

Orientación EDUCATIVA I

Bachillerato • 2015



Norma Angélica Ávila Álvarez

Rocio Medina Dorado

Minnelli Carolina Rodríguez Lares

Giovanna Marisela Medina Dorado

Orientación Educativa I

CUADERNO DE TRABAJO
DEL ESTUDIANTE

Primer Semestre
Bachillerato Plan 2015

Norma Angélica Ávila Álvarez
Rocío Medina Dorado
Minnelli Carolina Rodríguez Lares
Giovanna Marisela Medina Dorado

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
DIRECCIÓN GENERAL DE ESCUELAS PREPARATORIAS

ORIENTACIÓN EDUCATIVA I
Cuaderno de trabajo del estudiante

Norma Angélica Ávila Álvarez
(Coordinadora)
Rocío Medina Dorado
Minnelli Carolina Rodríguez Lares
Giovanna Marisela Medina Dorado

Primera edición: agosto de 2007
Segunda edición: agosto de 2008
Tercera edición: agosto de 2015

Diseño editorial y de portada:
Leticia Sánchez Lara y Eva Margarita Moreno Chávez

Cuidado de la edición e idea original:
Norma Angélica Ávila Álvarez

EDICIÓN CON FINES ACADÉMICOS, NO LUCRATIVOS.

Hecho en Culiacán, Sin., México
Printed in Culiacan, Sin., Mexico

Contenido

PRESENTACIÓN	▪	9		
¡BIENVENIDOS!	▪	11		
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA I	▪	12		
UNIDAD I. EL ESTUDIANTE Y EL CONTEXTO ESCOLAR	▪	18		
1.1	▪	La Universidad Autónoma de Sinaloa	▪	20
1.2	▪	El escudo y el lema de la UAS	▪	24
1.3	▪	El Bachillerato Universitario	▪	28
1.4	▪	El Plan de Estudio 2015	▪	32
1.5	▪	La convivencia escolar	▪	36
UNIDAD II. EXPECTATIVAS Y METAS, CONDICIONANTES PARA EL ÉXITO ACADÉMICO	▪	40		
2.1	▪	Expectativas	▪	42
2.2	▪	Las metas académicas	▪	46
2.3	▪	Tu futuro académico y profesional	▪	50
2.4	▪	El estudiante de bachillerato: liderazgo y éxito académico	▪	54
UNIDAD III. APRENDER A ESTUDIAR	▪	58		
3.1	▪	Aprendiendo a estudiar	▪	60
3.2	▪	Los estilos de aprendizaje y las inteligencias múltiples	▪	70
3.3	▪	La actitud	▪	77
3.4	▪	Motivación y estudio	▪	82
3.5	▪	La Atención	▪	88
3.6	▪	Condiciones ambientales y de organización para el estudio	▪	92
3.7	▪	El tiempo para el estudio	▪	96
UNIDAD IV. PROYECTO DE VIDA ESCOLAR	▪	100		
4.1	▪	Proyecto de vida escolar-profesional	▪	102
¿QUÉ TANTO APRENDÍ?	▪	108		

Presentación

En este primer semestre tendrás la oportunidad de cursar la materia de orientación educativa I, la cual pretende propiciar tu análisis y reflexión para que establezcas la importancia de construir un estilo personal para aprender a estudiar, considerando las múltiples variables que pueden interferir en el cuándo y cómo estudiar. En dicho proceso se requiere el desarrollo de hábitos y estrategias; potencializar procesos cognitivos, afectivo-sociales, condiciones ambientales, de organización, así como la planeación del tiempo para el estudio. Aprender a estudiar será un aliciente y motivación fundamental para afianzar tu aprendizaje de las distintas materias escolares, que conjuntamente con el esclarecimiento de expectativas y definición de metas académicas, te permitan trazar el camino a seguir para la construcción de tu proyecto vida profesional.

El propio cuaderno de trabajo se estructura y diseña para motivarte a desarrollar los ejercicios planteados, promover el análisis y la reflexión a través de integrar en cada ejercicio seis pasos, que podemos considerar para aprender, desarrollando un aprendizaje significativo y profundo que se encamine al desarrollo del propósito de la presente asignatura que a continuación se describe cada uno de ellos.

Paso 1. Pretende recuperar tus conocimientos previos y problematizar el tema a tratar para desencadenar tu interés y la curiosidad; se llevará a cabo a través de lluvia de ideas, preguntas clave que de manera verbal señalará tu maestro o maestra de orientación educativa; o en algunas ocasiones se presentan como interrogantes para responder en forma escrita en el presente cuaderno de trabajo.

Paso 2. Se realiza a través de la adquisición de información que se te proporciona en lecturas, anécdotas, historias de vida, entre otros. Es un conocimiento de tipo declarativo, donde se incluye de manera implícita valores y actitudes que con el apoyo de tu orientador y/o orientadora deberán hacer explícito y consciente. Es importante que consideres que tanto uno como el otro son de suma importancia para tu formación integral como estudiante.

Paso 3. Es necesario que organices el saber declarativo, actitudinal y valoral con el cual interactuarás en cada uno de los ejercicios. Estos saberes requieren acompañarse del desarrollo de diversas habilidades



ORIENTACIÓN EDUCATIVA I

considerando las de tipo cognitivo, comunicativas y sociales. Por ello, es necesario que lo traduzcas en mapas conceptuales, ensayos, cuadros sinópticos, síntesis, entre otros.

Paso 4. Es encontrar la relación del contenido escolar y/o tema en vinculación con tu realidad concreta; es decir, que lo apliques a tu contexto particular siendo significativo. Es por ello, que es esencial generalizar y trasladar el contenido escolar a tu vida personal, académica y social.

