ha sido comprobado con las investigaciones sobre el efecto de los placebos y otros fenómenos de la ciencia médica y biológica, demostrándose así que las creencias influyen en la biología.

La investigación de Shelly Taylor en Positive Illusions muestra que hay tres ideas "falsas" que pueden volverse ilusiones positivas creadoras de predicciones autorrealizables. Parece ser que las personas están mentalmente sanas debido a ciertas ilusiones positivas sobre sí mismas y sus ambientes, que las capacitan no sólo para hacer algo, sino también para manejar debidamente la retroalimentación negativa. Esas tres ideas "falsas" son:

- Optimismo irreal acerca del futuro.
- Percepciones exageradas sobre el control personal.
- Una imagen positiva irreal de sí mismo.

Los hallazgos de Taylor contradicen la idea de muchos psicólogos y asesores profesionales, que expresan que el criterio primordial de la salud mental es tener un concepto preciso sobre uno mismo, sobre la realidad presente el futuro probable. Pero es claro que este criterio está cambiando. También se está reconociendo otra paradoja: las ilusiones pueden ser una señal patológica, o pueden hacer la vida más llevadera. Lo que debemos aceptar ahora es que la negación (rehusar enfrentarnos a los hechos) y la ilusión (creencias falsas sobre la realidad) tiene utilidad para sobrellevar las cosas, y quizá sean las estrategias más sanas en ciertas situaciones.

Probablemente no haya nada más potente, ni de más poder, que lo que uno piensa de sí mismo y de su futuro. El optimismo es una creencia que puede aprenderse. Hoy existen pruebas científicas de que el optimismo es de vital importancia para mejorar la salud mental y física, triunfar sobre las derrotas y promover el éxito.

Hágase experto en soñar despierto

La creación de tu futuro necesita que sueñes con él y lo conviertas en realidad; si puedes mejorarlo en sueños, también podrás mejorarlo en la realidad. Por no ser el soñar una actividad ubicada en el hemisferio izquierdo del cerebro, a veces se descuida; sin embargo existen realmente muy buenas razones para aprender a ser un experto en soñar despierto.

Los sueños se vuelven realidad, incluso los más imposibles; quizá si soñáramos más con sueños imposibles, muchos más se convertirían en realidad; y tal vez si practicáramos mas el soñar despiertos, podríamos tener más sueños imposibles.

Al igual que con el problema de nuestra memoria unidireccional, que funciona mejor viendo hacia atrás, nuestra manera unidireccional de creer, por lo general funciona mejor imaginando temores, que fantasías. Mucha gente teme con precisión, pero sueña con vaguedad.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Haz una comprobación o examen de tu visión acerca de cómo es que la ejerces. Marca con una "X".

1. ¿Tienes buena imaginación? ¿Sueñas y tienes fantasías?

Deficiente 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 Excelente

2. ¿Tienes buena memoria? ¿Contemplas el pasado?

Deficiente 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 Excelente

3. ¿Tienes bien desarrollada tu "visión a futuro"?

Deficiente 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 Excelente

4. ¿Practicas el visualizar varios futuros?

Deficiente 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 Excelente

5. ¿Tratas de cambiar tu visión, probándote lentes distintos?

Deficiente 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 Excelente

Marca con una "X" las respuestas que vayan contigo.

1. ¿Crees que es posible ser objetivo y optimista a la vez?

- Si
- No
- Tal vez

2. ¿Crees que ello es deseable?

- Si
- No
- Tal vez

3. Es tu punto fuerte el admitir que la realidad está:

- En los ojos de quién la ve (lo que se ve).
- En el Yo de quién la ve (lo que se hace).
- En tener equilibrio.

4. Te consideras apto:

- Al considerar las creencias como engañosas en sí.
- Al considerar las creencias como predicciones.
- Tener equilibrio.

5. Te consideras apto:

- Al probar la realidad.
- Al hacerse ilusiones.
- Al tener equilibrio.

6. Cómo calificarías tu habilidad para "probar visiones" usando metáforas e imaginando la situación?

- Sobresaliente
- Adecuada
- Necesita mejorar.

MATERIAL PARA EL ORIENTADOR 1

Perspectivas que debe de examinar acerca de las tres visiones que hicieron sus alumnos acerca del futuro probable, el mejor y el peor:

¿Les fue fácil imaginar el futuro probable?

¿Podían ver sus detalles con claridad o eran confusos?

¿Cómo se sintieron al experimentarlo?

¿Les pareció que un año estaba muy lejos o estaba muy cerca?

¿Cómo calificaron sus expectativas: conservadoras, excitantes, "estrafalarias", etc.?

¿Fueron objetivos con lo que pensaron que podría suceder?

¿Pueden llegar a ser expertos imaginando a cualquier distancia o necesitan más práctica?

¿Les fue fácil o difícil su visión del mejor futuro?

¿Fue realmente lo mejor que pudieron imaginarse o simplemente lo mejor que podían esperar?

¿Cómo se sintieron al experimentarlo?

¿Sus visiones más deseables se distorsionaron en sus mentes por el optimismo o pesimismo. O acaso por su probabilidad poco común?

¿Con más práctica podrán aprender a imaginarse futuros más deseables?

¿Tuvieron una visión, clara del peor futuro?

¿Fue más difícil o más fácil que el mejor?

¿Cuál estuvo más cerca del futuro probable, el mejor o el peor?

¿Qué les dice esto acerca de su visión del futuro?

ACTIVIDAD 11: "EL BARCO"

Actividad:

Individual

El alumno identificará cuáles son sus áreas de oportunidad y sus habilidades para tomar decisiones realizando un autoanálisis que reportará en el material para el alumno 1⁷⁶.

Equipos

El grupo se dividirá en equipos de 3 o 4 integrantes y leerán detenidamente el material para el alumno 2⁷⁷, analizarán y compartirán con sus compañeros de equipo.

Grupal

El orientador dibuja un barco navegando en el mar, en el pizarrón, explica que la tripulación está compuesta por una serie de personas con diferentes oficios, profesiones, etcétera. El barco continúa su rumbo y de pronto crece el mar y el barco naufraga, logran sacar una pequeña barca en la cual solo caben dos personas uno quien la maneja y otro de la tripulación. Con anterioridad, el orientador repartió al azar papelitos a cada uno de los alumnos, los cuales contienen las profesiones, oficios o tipos de personas que van de tripulación en el barco. Se le hace la siguiente pregunta de manera abierta al grupo: ¿A quién salvarías?

Cada alumno anota, abarcando toda la hoja, a las dos personas que salvaría y se expondrá el pensamiento, criterio de cada uno; luego en el grupo se nombra un moderador y un relator, analizan los conceptos de cada uno y unifican un criterio por grupo lo exponen en plenaria cuando el orientador de la señal. Finalmente se saca una conclusión de la dinámica por todos los participantes.

La tripulación la integran: un médico, un vaquero, un ingeniero, una prostituta, un deportista, un ladrón, una embarazada, un drogadicto, un sacerdote, un cantante, un psicopedagogo, un alcoholíco, un tecnólogo, un pedagogo educativo, un reportero, un obrero, etcétera.

Seguimiento

Realizar un análisis personal con ayuda del material para el alumno 3⁷⁸, contestando cada uno de los ejercicios que se presentan, viendo de que manera puede equilibrar el alumno el principio paradójico del ser práctico e imaginativo en lo que hace.