Paso 5. La evidencia del aprendizaje obtenido debe mostrarse y exhibirse a través de un producto, que deberás señalar en cada cierre de ejercicio y al finalizar la asignatura se convierte en material impreso que formará parte de tu portafolio de evidencias para tu calificación final de la asignatura.

Paso 6. En un ejercicio de valoración de lo aprendido atendiendo el nivel de la metacognición, es decir, que te percatas de debilidades y fortalezas siendo franco y sincero contigo mismo, ya que esta parte permite la realimentación y la toma de conciencia. Es importante enunciarte que no tiene carácter evaluativo formal, pero es uno de las actividades más importantes, ya que si lo realizas de manera sincera y franca dimensionando errores y aciertos, se considera desde el enfoque pedagógico que sustenta al plan de estudios, como una de las fases o momentos fundamentales del aprendizaje significativo o profundo.

Se integra al final del manual una sección denominada ¿Qué tanto aprendí? Es un ejercicio de valoración de los aprendizajes escolares obtenidos en el nivel declarativo.

Finalmente, te expresamos que este es un manual que tiene el objetivo de proporcionarte las herramientas que te faciliten el aprendizaje y te garantice el éxito académico.

MC. Norma Angélica Ávila Álvarez

¡Bienvenidos!

Ya eres parte de la comunidad universitaria. Hoy inicias una nueva etapa en tu vida escolar: comienza la preparatoria. A partir de este día tienes la oportunidad de pertenecer a un grupo escolar, estableciendo nuevos lazos de amistad, afecto y compañerismo, con quienes compartirás tres años de estudio para cubrir tu formación a Nivel Medio Superior; sobre todo, te felicitamos y debes de estar complacido por tu deseo de continuar preparándote y que este ímpetu se concrete en una elección de carrera profesional al concluir tu bachillerato.



Entré a esta escuela solo porque aquí van mis camaradas de la secundaria.



¿Habrá sido la mejor decisión venir de tan lejos para estudiar la prepa? La neta, yo quiero ser un deportista famoso.



Que alegría, por fin estoy en la preparatoria... ¡qué emoción!



Ahora sí haré lo que yo quiera en esta prepa... ¡puro desastre...!



Estoy segura que seguiré en los primeros lugares de promedio.



No sé porque me inscribí en esta escuela yo quería otra donde estuvieran mis compañeros de la secu.

Presentación del Programa de Orientación Educativa I



Exposición del programa de estudio de la asignatura de Orientación Educativa I, por parte del orientador u orientadora educativa, mencionando las unidades, objetivos de aprendizaje, proceso de evaluación y acreditación de la asignatura.

2

La orientación educativa en mi escuela preparatoria

La orientación educativa se incorpora al currículum del Bachillerato Universitario en 1982. En el plan de estudio 2006 se integró como hora-clase y servicio departamental y se reafirma dicha modalidad de intervención en el plan de estudios 2015, sustentado en un enfoque por competencias.

La orientación educativa impulsa y promueve, a través del desarrollo de sus programas y servicios la competencia central con el propósito de enunciar que *el alumno formula un proyecto de vida escolar, que coadyuve al desarrollo de aprendizajes significativos en su ámbito académico*. Por tanto, la competencia del perfil del egresado que impulsa es la competencia 7. *Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida*.

La orientación se constituye por cuatro áreas de intervención: orientación institucional, orientación preventiva, orientación escolar-profesional y orientación psicopedagógica. A través de dichas áreas se proporciona un servicio para atender temáticas y problemas que te aquejen como estudiante, tales como: la elección de carrera, elección de fase espe-

cializada, dificultades para aprender, así como promover el uso responsable de tu sexualidad y la prevención de adicciones. Temáticas que abordarás en las cuatro asignaturas que cursarás y en las actividades diversas que se llevarán a cabo por medio del servicio departamental. Es requisito obligatorio cursar los cuatro semestres de esta materia para obtener tu certificado de preparatoria. Así que aprovecha esta oportunidad para analizar y reflexionar sobre temas que tratan tópicos de tu etapa de vida: la adolescencia. De igual manera, se te brindará asesoría y atención cuando así lo requieras a través del servicio de apoyo estudiantil de orientación educativa que se encuentra en tu Unidad Académica.

Al finalizar el primer semestre estarás en condiciones de elaborar un plan de vida profesional, donde incorpores un estilo de aprendizaje de acuerdo al tipo de inteligencia múltiple predominante. A continuación te mostramos la representación gráfica de la asignatura, los saberes a desarrollar, la contribución al perfil del egresado y las competencias disciplinarias. Contesta lo siguiente:

ORIENTACIÓN EDUCATIVA I

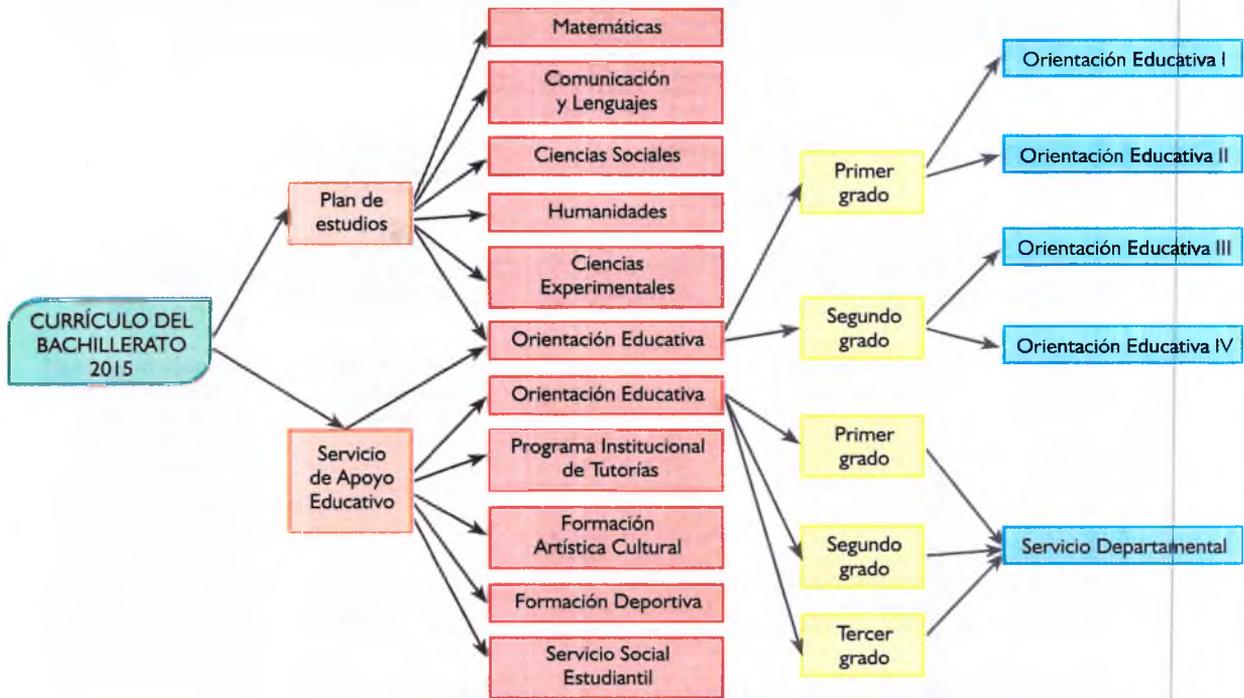
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA ASIGNATURA



REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL CURSO



**ESQUEMA DEL PLAN DE ESTUDIOS 2015
Y LA UBICACIÓN DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA**



**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA-METODOLÓGICA
PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL CONTENIDO ESCOLAR**



Las actividades principales del departamento de orientación educativa de mi escuela son:

Los propósitos del programa de orientación educativa son:

Los beneficios que obtendré a través de la orientación educativa son:

Los criterios para acreditar la asignatura son:

3

Presentación de los integrantes del grupo escolar



Título: Dime cinco nombres.

Propósito: Conocer los nombres de los compañeros del salón de clases.

Material: Un objeto pequeño y contar con música de fondo.

Desarrollo: Al ritmo de la música se va pasando un objeto entre los miembros de un grupo colocado en un círculo. Cuando se interrumpe la música, la persona que tiene el objeto debe decir cinco nombres de sus compañeros ubicados a la izquierda o a la derecha. La secuencia se repite hasta que los integrantes del grupo han aprendido los nombres.



Socialización de expectativas

Título: Le pregunto a Juan y me responde Pedro.

Propósito: Conocer expectativas de los compañeros del grupo.

Material: Una grabadora con música alegre.

Desarrollo: Se inicia la música y todos los integrantes del grupo se mueven en el espacio disponible. En determinado momento la música se detiene y cada quien se reunirá con la persona que se encuentre más cerca. Una vez distribuidos por parejas, cada participante deberá conocer de su pareja: el nombre, lo que le agrada más y cómo son sus características personales. Cuando el orientador considere que ya se hicieron las preguntas respectivas, se dirigirá a una pareja, apuntará con el dedo índice a uno de los dos y hará dos preguntas, por ejemplo: ¿Cómo te llamas? ¿Cuáles son tus expectativas al estudiar la preparatoria? la persona a quien se le está preguntando no tiene que responder: quien deberá hacerlo es su pareja diciendo: “Soy Juan (colocándose el nombre de su compañero o compañera) y la expectativa que tengo es...”. Si la persona a la que se le pregunta, habla, o si la pareja no contesta a tiempo, ambos quedarán eliminados.



Autoevaluación

ÍTEMS	Siem- pre	En algu- nas ocasio- nes	Nun- ca
A. Presento dificultades para aprenderme los nombres de mis compañeros.			
B. Tuve resistencia para participar en las actividades.			
C. Identifico las expectativas en relación a mi proyecto de vida profesional.			
D. Reflexiono sobre la actividad realizada.			
E. Asumo el compromiso de esclarecer mis expectativas y fortalecerlas día a día.			
F. Respeto las aportaciones de mis compañeros.			
G. Mantengo una actitud positiva ante la actividad.			
H. Escucho con atención las diversas participaciones.			
I. Escribo mis conclusiones de forma clara y coherente.			
J. Muestro interés en la asignatura.			



Te invito junto con mis nuevos compañeros a vivir lo que nosotros hemos llamado "historias y experiencias de chavos".

Hola soy Liana una chica amigüera, responsable y creativa, te quiero invitar a que viajemos juntos en estas historias donde descubrirás cosas que aun no conoces de ti.



Soy Adrian, un joven alegre, divertido, en ocasiones dependiente, suena interesante aventurarnos en este inicio de clases, conocernos un poco más, hasta llegar hacer amigos y porque no, identificarnos.



Será interesante que nos acompañes y vivamos esta nueva experiencia que como chavos tu y yo sabemos, recuerda soy Irving, un chavo deportista, inquieto y soñador.



La neta a mí no me gusta andar contando historias como lo hacen mis compañeros, yo soy neta para decir lo que pienso y creo, soy Josué y me conocerás mas adelante.



Soy Samanta, me caracterizo por ser la más bonita y la más popular, me gusta andar siempre bien vestida. La primera impresión es la cuenta.



No ha sido fácil para mí llegar a éste momento, el esfuerzo es mucho y las ganas más, soy una chava apasionada por la lectura, me gusta esforzarme y cumplir mis objetivos académicos, tengo tantas cosas que contarte y me gustaría me acompañes en esta historia que hoy empieza. Recuerda si necesitas algo, cuanta con tu amiga Victoria.