⁷⁶ Material tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana. p.p. 54.

⁷⁷ *Ibid.* p.p. 49, 50, 52, 53, 55, 57, 58.

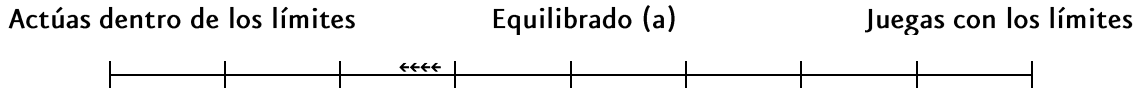
⁷⁸ *Ibid.* p.p. 56, 57, 63.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

¿Dónde te encuentras, en el continuo de los lados derecho o izquierdo del cerebro? ¡Califícate!

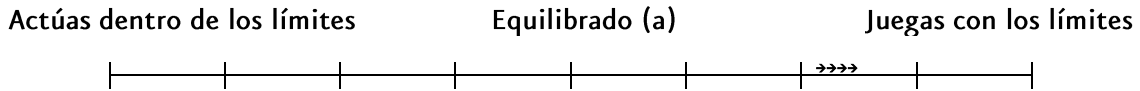
Ejemplo 1:

1. Al emplear las reglas para decidir, por lo general:

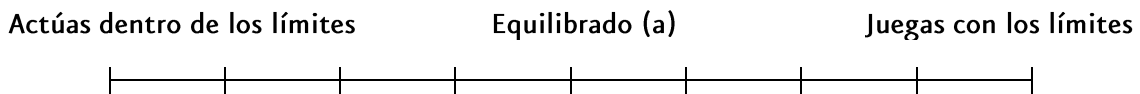


Ejemplo 2:

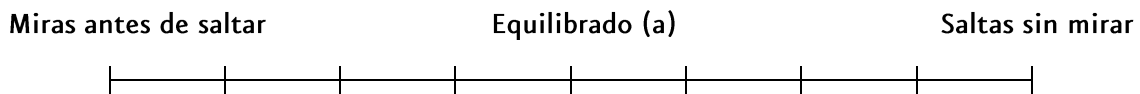
1. Al emplear las reglas para decidir, por lo general:



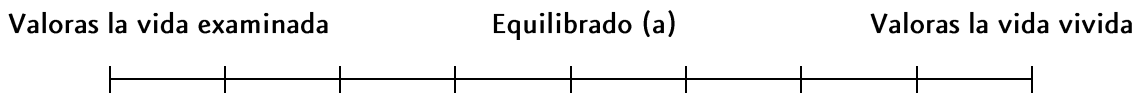
1. Al emplear las reglas para decidir, por lo general:



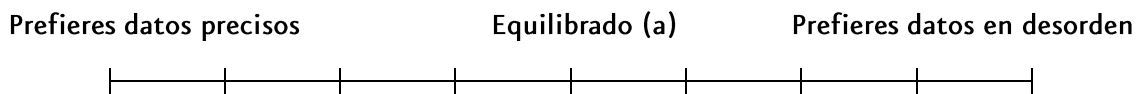
2. Al hacer tus elecciones, por lo general:



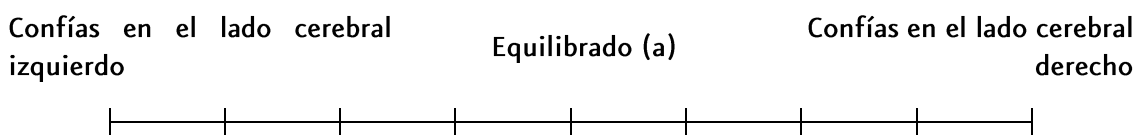
3. En tu filosofía de la vida, por lo común:



4. Al trabajar con la información, por lo general:



5. Al decidir qué hacer, por lo general:



MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

PRINCIPIO PARADÓJICO #4: SE PRÁCTICO E IMAGINATIVO EN LO QUE HACES.

El Principio Paradójico #4 trata de lo que haces para decidir lo que debes hacer. Aborda los métodos, reglas o procedimientos utilizados para tomar decisiones. Desde luego, los libros de reglas y los procedimientos autoritarios te dirán como debes decidir. Las reglas sobre cómo se debe vivir se enseñan en las aulas desde niños hasta universidad. A la gente le gustan las reglas que le digan lo que debe hacer; pero al mismo tiempo las odia. Es otra paradoja de la vida. Queremos ser capitanes de nuestro barco, pero también queremos un manual del piloto. La gente desea y al mismo tiempo teme la autonomía: la responsabilidad de tomar las decisiones que dan forma a nuestra vida. Es nuestra bien amada libertad de elección. La gente que teme tomar decisiones usará muchas técnicas, a menudo inconscientemente, para evitarlo. Sin embargo, uno no puede evitar la toma de decisiones.

Imagínate ésta situación: a un ejecutivo, completamente agotado, le han hecho un examen físico total, y escucha el consejo que para su recuperación le da el médico:

"Le recomiendo que deje de beber, de fumar, y de tomar decisiones." Dejar de beber y fumar será difícil, pero no imposible, pues otros lo han hecho; pero nadie ha podido dejar de tomar decisiones, porque aun el decidir no hacerlo, comprende ya tomar una decisión. La mejor prescripción para la salud de quien debe tomar decisiones, no es dejar de tomarlas, sino dejar el miedo y las tensiones que generalmente las acompañan.

La prescripción de la Incertidumbre Positiva para hacer divertida la toma de decisiones es: "se práctico y aplica ensoñación en lo que haces para decidir". Ser práctico quiere decir tener una actitud de negocios, ser sensible, razonable y prudente: el lado racional de su mente. Ser imaginativo (o ensoñador) significa ser misterioso, grato, relajado y vagar por las nubes: el lado intuitivo. Se le podría llamar a este principio una regla de decisión, aunque no es la clase de regla autoritaria y precisa que la gente quiere y odia a la vez.

El enfoque de la Incertidumbre Positiva debe ser ambiguo para dar cabida a lo paradójico de querer y temer la autonomía, y de amar y odiar las reglas. Comprende el uso de las reglas de la decisión; hacer algunas y romper otras. Lo que hagas dependerá de muchas cosas, incluyendo lo que deseas, sabes y crees. Pero no debes depender de reglas férreas para decidir. No deberías convertirte en prisionero de tus propios procedimientos.

Todo el mundo tiene guías, reglas o métodos para tomar decisiones, y todos parecen caer dentro de una de las categorías siguientes (o una combinación de las mismas): racional, intuitivo, tradicional. La mayor parte de las reglas racionales son más o menos así: definir los objetivos, analizar las opciones, predecir las consecuencias, escoger la mejor alternativa. Los métodos intuitivo y tradicional son altamente idiosincráticos. Hasta hace poco, las reglas racionales eran el prototipo para tomar buenas decisiones. Aunque el proceso racional se predicaba como sabiduría convencional, no era de práctica común. Lo que la mayoría de las personas hacen para decidir es algo privado, personal y no convencional.