Unidad I

EL ESTUDIANTE Y EL CONTEXTO ESCOLAR



Propósito de la unidad

Identifica las características históricas y sociales, así como aspectos normativos institucionales, que le permitan desarrollar un sentido de pertenencia universitaria.

Contenido

- I.1. La Universidad Autónoma de Sinaloa
- I.2. El escudo y lema de la UAS
- I.3. Bachillerato universitario
- I.4. El plan de estudio 2015
- I.5. La convivencia escolar

Criterios de aprendizaje

- Identifica ideas clave en un texto verbal y escrito, utilizando los lenguajes interdisciplinarios, académicos, científicos y tecnológicos.
- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación, como recurso para obtener información y expresar ideas de manera responsable y respetuosa.
- Selecciona e interpreta información de manera pertinente, relevante y confiable.
- Plantea ideas frente a colectivos académicos, a partir de haber acordado con sus compañeros de trabajo las ideas expuestas.
- Reconoce los derechos y obligaciones de un ciudadano responsable de un país, una nación y del mundo, estableciendo las características esenciales para ello.

Producto integrador de la unidad

Tríptico acerca de las características históricas y sociales de la UAS.

1.1

LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA



Los avances institucionales son tangibles y significativos para reconocer que la UAS es una de las mejores universidades públicas en México.

1

Contesta lo siguiente:

¿Por qué decidiste estudiar la preparatoria?

¿Por qué elegiste esta escuela preparatoria?

¿Qué opinas de la Universidad Autónoma de Sinaloa?

CONOCIENDO
MÁS DE...

RAFAEL BUELNA TENORIO, EL GRANITO DE ORO (1890-1924) fue un Joven militar y revolucionario, originario de Mocorito, Sinaloa. En su honor la Universidad Autónoma de Sinaloa celebra el 23 de mayo (fecha de su nacimiento) como el "día del estudiante universitario". De igual manera se organiza el Concurso Académico Rafael Buelna Tenorio, con la participación de estudiantes del bachillerato de nuestra universidad.

CONCEPTOS Y DATOS

En Sesión Solemne del Congreso del Estado, el 14 de marzo de 2012, quedó plasmada en el Muro de Honor del Palacio Legislativo, la leyenda Universidad Autónoma de Sinaloa.





Breve descripción histórica de la Universidad Autónoma de Sinaloa

La Universidad Autónoma de Sinaloa, ha sido un significativo soporte educativo cultural del estado y del noroeste de México. Abrió sus puertas como Liceo Rosales el 5 de mayo de 1873 en la ciudad de Mazatlán, Sinaloa por decreto del gobernador Eustaquio Buelna. La galería de sus notables alumnos, maestros, investigadores y egresados ilustres es prolongada, entre los cuales podemos enunciar a Eustaquio Buelna, Rafael Buelna Tenorio, Ruperto L. Paliza, Eпитacio Osuna, Ramón Ponce de León, Bernardo J. Gastélum, Genaro Estrada, Solón Zabre Morell, Enrique Félix Castro, José Luís Ceceña Cervantes, entre otro. Cada uno de los personajes ilustres señalados anteriormente, participaron de manera determinante en el desarrollo educativo de nuestra Máxima Casa de Estudio.

En 1874 se le denomina Colegio Rosales y se ubica como la institución educativa superior más importante de Sinaloa, trasladándose a la ciudad de Culiacán, al edificio emblemático que se encuentra frente a la plazuela Rosa-

les. Hacia fines del siglo XIX y principios del XX recibe diversos nombres oficiales: desde Colegio Rosales, Instituto Rosales, Colegio Nacional Rosales, entre otros. En 1918 se le denomina Universidad de Occidente. En 1965 recibe la autonomía por segunda ocasión y pasa a llamarse, como hasta el presente, Universidad Autónoma de Sinaloa.

La Universidad Autónoma de Sinaloa constituye actualmente un espacio educativo-cultural donde conviven armónicamente las diferentes expresiones del pensamiento universal. El cultivo de la ciencia, la tecnología y las humanidades se traducen en acciones académicas progresivamente vigorosas. Al acercarnos a su historia, podemos comprender el compromiso con la academia, la extensión de la cultura, el acrisolado sentido de solidaridad con el pueblo y sus más nobles causas, como distintivos que a lo largo de decenios han configurado el perfil y tarea de la Universidad Autónoma de Sinaloa (<http://www.uas.edu.mx>).

Contesta lo que se te pide a continuación.

¿A partir de qué año se le denomina Universidad Autónoma de Sinaloa? _____

¿Qué significa autonomía? _____

Menciona logros y aportaciones de tu escuela en la comunidad en la que vives.

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Más Acrósticos.

Propósito: Estimular la creatividad y la imaginación.

Material: Ninguno.

Desarrollo: El orientador u orientadora seleccionan algunas palabras clave y les explica a los alumnos que no se trata de simples palabras como aparentan ser, sino que son siglas de una frase. Por ejemplo, si la palabra seleccionada fuera MESA el significado podría ser el siguiente:

Mis

Esperanzas

Salieron

Adelante

En este caso se seleccionarán palabras alusivas al tema analizado, por ejemplo UAS, LEGADO. Se determina un número mínimo de palabras-siglas. A cada equipo se le da la indicación de elaborar un acróstico por cada frase. Las combinaciones serán originales, ya que prácticamente cada individuo o cada equipo van a tener ideas sorprendentes. Posteriormente, socialicen el producto obtenido.

4

Enlista los aspectos más relevantes de la historia de la institución a la que ahora perteneces.



Lined writing area for student response.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Identifico los aspectos relevantes de la historia de la UAS.			
B. Analizo la importancia de los aspectos históricos.			
C. Realizo la indagación de más datos históricos.			
D. Participo propositivamente en los equipos de trabajo.			
E. Contribuyo para que mi equipo presente los productos solicitados.			
F. Elabore los ejercicios de manera individual.			
G. Reflexiono sobre lo realizado en el ejercicio.			
H. Me comporto de manera responsable con la actividad.			
I. Encuentro la relación entre el tema y aspectos cotidianos como estudiante universitario.			
J. Respeto los diversos puntos de vista de mis compañeros.			

Oigan amigos, ¿sabían que La Universidad Autónoma de Sinaloa es un soporte cultural para el estado? Además, ha pasado por varios nombres como: Liceo Rosales, Colegio Rosales, Universidad de Occidente y por último como la conocemos actualmente.

Hola, yo no conocía nada sobre la historia de la UAS, pero dime, ¿quién te dijo todo eso?

¡Pues leyendo!, esa información se encuentra en el libro de Orientación Educativa I. Yo quiero conocer más de nuestra Universidad.



1.2

EL ESCUDO Y LEMA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA



Conoce la historia y desarrollo de tu universidad para que valores sus logros y éxitos.



¿Qué importancia tiene para ti conocer el significado del escudo y lema de la Universidad Autónoma de Sinaloa?

CONOCIENDO MÁS DE...

Daniel Gaxiola Rodríguez (1927-2010). Nació en Los Mochis, Sinaloa, el 15 de julio de 1927. Estudió dibujo, modelado, fundición, herrería y hojalatería. Expuso en la II Bienal de Pintores del Noroeste su obra Paisaje, que forma parte del acervo del Museo de Arte de Sinaloa.

SABÍAS QUE...

La UAS se encuentra entre las mejores 10 universidades del país, de acuerdo al Consejo de Universidades Públicas e Instituciones Afines (CUPIA).

CONCEPTOS Y DATOS

Identidad. Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás.

Sursum Versus" significa "hacia la cúspide"; aparece por primera vez el 7 de agosto de 1919.





¡Escudo de la UAS, Identidad Universitaria!

Con motivo del 125 aniversario de la Universidad Autónoma de Sinaloa en 1948, durante el período rectoral de Rodolfo Monjaraz Buelna se convocó al concurso de elaboración del escudo y lema para representar a la universidad, ya que el vigente para esa época se representaba en un formato denominado “española” propuesta por el Q.F.B. Amado Blancarte en 1942-1943. Dicho concurso se declara desierto, es por ello, que el mismo Rodolfo Monjaraz Buelna con el apoyo del periodista y dibujante Carlos Mateo Sánchez revisa las propuestas presentadas, seleccionando el presentado por Daniel Gaxiola Rodríguez.

Significado de los componentes del escudo:

El mapa representa al Estado de Sinaloa con su litoral de 656 kilómetros de longitud con el Golfo de California y el Océano Pacífico al frente; el libro abierto simboliza a la universidad como institución fuente generadora y transmisora de conocimientos científicos, técnicos y humanísticos mediante la docencia, la investigación y la difusión de la cultura; el tronco con sus raíces significa el nexo directo de la institución participando positivamente en la resolución de los problemas de diversa índole que afectan al estado forjando profesores, profesionistas e investigadores preparados, eficientes y humanos como la verdad, honestidad, bondad, libertad, justicia, igualdad, equidad y el bien común estableciéndose una provechosa simbiosis entre el estado y la universidad; la posición del águila, con sus garras sobre el libro abierto, sus alas extendidas hacia

arriba y su pico dirigido al cenit, simboliza la característica distintiva de la institución consistente en su aspiración permanente de alcanzar cada vez mejores y más elevados niveles académicos; el sol naciente con la brillante luminosidad que proyecta representa vigor, calor, energía, fertilidad, abundancia, riqueza y vida que generosamente disemina para todos y sus once rayos, que simbolizan los once ríos de Sinaloa que irrigan a la agricultura de nuestra geográfica ubicando a Sinaloa como el granero de la República. Las dos ramas de laurel, árbol de la familia de las lauráceas, cruzadas en su parte inferior sin rebasar los rayos del sol simbolizan el triunfo, la gloria y la victoria.

Se determinó que al pie del escudo se incrustara en un pequeño listón la expresión de Universidad de Sinaloa, llevándose a cabo las modificaciones necesarias al nombre de la institución al otorgarle la autonomía en el mes de diciembre de 1965, quedando inserta en el listón superior la expresión “Universidad Autónoma de Sinaloa”.

Dada la estructura del escudo, resultaba perfectamente adecuado adoptar para la institución el lema “Sursum Versus” por significar “Hacia la cúspide” que con orgullo ostentó nuestra casa de estudios cuando llevó el nombre de Universidad de Occidente (1918-1922). Al respecto es preciso señalar que el lema completo de *Sursum Versus* aparece oficialmente por primera vez el 7 de agosto de 1919. Berrelleza señala que hasta la fecha, nadie sabe cuándo se le agregó *Versus* ni quien fue el autor de la idea original del lema universitario. Se cree que viene de los tiempos del viejo Colegio Rosales.

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: El gato sabio.

Propósito: Practicar conocimientos.

Material: Pintarrón, plumones y lista con preguntas sobre el tema.

Desarrollo: La base de esta actividad es el tradicional juego del “gato”, que se realiza con dos líneas paralelas verticales y dos horizontales a base de círculos y cruces. El orientador u orientadora dibuja en el pintarrón el simbolo del “gato” (#) y divide al grupo en dos equipos: unos utilizarán como distintivo un círculo y los otros una cruz. Previamente, el maestro habrá elaborado una lista de preguntas que tengan una respuesta breve o los propios alumnos y alumnas las pueden traer de tarea; luego se pedirá a un alumno(a) del primer equipo que pase al frente y responderá la pregunta. Si la respuesta es correcta, el equipo tiene derecho a marcar un espacio, de lo contrario, el otro equipo tiene la oportunidad de anotar un punto si responde correctamente. Al igual que en el tradicional juego del “gato”, gana el equipo que anote tres figuras en línea, ya sea vertical, horizontal o diagonal.