Las reglas de decisión privadas con frecuencia omiten el estar consciente. Estas reglas comienzan como pautas y terminan siendo como un rígido corsé. De hecho, es frecuente que las reglas se conviertan en hábitos demasiado débiles para ser advertidos, hasta que son demasiado fuertes para poderse deshacer de ellos. Quienes toman decisiones pueden ayudarse a sí mismos prestando atención a sus hábitos inadvertidos de decisión. El Principio #4 no pretende prescribir una regla mejor para decidir qué hacer, sino que alienta a quienes toman decisiones (los decisores) a desarrollar un repertorio de métodos racional-intuitivo-tradicionales y sentirse satisfechos con esa mezcla; a estar conscientes de la responsabilidad de decidir, que todos tenemos, y a poseer un grupo de habilidades equilibradas para determinar qué hacer para decidir.

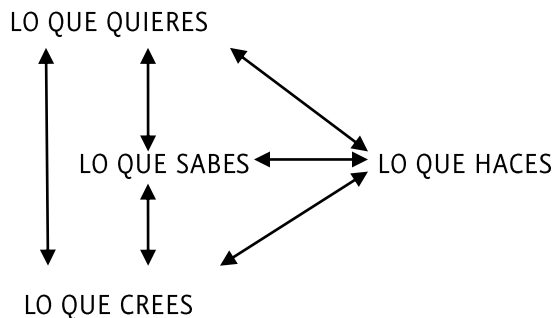
Un menú de los métodos

La mayor parte de las personas argumentan emplear el siguiente método racional para decidir: definir los objetivos, analizar las opciones, predecir las consecuencias, y elegir la mejor alternativa (la que tiene el mayor valor esperado, una mayor probabilidad y es más deseable). A continuación damos algunos ejemplos de otros métodos posibles para tomar decisiones.

- El de Seguridad:** Elije la opción de menor riesgo.
- El de Anhelos:** Elije la opción que podría llevar al mejor resultado; sin importar los riesgos. - "¡Inténtalo!".
- El de Escape:** Escoge la opción con mayor probabilidad de evitar el peor resultado posible - Escapa de una catástrofe.
- El del Impulso:** Escoge cualquier cosa que se te ocurra - ¡Salte antes de mirar!
- El de la Demora:** Elije posponer lo más posible - "Cruzaremos ese puente más tarde"
- El del Fatalismo:** Déjalo todo al destino - "Ya estaba escrito".
- El de la Obediencia:** Deja a otro decidir - "Lo que usted diga".
- Idiosincrásicos:** Debido a mi fe o a las Sagradas Escrituras:
 - "Elije el camino menos transitado".
 - "Hacer lo que Dios quiera".
 - "Escoge el primero" o ... "el último" ... o "el más barato".
 - "Elije el más fácil" o "el más difícil".
 - "Escoge lo mismo que la vez pasada".
 - "Hacer lo que uno cree correcto".
 - "Hacer lo que mi esposa (o esposo, jefe, etc.) haría".
 - "Juntar los pros y los contra y luego decidir"
 - "Hacer lo que los demás esperan de uno".
 - "Decidir al azar y olvidarse de ello"

El principio de “Qué haces”

El principio del "qué haces", aunque es la culminación del proceso de tomar decisiones, esta interconectado con los otros tres principios básicos de la Incertidumbre Positiva. Los cuatro principios básicos no pueden separarse en la práctica.



La interconexión de estos cuatro factores de la toma de decisiones, hace que sea imposible considerar uno solo cada vez; no puede separarse el "qué" haces del "ver" que hiciste. Por ejemplo, el momento en que decides que es lo que haces señala una diferencia y la marcará en lo que hagas.

Ser práctico e imaginativo es estar interconectado, trabajar con todo el cerebro. Tenemos que aprender a usar todos nuestros poderes creadores al decidir qué hacer. Tenemos que aprender a usar ambas partes del cerebro como si fueran socios, porque lo son. Debemos aprender a jugar un poco, a no tener miedo al decidir; a jugar con las limitaciones de nuestra lógica, y a jugar con la inagotable abundancia de nuestra intuición. ¡Esto es ser práctico e imaginativo y ensoñador a la vez!

- El lado práctico juega dentro de los límites.
- El lado imaginativo juega con los límites.

Método de todo el cerebro

Todo nuestro cerebro parece estar perfectamente diseñado para la precisión y la claridad y, a la vez, para la ambigüedad y la incertidumbre.

No parece haber ningún invento, no importa lo complicado que sea, que pueda compararse con el poder, flexibilidad y amigabilidad con el usuario, de la mente humana. Todos poseemos, precisamente en nuestra cabeza, la mejor máquina multisensorial del mundo para tomar decisiones. Todo lo que tenemos que hacer es aprender a usarla.

Ya sabemos que quizá no sea práctico planear para el futuro, pues el porvenir es impredecible y las personas son irracionales. Deberás aprender a planear el futuro. Esta recomendación es lógica solo si le añades: "el planear como aprender". Al igual que los otros consejos ambiguos de la Incertidumbre Positiva. Aprender a planear y planear como aprender tienen dos lados o partes, y se necesitan los dos para forjar el todo.

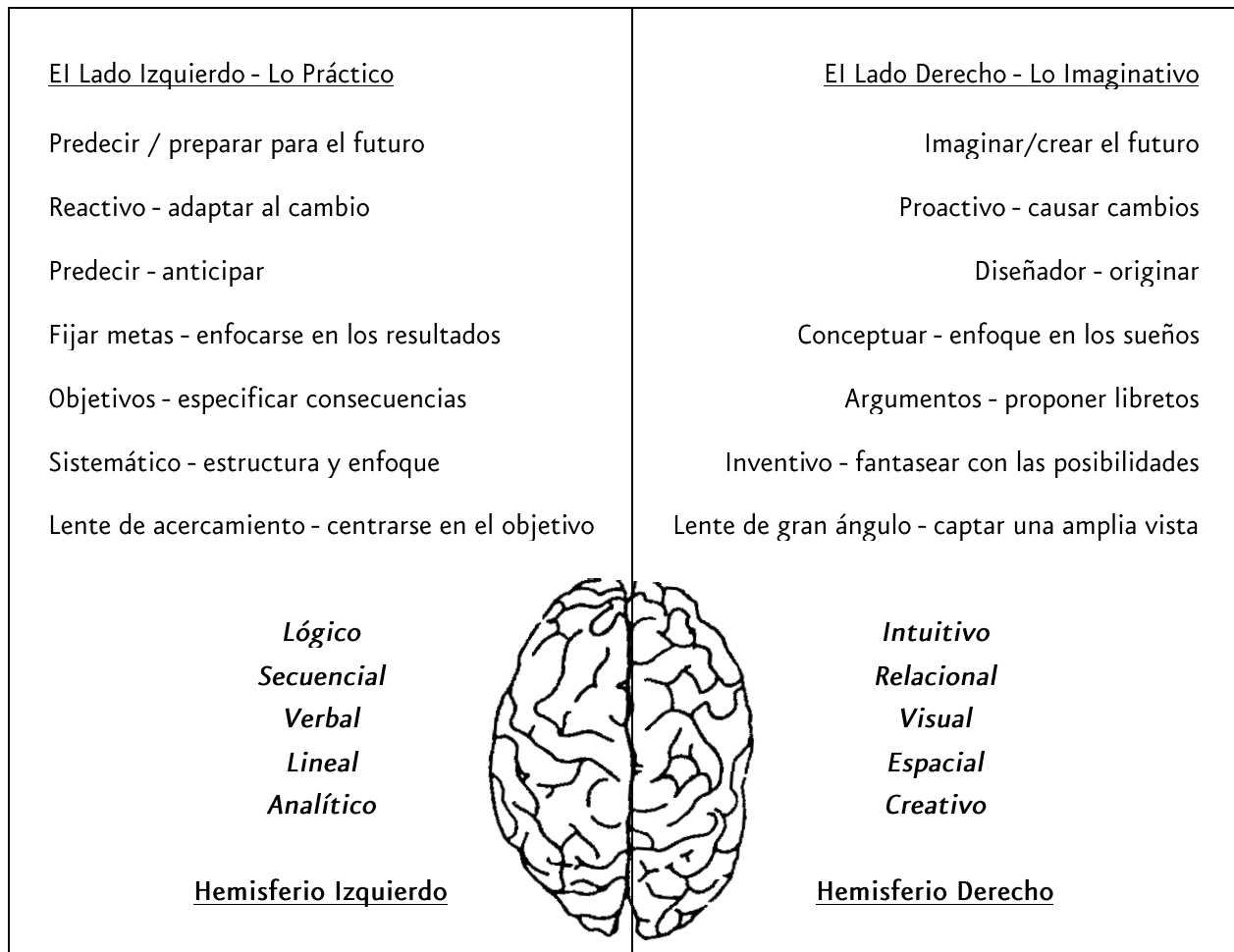
Tratándose del futuro, hay tres clases de personas:

- Las que lo hacen posible.
- Las que lo ven ocurrir.
- Las que se preguntan: "¿qué pasó?"

La toma de decisiones puede aplicarse para hacer cambios, o para adaptarse a ellos. Para predecir el futuro o prepararse para lo predicho. Para imaginar el futuro, y para crear el futuro imaginado. Puedes decidir hacer una de dos o las dos. Pero si decides no hacer nada, terminarás por preguntarte "¿qué pasó"?

El futuro no existe; debe ser inventado y construido. Tienes dos opciones, hacer que el futuro tenga lugar, o contemplar como acontece. La Incertidumbre Positiva sugiere a quienes toman decisiones, que desarrollen un equilibrio entre hacer y observar. Es un equilibrio entre aprender a planear (fijar metas, diseñar estrategias, predecir consecuencias) y planear como aprender (esperar cambios, visualizarlos y causarlos). Se necesitan dos clases de habilidades para tomar decisiones.

Habilidades Para la Toma de Decisiones



Al igual que tu cerebro, la creatividad tiene dos facetas. Ser creador es ser diferente, poco común, inventivo. La creatividad origina cambios. Si haces algo diferente, producirás cambios; pero la creatividad también se necesita para responder con éxito al cambio. Si tu medio ambiente cambia, necesitarás responder en forma diferente. La creatividad es incierta; como también lo son los cambios.

Tanto los cambios como la creatividad se relacionan con el riesgo y ambos factores causan temor, ansiedad y desaprobación que se asocian con la novedad. Pero también pueden causar júbilo, entusiasmo y aprobación. Queremos cambios y creatividad, aunque también deseamos evitarlos.

Por lo tanto, ser práctico e imaginativo te permitirá tener ambas facultades. Si nunca hacemos nada de modo diferente, si siempre seguimos las reglas, no podremos asegurar que disminuyen la incertidumbre y los riesgos; pero muy probablemente disminuirémos el gozo y el entusiasmo.

A la intuición se la llama entre otras cosas, percepción, conjetura, sexto sentido, presunción, precognición o conocimiento directo sin un pensamiento racional evidente. La intuición se concibe a veces como una excusa para hacer algo que no podríamos justificar de otra manera, o para negarnos a seguir la lógica de nuestras propias creencias. Considerar a la intuición como real, aunque no podamos explicarla científicamente, nos permite ver algunas acciones posibles que están fuera de nuestro esquema actual para explicar o justificar una conducta.

El uso de la intuición es como el de la improvisación. Las estrategias convencionales para tomar decisiones dan vida a los datos fríos y a los hechos desnudos, susceptibles de analizarse. Sin embargo, los datos fríos analizan el pasado, ya que todo lo que puede analizarse o medirse ya ha sucedido. Si se confía más de la cuenta en esta clase de insumos puede negársele a la mente intuitiva la clase de materia prima sobre la que descansa. Quienes toman decisiones usando todo su cerebro, a veces querrán improvisar.

Como desarrollar tú estilo práctico - imaginativo para tomar decisiones

Para lograr ser un mejor decisor, o tomador de decisiones, usando todo el cerebro, puedes hacer por lo menos tres cosas:

- Tener consciencia de sus métodos y hábitos inconscientes para tomar decisiones. Puedes empezar a conocer los procedimientos de decisión que utilizas. El convertir tus hábitos, pensamientos e intuición inconscientes en una consciencia creativa te llevará a una toma de decisiones efectivas. El saber lo que haces, no lo que pretendes hacer, permitirá decidirte a hacer lo que en verdad quieres. Podrás evitar convertirte en un prisionero de tus procedimientos, y volverte creativo y flexible.

- Esfuérzate por desarrollar un equilibrio entre los métodos práctico e imaginativo. Continúa valorando tu situación con la evaluación de "todo el cerebro", con el continuo de las habilidades para la toma de decisiones o por otros medios. Emplea estas evaluaciones para fortalecer sus puntos débiles, y alcanzar mayor equilibrio.
- Aprende a dominar la paradoja. Nuestra cambiante sociedad requiere que aprendamos a gustar de los cambios, no solo a adaptarnos a ellos. En una época de cambios sin precedentes, de incerteza y caos, la incertidumbre positiva recomienda dominar los cuatro principios paradójicos a fin de poder progresar dentro del caos.

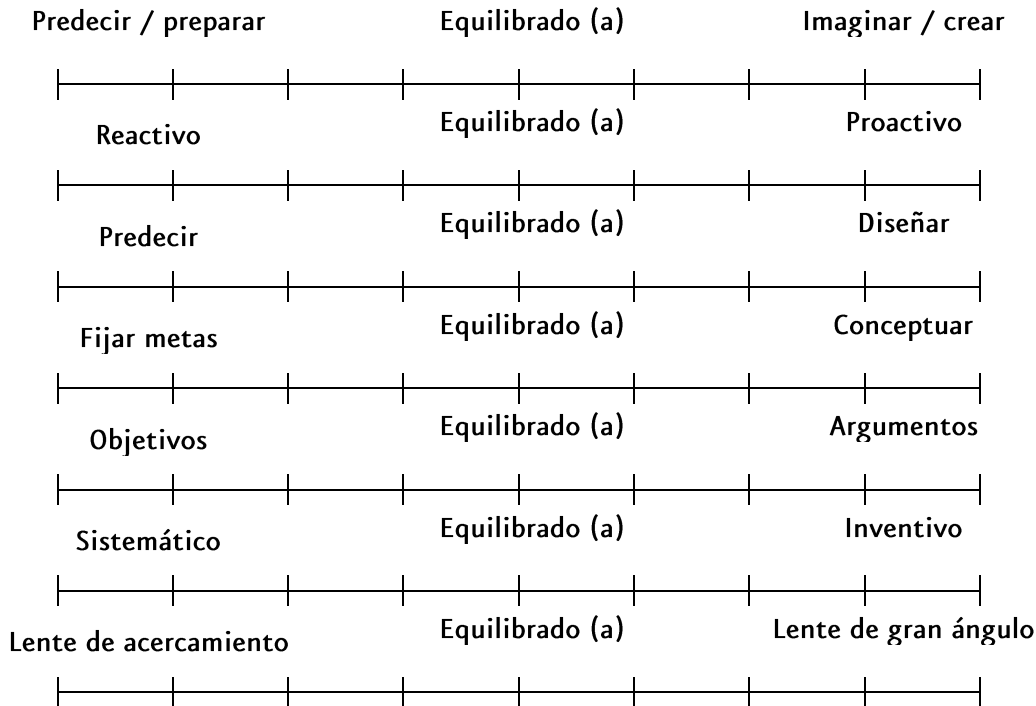
Una paradoja parece contradictoria y hasta absurda, pero en realidad puede ser verdadera. Para dominar las paradojas, quienes tomen las decisiones del mañana, deberán saber manejar la contradicción y el absurdo. Deberán ser flexibles, conscientes, optimistas e imaginativos; y también centrador, avizores, objetivos y prácticos. Aprenderán a tener más éxito fracasando más; sabrán establecer reglas y romperlas; sabrán responder creativamente al cambio y crearlo. Y aprenderán a planear, y a planear como aprender.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3

Repasa las facultades del lado izquierdo y del lado derecho del cerebro, e indica en el continuo que sigue tus propios puntos fuertes y débiles.

Cerebro izquierdo – Lo práctico

Cerebro derecho – Lo imaginativo



Nota: Si eres como la mayoría de quienes toman decisiones habrás desarrollado alguna de ambas clases de las habilidades para decidir, pero no tienes un repertorio equilibrado; o quizás seas de aquellos que deciden de una forma, pero aparentan decidir de otra. Convertirse en alguien que toma decisiones con todo el cerebro, no significa tener que abandonar sus facultades para decidir racionalmente, o con el lado cerebral izquierdo, sino involucrar y darle una credibilidad similar al lado derecho. Desde luego, algunas personas necesitarán equilibrarse incluyendo más del lado práctico, en su enfoque cerebral completo.

Contesta estas preguntas cuando no estés seguro de si tu improvisación es realmente una intuición.

¿Sera intuición o ...

1. ...miedo a la incertidumbre? ¿Lo alivia de la indecisión o de la ambigüedad?
2. ...deseo? ¿Es una gran esperanza en la que quiere creer con todas sus fuerzas?
3. ...impulsividad? ¿Es una reacción, un comportamiento fuera de control?
4. ...emoción? ¿Se debió a la ira, la intimidación, una necesidad de sentirse víctima?
5. ...pereza intelectual? ¿Es una justificación para salir más fácilmente del problema?
6. ...imagen inventada? ¿La necesidad de parecer decidido, confiado o seguro de si?
7. ...rebeldía? ¿Necesita ser diferente, rebelarse contra la autoridad, evitar el someterse?

Marca con una "X" las respuestas que tengan que ver contigo.

1. ¿Crees que es posible ser práctico e imaginativo a la vez?

- Si
- No
- Tal vez

2. ¿Crees que es deseable hacerlo?

- Si
- No
- Tal vez

3. Te destacas en:

- Aprender a planear.
- Planear cómo aprender.
- En tener equilibrio.

4. Te destacas en:

- Considerar a la intuición ilusoria.
- Considerar a la intuición real.
- Tener equilibrio.

5. Te destaca en:

- Responder al cambio.
- Causar un cambio.
- Tener equilibrio.

6. ¿Cómo calificarías tu habilidad para utilizar todo su cerebro?

- Sobresaliente
- Adecuada
- Necesita mejorar

ACTIVIDAD₁₂: "TOMANDO DECISIONES"

Actividad:

Individual

El alumno anotará una de las últimas decisiones que considere que lo han marcado en su vida, en dónde explique los puntos que se marcan en el material para el alumno 1 y analice la forma a la que está acostumbrado a realizar su toma de decisiones.

Equipos

El grupo se dividirá en 4 equipos a cada uno se le dará uno de "los mandamientos de la elección" (material para el alumno 2⁷⁹, 3⁸⁰, 4⁸¹, 5⁸²). El orientador les dará el tiempo pertinente a los equipos de que elaboren su material para compartirlo en grupo, ya que buscarán la forma de hacerles llegar la información de manera creativa o dinámica a sus compañeros por medio de algún material que ellos mismos diseñen, puede ser una actuación, por medio de algún ejercicio, etc.

Grupal

Posteriormente cada uno de los equipos tendrá 15 minutos para la exposición del mandamiento que les haya tocado. Al finalizar, se hará un análisis grupal sobre lo expuesto y el orientador invitará a que dos o tres alumnos hagan el cierre de la actividad comentando sus aprendizajes.

Seguimiento

Que el alumno realice un resumen, mapa contextual, etcétera englobando los cuatro principios paradójicos para la toma de decisiones:

- Concentrarse y ser flexible en lo que quiere.
- Informarse y ser cauteloso con dicha información.
- Ser objetivo y optimista sobre lo que cree.
- Ser práctico e imaginativo en lo que hace.

⁷⁹ Tomado de GELATT, H. B.; (1993); **La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones**; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.p.p.65.

⁸⁰ *Ibid.* p.p. 66.

⁸¹ *Ibidem.*

⁸² *Ibid.* p.p. 67.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Contesta la siguiente pregunta:

Escribe en las siguientes líneas, una de las últimas decisiones que hayas tomado y consideres que te han marcado considerablemente en tu vida.

Explica lo siguiente:

¿Qué fue lo que lo llevó a tomar esa decisión?

¿Qué consecuencias trajo consigo tu decisión?

¿Qué otras opciones tenías?

Completa el siguiente cuadro:

	Antes de tomar tu decisión	Después de tomar tu decisión
¿Qué era lo que deseabas?		
¿Qué sabías? ¿Qué información tenías?		
¿Qué era lo que creías?		
¿Qué hiciste?		

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2
MANDAMIENTOS DE LA ELECCIÓN

1 No adorarás metas falsas.

Siempre ha sido un fastidio para quienes toman decisiones: estar seguros de querer algo y descubrir después que no era lo que querían. La solución común: desear a toda costa asegurarse de que era eso lo que se desea, solo agrava el problema, pues a veces es peor lograr lo que se quiere, que no obtenerlo en absoluto.

La mejor manera de evitar adorar metas falsas, es no adorar ninguna. Considera a las metas simples hipótesis. Afirma que es lo que quiere, pero no estés seguro de ello. La paradoja de este mandamiento es que, aunque no quieras adorar metas falsas, tampoco quieres dejar de fijarte objetivos. El proceso de la fijación de metas es más importante que la meta misma. Tomar decisiones debe ser un proceso para descubrir los objetivos y para alcanzarlos. "La vida es una jornada, no un destino."

- o Obtener lo que se anhela requiere más que desearlo: requieres soñarlo y realizarlo, soñarlo y hacerlo, soñarlo y concretarlo.
- o Las metas deben guiarlo y no gobernarlo.
- o Mantente y se flexible.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 3
MANDAMIENTOS DE LA ELECCIÓN

2 Busca con afán el consejo de tu prójimo.

Por lo general se sabe menos que lo que se ignora. Ello es cierto hasta en la llamada Sociedad del Conocimiento, y si la realidad está en los ojos de quien la mira, debes asegurarte de que tu realidad no sea la única que conoces. “nada es más peligroso que una idea, cuando es la única que tienes” (Emile Chartier).