4

Señala el significado de los componentes del escudo de la UAS; consulta la lectura anterior.



Área con líneas horizontales para escribir la respuesta.

5 Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Identifico los componentes del escudo de la UAS.			
B. Comprendo el significado del lema.			
C. Reflexiono sobre la importancia de formar parte de esta universidad.			
D. Me involucro en el trabajo en equipo.			
E. Cumpló con las tareas asignadas para la elaboración del cartel.			
F. Elaboro los ejercicios de manera individual.			
G. Reflexiono sobre lo realizado en el ejercicio.			
H. Me comprometo con la actividad.			
I. Me comporto de manera responsable en el salón de clases.			
J. Mi percepción de la institución cambió al conocer sobre su historia y desarrollo.			



¿Estás leyendo de nuevo esas historias románticas que te hacen suspirar?

¿Te lo dejaron de tarea?

¡Oye! Se me ocurrió algo, el viernes jugaremos fútbol y antes de empezar el partido, platicales sobre el escudo y su significado con eso que eres el capitán del equipo.

¡No te burles! estoy leyendo algo interesante del escudo de mi universidad.

Más que una tarea, nosotros como estudiantes debemos conocer su significado, para sentirnos parte importante de nuestra máxima casa de estudios.

Oye que bien, no lo había pensado, los voy a motivar para llegar al final y obtener la copa del campeonato. ¡Qué padre ponernos la camiseta de la UAS!



1.3

EL BACHILLERATO UNIVERSITARIO



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



- La UAS es la primera institución del noroeste del país con programas acreditados por el Consejo Nacional para la Evaluación de la Educación Media Superior (CNAEEMS).
- Actualmente ingresaron al SNB 77 planteles del bachillerato y sus respectivas extensiones, lo que representa más de 53,547 estudiantes cursando en programas educativos de calidad.

1

¿Qué significado tiene para ti estudiar la preparatoria?

SABÍAS QUE...

El Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) está constituido por planteles que incorporen a sus procesos educativos los objetivos y principios de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS).

2

El bachillerato: logros y alcances

Desde su origen y a través de su desarrollo histórico, el Bachillerato de la Universidad Autónoma de Sinaloa ha establecido como objetivo central el formar individuos que contribuyan en el desarrollo social en sus diferentes ámbitos. El bachillerato se define esencialmente como formativo

y propedéutico. El carácter formativo del nivel se expresa al integrar en el estudiante, un pensamiento científico y social que le permita comprender la naturaleza y la sociedad. En lo propedéutico, se propone formar a los estudiantes en los aspectos del conocimiento, la ciencia, los valores, los hábitos y las capacida-

3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Título: ¡Levántate y siéntate!

Propósito: Mantener la atención del auditorio ante una exposición.

Material: Ninguno.

Desarrollo: Se lee el tema “El bachillerato: logros y alcances”, se eligen dos palabras claves: “bachillerato” y “UAS”. El lector menciona una de las dos palabras. Se indica a los participantes que al escuchar la palabra “bachillerato” todos deben colocarse de pie y al escuchar la palabra “UAS” todos deben sentarse. Quien se pare al final o se siente después que todos, continúa la lectura.

4

Elabora un cuadro sinóptico sobre los aspectos más importantes de tu escuela.

Lo que más me gusta

- _____
- _____
- _____
- _____

Lo que más me desagrada

- _____
- _____
- _____
- _____

La manera en que puedo contribuir en su mejora

- _____
- _____
- _____
- _____



¿Qué onda! Oye Irving.
¿Tú crees que aprenderemos con este plan de estudios?

Claro que sí Josué, por ejemplo, en la clase de Orientación Educativa I explicaron que el bachillerato es formativo y propedéutico.

¿Y eso qué es?



5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Identifico los conceptos y definiciones básicas.			
B. Comparo debilidades y fortalezas de ser estudiante de la UAS.			
C. Analizo los logros alcanzados por la UAS.			
D. Asumo el compromiso de contribuir con el desarrollo de la institución.			
E. Me comporto de manera responsable con la actividad.			
F. Elaboro los ejercicios de manera individual.			
G. Participo propositivamente en los equipos de trabajo.			
H. Me comporto responsablemente en la sesión de trabajo.			
I. Realizo la investigación en tiempo y forma.			
J. Respeto las participaciones de mis compañeros.			

¡Ya eres parte de la UAS!

Yo leí que lo formativo integra en el estudiante un pensamiento científico y social, además fortalece su proyecto de vida.

Lo propedéutico consiste en inculcarte conocimiento y hábitos para tu incorporación al nivel profesional.

Pensándolo bien, la UAS es una buena opción.



1.4

EL PLAN DE ESTUDIO 2015



¡Estudia!
No para saber una cosa más,
sino para saberla mejor.
Lucio Anneo Séneca

SABÍAS QUE...

La trayectoria curricular que realizará el estudiante se encuentra preestablecida e integrada por 44 asignaturas del componente de formación básica y 8 asignaturas para cada fase de preparación específica del componente de formación propedéutica. La trayectoria se realiza durante tres años, dividida en seis semestres.



En el bachillerato de la UAS se han realizado la implementación de los siguientes Diseños Curriculares para el Bachillerato Universitario, a partir de la conformación en 1978 de la Dirección General de Escuelas Preparatorias (DGEPE):

- Diseño Curricular 1984.
- Currículum del Bachillerato UAS 1994.
- Currículo del Bachillerato UAS 2006.
- Currículum del Bachillerato UAS 2009.
- Currículum del Bachillerato UAS 2015.