Por tanto, busca una segunda y una tercera opinión: de ti, de tus prójimos, de tus amigos y enemigos. Y recuerda, es más difícil beneficiarte de un consejo que darlo. La información es alimento para el pensamiento, no un pensamiento en sí. No se morirá "de hambre de conocimiento" si usa la información como alimento para la mente. Pensar que quizá no sabes, te mantendrá con una mente abierta.

La paradoja de este mandamiento es que cuanto más sabes, tanto más adviertes lo que ignoras y, aun así, todavía puedes tomar decisiones y aprender. El conocimiento es poder, y la ignorancia, una bendición.

- o La base de la mayoría de las ideas nuevas proviene de tomarlas prestadas, agregarles, combinarlas o modificar las antiguas.
- o La riqueza en la información es no saber cuánta riqueza tienes.
- o Abre los ojos y ten cautela con lo que sabes.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 4
MANDAMIENTOS DE LA ELECCIÓN

3 Caerás algunas veces en la credulidad.

La credulidad es un deseo excesivo de creer en aquello que se desea creer, una tendencia a engañarse a sí mismo, "a dejarse ilusionar"; "una fe ciega." La paradoja de este mandamiento está en que a veces esas "ilusiones" traen la salud mental, y una buena estrategia para planear. A veces es sensato tener dudas deliberadas, poseer el valor de retar a las propias convicciones; ello ayuda a evitar la autodecepción. Pero a veces también es sensato tener algunas saludables esperanzas, fabricarse un "sabio autoengaño".

"El ojo ve en las cosas lo que busca, y busca lo que ya tiene en la mente." ¿Es ésto un "autoengaño insensato"? Por otra parte el "Yo" hace cosas que cree poder hacer, y lo que cree poder hacer es lo que elige creer. ¿Es esto "un sabio autoengaño?"

- o Lo que crees que será tu futuro, determina en parte lo que este será.
- o No creas en milagros, confía en ellos. (La regla Finagle, de Murphy).
- o Se objetivo y optimista.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 5
MANDAMIENTOS DE LA ELECCIÓN

4 Honrarás a ambos lados de tu cerebro.

El "cerebro izquierdo" y el "cerebro derecho", son metáforas para significar la mente racional y la intuitiva; desde luego, se trata de los hemisferios inseparables del cerebro. Lo importante es saber cómo utilizar bien los dos. "Dos cabezas piensan más que una". Tu mente y tu acción no pueden desligarse. De hecho, tu mente y la realidad no pueden separarse.

Saber cómo usar bien ambos lados del cerebro, requerirá deshacerse de algunos antiguos dogmas sobre la decisión: por ejemplo, ser siempre racional, buscar la certeza, esforzarse en ser consistente y buscar el propósito antes de la acción, quizá no sean ya las mejores políticas. Representan la orientación racional, el enfoque del lado izquierdo, en el sentido de actuar siempre fríamente, con sensatez, ser razonable y lógico. Pero ahora también se requiere el enfoque de lo imaginativo o del ensueño, el del lado derecho. Quienes toman decisiones hoy día necesitan ser creadores, asumir riesgos, ser inconsistentes, idealistas e instintivos.

- o Se racional, a menos de haya una buena razón para no serlo.
- o Muévete de vez en cuando por una quimera. ¡Para eso son las quimeras!
- o Se práctico e imaginativo.

ACTIVIDAD 13: “¿CUÁL ES MI VOCACIÓN?”

Actividad:

Individual

El alumno realizará un autoanálisis sobre cuáles son sus intereses y sus aptitudes personales, los cuales registrará en la tabla que se adjunta en el material para el alumno 1. Aquí es importante que el orientador previamente informe al grupo sobre la diferencia entre los términos (aptitudes e intereses).

Equipos

Se formarán parejas para comentar, retroalimentar y completar los intereses y aptitudes que ya se trabajaron o faltan anotar en el material para el alumno 1 (ya que en ocasiones es difícil que uno mismo identifique características de sí mismo, porque puede suceder que se tenga la aptitud hacia algo y no lo reconocemos, sin embargo el otro sí lo percibe).

Grupal

El alumno elaborará un guión de entrevistas en el que se aborden preguntas sobre la satisfacción o frustración ante ciertas situaciones que pueden tener las personas en su vida. Estas se tendrán que aplicar a 5 personas y posteriormente el alumno de acuerdo a lo observado en las entrevistas, comentará al grupo sobre sus conclusiones.

Algunas preguntas que se proponen son: ¿Realizó estudios de algún tipo?, ¿cuáles?; ¿El trabajo que realiza corresponde a lo que estudió?; ¿Siente satisfacción por su trabajo? Diga lo que le gusta y lo que le disgusta; ¿Cree que eligió bien su carrera u ocupación o se equivocó?, etcétera.

Seguimiento

El alumno contestará el material para el alumno 2, después el orientador sirviéndose de las respuestas del grupo realizará los comentarios pertinentes.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Intereses	Aptitudes

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

1. ¿Qué es la vocación?

2. ¿Interés y vocación son lo mismo?

Si

No

¿Por qué? _____

3. ¿Qué son las aptitudes?

4. ¿Para elegir una carrera es suficiente que agrade mucho?

Si

No

¿Por qué? _____

5. ¿El ser capaz o apto para una carrera es suficiente para elegirla?

Si

No

¿Por qué? _____

ACTIVIDAD 14: COMBINANDO FORMACIÓN Y TRABAJO

Actividad:

El orientador para ésta actividad indagará entre sus alumnos sobre los intereses, inquietudes y necesidades que se pueden presentar para tomar la decisión de trabajar y estudiar al mismo tiempo.

Individual

Se le pedirá al alumno que escriba de manera anónima todas aquellas inquietudes, intereses y necesidades que pueden influir en su toma de decisiones para trabajar mientras está estudiando. (el trabajo realizado se entrega al orientador)

Equipos

El orientador expondrá de forma general al grupo todas las inquietudes y comentarios elaborados durante la actividad individual. Después se formarán equipos de 3 a 4 personas para comentar y enlistar los pros y contras que se pueden observar al tener un empleo mientras se sigue estudiando, basándose en los aspectos ya mencionados por el orientador.

Grupal

Enseguida el orientador pedirá a los alumnos que contesten las preguntas que se anexan en el material para el alumno 1; utilizando ese mismo cuestionario, se le invita a todo el grupo a realizar un trabajo de investigación sobre las temáticas abordadas en éste. Por lo que el grupo se tendrá que organizar para entregar un trabajo final al orientador que contenga un marco teórico, planteamiento y objetivo del trabajo, los resultados de las encuestas realizadas y una conclusión. Los resultados se presentarán en un periódico mural para que los conozcan todos los alumnos del colegio.

Seguimiento

Posteriormente se llevará a cabo un debate grupal acerca de los datos expuestos en el periódico mural.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

1. ¿Consideras que tus padres están en condiciones de sostener tus estudios?

- Si ¿Por cuánto tiempo?_____
- No

2. ¿Consideras necesario tener que trabajar para sostener tus estudios?

- Si
- No

3. ¿Cuáles son los motivos que te llevarían a buscar un empleo a tu edad?

- Sostener mis estudios.
- Aportar ingresos a mi hogar.
- Satisfacer gustos y necesidades personales.
- Como apoyo para la continuación de mi formación.
- Como un medio para independizarme.
- Otros:_____

4. ¿A qué lugares te dirigirías en caso de buscar empleo a tu edad sin dejar a un lado tus estudios?

ACTIVIDAD 15: AVISO OPORTUNO

El orientador realiza un listado de diversos empleos en el que los alumnos pueden trabajar después de cursar el bachillerato (para realizar este listado el orientador tiene que considerar las necesidades e intereses de su grupo).

Actividad:

Individual

Se pide al alumno que de manera individual realicen una investigación sobre las oportunidades de empleo que existen para los egresados del Bachillerato General. En esta investigación el alumno deberá recopilar la información que aparezca en el material para el alumno 1.

Equipo

Se pide al grupo que se dividan en equipos y cada uno expondrá de forma creativa y original las opciones laborales que tiene el egresado del Bachillerato General (pueden elaborar trípticos, periódico mural, etcétera).

Grupal

El orientador realizará un seguimiento de las actividades de investigación y pedirá a los alumnos evidencias de aprendizaje (se sugiere dar a los estudiantes 4 horas del semestre para la investigación).

Seguimiento

La actividad se repite en el semestre con las opciones laborales que no fueron abordadas en esta primera actividad.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

Del empleo que se te asignó, profundiza en los siguientes temas y los que considere necesarios el orientador.

- Nombre del puesto que solicitan.
- Empresas que ofrecen empleo a personas que tengan el perfil del egresado de bachillerato.
- Anotar de cada uno de los empleos las oportunidades de crecimiento que se tiene.
- Documentos que solicitan.
- Dirección de las empresas que solicitan el empleo.
- Salario que ofrecen.
- Fuentes que se utilizaron para la búsqueda del empleo (periódico internet, etc.).
- Anotar que otros estudios o experiencia solicitan en los empleos seleccionados, por ejemplo; inglés o manejo de la computadora.
- ¿Qué edad piden?
- ¿Piden contar con experiencia en el campo laboral?

ACTIVIDAD 16: ¿QUÉ QUIERO ESTUDIAR?

El orientador realiza un listado amplio de las diversas carreras profesionales que existen a nivel licenciatura (se pretende abarcar todas las carreras existentes para dar a los alumnos un panorama amplio antes de que tome su última decisión, por ello se considera que esta actividad se lleve a cabo en diversas sesiones).

Actividad:

Individual

Se pide al alumno que de manera individual realicen una investigación de las carreras que le asigne el orientador. En esta investigación el alumno deberá recopilar la información que se le pide en el material para el alumno 1.

Equipo

Se pide al grupo que se dividan en equipos, cada uno representará un área ciencias físico – matemático y de las ingenierías, ciencias biológicas y de la salud, ciencias sociales y humanidades y de las artes. La división de los alumnos para formar los equipos se realizará conforme al área que corresponden las carreras que investigó. Después se le pedirá a los equipos que organicen la información y la presenten de forma creativa y original al grupo (pueden elaborar trípticos, periódico mural, etcétera).

También se les pedirá a cada equipo que de cada una de las materias anote lo que se le solicita en el material para el alumno 2 y después lo presente al resto del grupo.

Grupal

El orientador realizará un seguimiento de las actividades de investigación y pedirá a los alumnos evidencias de aprendizaje (se sugiere dar a los estudiantes las horas suficientes para realizar la investigación). Presentación de los trabajos realizados en equipo al grupo.

Seguimiento

- La actividad se repite las veces necesarias durante el semestre hasta que se abarquen las carreras profesionales que existen en nuestro país a nivel licenciatura.
- Que los alumnos realicen un ciclo de conferencias con profesionales de las carreras que se trabajaron en la actividad.
- Que el orientador y el grupo organicen una feria de la orientación vocacional

MATERIAL PARA EL ALUMNO 1

De la carrera que se te asignó investigar profundiza en los siguientes temas y los que considere necesarios el orientador.

- Nombre de la carrera.
- ¿Es una carrera de mayor o menor demanda?
- ¿En qué escuelas de gobierno se imparten la carrera que se te asignó investigar?
- ¿La carrera que se te asignó se imparte en escuelas particulares?
- ¿Hay posibilidad de obtener beca?
- ¿En qué escuelas particulares se imparte y que costos tienen?
- ¿La carrera se puede estudiar en el D.F o es necesario viajar?
- ¿Cuáles son los datos (dirección y teléfono, etc.) de las escuelas que imparte esta carrera?
- ¿Cuánto tiempo dura la carrera?
- ¿Qué forma de trabajo se puede realizar con la carrera?
- ¿Qué cargos o posiciones se pueden ocupar mediante esta carrera?
- ¿En qué turnos se imparten la carrera?
- ¿En el periódico aparecen anuncios para solicitar personal con el perfil de la carrera que se te asignó investigar? En caso de que si ¿Qué perfil piden?
- ¿Qué tipo de trámites se solicitan para ingresar a las escuelas que imparten las carreras?
- ¿Qué materias contempla la carrera?
- ¿En qué consiste cada materia?
- ¿Qué temáticas abarca las materias que se cursan en la carrera?
- ¿Cuales son su forma de titulación?
- ¿Qué perfil de ingreso se debe de tener para ingresar?
- ¿Qué tipo perfil se logra al final de la carrera?
- ¿Qué demanda tiene?
- Redacta de manera muy general como realizaste la investigación y anota las fuentes bibliográficas, páginas de internet, etcétera que utilizaste.

MATERIAL PARA EL ALUMNO 2

Área que pertenece la carrera	Nombre de la carrera	Intereses que debe tener la persona que estudie la carrera	Aptitudes que debe tener la persona que estudie la carrera	El tipo de personalidad que debe tener el interesado en estudiar la carrera	Los valores que debe considerar para un mejor desarrollo de la carrera

ACTIVIDAD 17: MI PERFIL VOCACIONAL SEGÚN LAS PRUEBAS PSICOMÉTRICAS

Actividad:

Individual

El orientador da una lista a los alumnos sobre los diferentes lugares dónde pueden asistir a que les realicen pruebas psicométricas diferentes a las que el aplicará.

Equipo

Se divide al grupo en equipos y se les pide que organicen una actividad en la que hagan reflexionar a sus compañeros sobre qué carrera estudiar.

Grupal

Los equipos aplican su actividad al resto del grupo y el orientador antes de finalizar la clase les pide que resuelvan un test para conocer mejor su vocación profesional.

Seguimiento

El orientador recaba la información de cada uno de los alumnos, tanto del test que él aplicó como de los que se realizaron en otras instituciones, para tener un perfil completo del alumno y poder proporcionarle una mejor atención.

ACTIVIDAD 18: “EL PERFIL DE MI PROFESIÓN”

Actividad:

Individual

Se pide al alumno que realice una investigación, en libros, de algún personaje famoso que se haya dedicado a la profesión de la cual él tiene interés (Física – Albert Einstein, Psicología – Sigmund Freud), recabando información acerca de las aptitudes, actitudes, habilidades, valores e inquietudes que conforman el perfil profesional de la persona y con base a ello realice un informe.

Equipos

Se formarán 4 equipos, uno por cada área (ciencias físico – matemático y de las ingenierías, ciencias biológicas y de la salud, ciencias sociales y humanidades y de las artes); los alumnos se integrarán en cada uno de ellos de acuerdo al área que pertenece la profesión de su interés, para comentar el perfil de los personajes que investigaron y elaborar un listado general de los valores, aptitudes, actitudes, habilidades que se deben tener las personas para estudiar las carreras que pertenecen al área que se le asignó a su equipo.