1

¿Qué materias conoces del plan de estudios que actualmente cursas?

2 Características generales del plan de estudios

La formación básica: supone brindar una preparación general en lo que se ha considerado como mínimo esencial para todo bachiller a nivel nacional; es decir, se promueve la adquisición de aquellos conocimientos, habilidades y actitudes que deben poseer para participar activamente en su formación y constructivamente en el cambio de la realidad, así como, contribuir a la convivencia,

comprender su medio y saber comunicarse. En este caso, la formación básica considera el desarrollo de las Competencias Genéricas y Básicas Disciplinarias que forman parte del perfil del egresado.

La fase de preparación específica significa preparar al alumno para cursar estudios superiores, ya que en éste se abordan asignaturas que le permiten profundizar en aspectos particulares de las diversas disciplinas, con la intención de que adquiera los elementos necesarios que coadyuva a definir sus intereses profesionales. Para fortalecer esta intención, se promueve el desarrollo de las Competencias Disciplinarias Extendidas, además de las Genéricas y Disciplinarias Básicas.

MAPA CURRICULAR DEL PLAN DE ESTUDIOS 2015.

		Primer grado		Segundo grado		Tercer grado	
		Semestre I	Semestre II	Semestre III	Semestre IV	Semestre V	Semestre VI
COMPONENTE BÁSICO	MATEMÁTICAS	Matemáticas I (4)	Matemáticas II (4)	Matemáticas III (5)	Matemáticas IV (5)	Estadística (3)	Probabilidad (3)
	COMUNICACIÓN Y LENGUAJES	Comunicación oral y escrita I (3) Inglés I (3) Laboratorio de cómputo I (3)	Comunicación oral y escrita II (3) Inglés II (3) Laboratorio de cómputo II (3)	Comprensión y producción de textos I (4) Inglés III (3) Laboratorio de cómputo III (3)	Comprensión y producción de textos II (4) Inglés IV (3) Laboratorio de cómputo IV (3)		
	CIENCIAS EXPERIMENTALES	Química general (5) Biología básica (5)	Química del carbono (5) Biología Básica II (5)	Mecánica I (5)	Mecánica II (5)	Educación para la salud (3)	Ecología y desarrollo sustentable (3)
	CIENCIAS SOCIALES	Introducción a las Ciencias Sociales (3)	Historia de México I	Historia de México II (3) Metodología de la investigación Social I (3)	Historia mundial contemporánea (3) Metodología de la investigación Social II (3)	Economía, empresa y sociedad (3)	
	HUMANIDADES	Lógica I (3)	Lógica II (3)	Ética y desarrollo humano I (3)	Ética y desarrollo humano II (3)	Literatura I (3)	Filosofía (3) Literatura II (3)
	ORIENTACIÓN EDUCATIVA	Orientación Educativa I (1)	Orientación Educativa II (1)	Orientación Educativa III (1)	Orientación Educativa IV (1)		
CIES TRANSVERSALES							
COMPONENTE PROPEDEÚTICO FASES DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA	CIENCIAS FÍSICO-MATEMÁTICAS					Cálculo I (5) Estática y rotación del sólido (5) Electromagnetismo (5) Dibujo técnico I (3)	Cálculo II (5) Propiedades de la materia (5) Óptica (5) Dibujo técnico II (3)
	CIENCIAS QUÍMICO-BIOLÓGICAS					Cálculo I (5) Electricidad y óptica (5) Química cuantitativa I (5) Bioquímica (3)	Cálculo II (5) Propiedades de la materia (5) Química cuantitativa II (5) Biología celular (3)
	CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES					Hombre sociedad y cultura (5) Psicología del desarrollo humano I (5) Problemas socioeconómicos y políticos de México (5) Formación ciudadana (3)	Comunicación y medios masivos (5) Psicología del desarrollo humano II (5) Elementos básicos de administración (5) Apreciación de las artes (3)
	Total de horas	30	30	30	30	30	30

SERVICIOS DE APOYO EDUCATIVO	
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA	PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORIAS
PROGRAMA DE FORMACIÓN ARTÍSTICA Y CULTURAL	PROGRAMA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL ESTUDIANTIL	

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

3

Título: Papelograma.

Propósito: Conocer la tira de materias del plan de estudios del bachillerato.

Material: Tres cajas, tres cartulinas y tarjetas con los nombres de las asignaturas del plan de estudio.

Desarrollo: Se colocan las tarjetas con los nombres de las asignaturas por grado escolar del plan de estudios de bachillerato en el interior de una caja. De tal forma que en la caja uno se integren las materias de primer grado y así sucesivamente. Se pega con cinta el esqueleto de la tira de materias por grados escolares en el aula. La cartulina deberá contener el diseño de la estructura del plan de estudios. Se conforman tres equipos. Gana el equipo que coloque con mayor rapidez las tarjetas en la estructura vacía del mapa curricular correspondiente. Los integrantes de cada equipo deberán realizar la actividad en silencio. El resto del grupo serán los jueces y descalificarán a quien emita lenguaje verbal, así como deberán evaluar el acomodo adecuado de las asignaturas según corresponda la imagen que aparece en el presente ejercicio.

4

Realiza un esquema donde integres todos los elementos que conforman el Plan de Estudios 2015, tales como: materias, áreas, semestres, fases de preparación específicas:



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

Elabora una breve conclusión sobre la actividad anterior.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Conozco la trayectoria de los planes de estudio que han transitado por el bachillerato.			
B. Identifico las características del plan de estudio actual.			
C. Logro diferenciar el plan actual de los anteriores.			
D. Ubico en el mapa curricular las materias relacionadas con la formación básica.			
E. Realizo el esquema de forma creativa.			
F. Integro los conceptos clave del plan de estudio.			
G. Reflexiono de forma coherente y clara sobre el tema.			
H. Presento mis actividades extraescolares en el tiempo establecido.			
I. Mantengo limpieza y originalidad en los productos.			
J. Muestro responsabilidad con mis acciones.			