Grupal

Los equipos presentarán de manera breve e la investigación que realizaron y el listado de las habilidades, valores, aptitudes y actitudes que elaboraron en equipo.

Seguimiento

Se pedirá a los alumnos que realicen una entrevista a algún profesional que actualmente este estudiando la carrera de su interés.

ACTIVIDAD 19: "PROYECTO DE VIDA"

Actividad:

Individual

El alumno realizará su proyecto de vida en el cual mencionará los siguientes puntos:

1. Capacidad para el autoaprendizaje (curiosidad por conocer temas variados, tener disciplina).
2. Crecimiento personal (deseos de superación).
3. Actividades intelectuales (desarrollar la inteligencia, la creatividad, el talento).
4. Hábitos positivos (disciplina, el ahorro, etc.)
5. Valores personales
6. Estilo de vida propio (clase de persona que quiere ser, cómo comportarse, cuáles serán sus objetivos, etc.).

Equipos

El orientador formará diez equipos y les asignará los siguientes temas (uno por equipo):

1. Lograr independencia y autonomía total como individuo.
2. Forjar una filosofía propia de la vida.
3. Conocerse a sí mismo.
4. Jerarquizar necesidades y establecer prioridades en su vida
5. Conocer habilidades innatas y desarrollar otras.
6. Lograr la autodisciplina y el autoaprendizaje.
7. Lograr un equilibrio entre la vida familiar, personal, laboral y social.
8. Adquisición de un status y una posición socioeconómica estable.
9. Renovación constante y logro de nuevos objetivos. Mantener un espíritu de superación.
10. Lograr una auto-imagen integral y equilibrada de la persona y sus diversos roles.

Grupal

Cada uno de los equipos expondrá su tema al resto del grupo.

Seguimiento

El alumno realizará un ensayo en donde plasme cómo y dónde se ve en 5 ó 10 años, incluyendo en este los puntos mencionados en el plan de vida que realizó en la actividad Individual.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ASOCIACIÓN MEXICANA DE PROFESIONALES DE LA ORIENTACIÓN (AMPO); (1998); *Código Ético del Orientador Educativo*; 2ª Edición; AMPO; México.
- ASOCIACIÓN MEXICANA DE PROFESIONALES DE LA ORIENTACIÓN (AMPO); (2005); *La Orientación Educativa en la Sociedad del Conocimiento*; [Ponencia presentada en el Congreso Nacional de Orientación Educativa en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo]; México.
- CASTAÑEDA J., Juan; (1999); *Habilidades académicas. Mi guía de aprendizaje y desarrollo.*; 1ª ed.; México, D.F.; Mc GRAW – HILL.
- Diario Oficial de la Federación; Ley General de Educación; SEP; México; 13 de marzo de 1993.
- Diario Oficial de la Federación; Reglamento Interior de la Secretaría de Educación Pública; México; 21 de enero de 2005.
- Diario Oficial de la Federación: Acuerdo Secretarial No. 444 por el que se establecen las competencias que constituyen el Marco Curricular Común del Sistema Nacional del Bachillerato.
- Diario Oficial de la Federación: Acuerdo Secretarial No.447 por el que se establecen las competencias docentes para quienes impartan Educación Media Superior en la Modalidad Escolarizada.
- ESCÁMEZ, Juan y GIL, Ramón; (2001); *La educación en la responsabilidad*; México; Paidós.
- FORMENTI, Silvia L.; (2008); *Educación sexual adolescencia y sexualidad. Diseño de proyectos.*; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial.
- GAMBOA, Susana.; (2008); *Juego – Resiliencia. Resiliencia – Juego. Para trabajar con niños, adolescentes y futuros docentes.* 4ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.
- GELATT, H. B.; (1993); *La toma creativa de decisiones. Como aprovechar la incertidumbre positiva. Aplicación de las técnicas racionales e intuitivas para tomar las mejores decisiones.*; México, D.F.; Editorial Iberoamericana.
- Gobierno de la República; Programa Sectorial de Educación 2007-2012; SEP; México 2007.
- GUERRERO A., Pedro y ALCÁNTAR R., Cristina O.; (1998); *Al final de un camino. (Orientación Educativa III). Apoyo didáctico.*; Edo. De México, México; Ediciones GUERRERO – ALCANTAR.
- JACQUES, José y JACQUES, Pierre; (2007); *Cómo trabajar en equipo. Guía práctica.*; Madrid, España; Editorial NARCEA.
- LABAKÉ, Julio César; (2009); *Adolescentes, no se dejen engañar. Para adolescentes, padres y docentes.*; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.

- LAGO, Fernando; PRESA, Isabel; et. al.; (2003); *Educación Socio-Afectiva en secundaria. Un programa de orientación y acción tutorial. Materiales para educadores.*; Alcalá, Madrid; Editorial CCS.
- LÓPEZ B., Ángela R.; (2006); *La Orientación Vocacional como proceso. Teoría, técnica y práctica.*; 2ª ed. renovada; Buenos Aires, Argentina; Bonum.
- MASTACHE, Anahí, et. al.; (2007); *Formar personas competentes. Desarrollo de competencias tecnológicas y psicosociales*; Buenos Aires – México; Novedades Educativas.
- MÜLLER, Marina; (2007); *Orientar para un mundo en transformación. Jóvenes entre la educación y el trabajo.*; 2ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.
- MÜLLER, Marina; (2008); *Docentes tutores. Orientación educativa y tutoría.*; 7ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.
- Nava O. José; (1993); *La Orientación Educativa en México*; (documento base); AMPO-UNAM ; México
- PALLARÉS M., E.; (1987); *Mejora tu modo de estudiar*; España; Ediciones Mensajero.
- PERRENOUD, P.; (2002); *Construir competencias desde la escuela.*; Santiago de Chile, Chile; Ediciones Dolmen.
- PUENTES, Mario; (2004); *Tu droga, mi droga, nuestra droga. Como entender y qué hacer frente a la problemática de la drogadicción.*; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Lugar Editorial.
- QUINTERO M., Lisbeth; (1993); *Hábitos de estudio. Guía práctica del aprendizaje*; México; Trillas.
- SIMPSON, María Gabriela; (2008); *Resiliencia en el aula, un camino posible.*; 2ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.
- STATON, Thomas F.; (2008); *Cómo estudiar. Medios auxiliares para aprender. El proceso del aprendizaje. Sugerencias para aprender.*; 4ª ed.; México; Trillas.
- Subsecretaría de Educación Media Superior, de la Secretaría de Educación Pública de México; (2008); *Competencias Genéricas y el Perfil del Egresado de la Educación Media Superior.*; [revisado Febrero 2010]; disponible en Dirección General del Bachillerato en REFORMA EMS: http://www.sems.gob.mx/asprnv/video/Competencias_genericas_perfil_egresado.pdf
- Universidad Nacional de Educación a Distancia; página Web de los Alumnos de la Facultad de CC Económicas y Empresariales [revisado en Mayo de 2010]: <http://www.uned.es/deahe/departamento/alumnos/nuevo2000/test.htm>
- VERNIERI, María Julia; (2006); *Adolescencia y autoestima. Nueve encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro.*; 1ª ed.; Buenos Aires, Argentina; Bonum.



DGB

CARLOS SANTOS ANCIRA

Director General del Bachillerato

Dirección de Coordinación Académica

José María Rico No. 221, Col. Del Valle, Del. Benito Juárez, C.P. 03100, México, D.F.