Te quiero platicar algo. Tengo muchas preguntas sobre las cosas que estoy viviendo.

A mi me pasa lo mismo, quisiera poder platicar con alguien que me escuche y ayude.

Sí, yo también, pero no sé con quien.

La escuela tiene un departamento de orientación educativa. Vamos, seguro nos apoyarán.

Tienes razón. Lo visitaremos ahora mismo.

¡Qué bueno, que mi preparatoria cuenta con este espacio!



1.5

LA CONVIVENCIA ESCOLAR



- El H. Consejo Universitario es la suprema autoridad de la institución. Está integrado por alumnos, profesores e investigadores.
- El Consejo Técnico es la máxima autoridad en el plantel. Está integrado por un alumno y maestro por grado escolar.

1

Menciona algunos de los derechos y obligaciones que tienes como estudiante de la UAS, que conoces y que forman parte del Reglamento Escolar:

CONCEPTOS

La convivencia es la forma de relacionarnos pacífica y armónica entre grupos humanos en un mismo espacio.



2

La convivencia escolar

La elaboración del Reglamento a través de la participación democrática de toda la comunidad educativa ofrece una oportunidad extraordinaria para intervenir en la prevención de los conflictos en los centros de escolares e invita a los distintos sectores implicados a participar y a corresponsabilizarse

en el buen funcionamiento de la institución. La definición de unas reglas claras y conocidas que regulen distintos aspectos de la vida del centro y la implicación del alumnado en el funcionamiento de la vida escolar constituyen dos líneas de actuación esenciales en la gestión de la convivencia, cuya importancia ha sido pues-

ta de manifiesto en distintos estudios sobre organización y clima escolar en el marco de la investigación sobre escuelas consideradas eficaces.

Los alumnos que son conscientes de las normas que rigen las distintas situaciones de la vida escolar se desenvuelven mejor porque pueden autorregular su comportamiento; saben lo que tienen que hacer y las consecuencias que se derivan de ello, por eso tienden a

percibir el clima escolar como algo estable y seguro.

La existencia de un sistema de normas claras facilita la toma de decisiones ante el incumplimiento de alguna de ellas. De esta manera es previsible que el alumno perciba la posible corrección más como una consecuencia derivada de un acuerdo institucional previo, que como una decisión arbitraria del profesor.



La fábula del puercoespín

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío.

Los puercoespines dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos, de esa manera se abrigan y protegerían entre sí. Pero sus espinas herían a los compañeros más cercanos, por lo cual decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados.

Dicen que los pocos sobrevivientes tuvieron que hacer una elección: aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían



de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con sus compañeros más cercanos podía ocasionar, ya que lo más importante era el calor y el cobijo que podían brindarse mutuamente.

Resultó que con el tiempo, dando vueltas entre sí, conociéndose unos a otros, sólo había que encontrar la forma de acercarse sin lastimarse mutuamente y simplemente disfrutar de la cercanía del otro.

De esa forma pudieron sobrevivir.

3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Título: El rey pide.

Propósito: Practicar conocimientos para aprender y tomar decisiones grupales rápidas.

Material: Tarjetas con diversas anotaciones sobre temas que se ha tratado (Reglamento Escolar).

Desarrollo: El grupo se divide en dos grandes equipos y a ambos se les reparten tarjetas con alguna anotación que responda a un cuestionamiento que se hará en el transcurso del juego. Se elige a una persona que va a ser el rey o la reina y se explica al grupo que se trata de un monarca muy caprichoso al que el pueblo debe complacer inmediatamente en todo lo que pida. Para poder complacer al rey o a la reina, según sea el caso, los miembros de cada equipo pondrán en un círculo, lo que se les pida. Las peticiones pueden intercalarse entre objetos y tarjetas. Por ejemplo: el rey dice: "Quiero que me traigan... ¡un zapato!"; el equipo que logre colocar antes el zapato en el círculo, se anotará un punto. Luego el rey puede decir: "Quiero que me traigan... ¡la capital de Francia!", los equipos buscarán entre sus tarjetas la que dice París y la llevarán lo más rápido posible. Al finalizar, se deberá realizar una reflexión, ya que además de reforzar el tema, se podría utilizar esta actividad para reflexionar la importancia del respeto, la tolerancia, empatía y sobre todo la comunicación para establecer una convivencia sana y armónica en el aula.

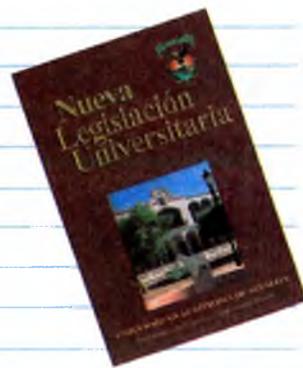
4

Elabora un cuadro comparativo sobre derechos, obligaciones y sanciones que consideres más importantes del reglamento de tu escuela:

Derechos	Obligaciones	Sanciones

Redacta un escrito corto en relación a tu compromiso hacia la conservación del patrimonio de tu escuela preparatoria.

Handwritten lines for writing the response.



5 Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Conozco la función de las instancias de co-gobierno universitarias.			
B. Resuelvo con claridad el cuestionario de la convivencia escolar.			
C. Participo de manera colaborativa en las actividades grupales.			
D. Elaboro un cuadro sinóptico con limpieza y orden.			
E. Identifico mis obligaciones y responsabilidades.			
F. Respeto a mis compañeros.			
G. Escucho los diferentes puntos de vista.			
H. Mantengo una actitud positiva en las actividades grupales.			
I. Reflexiono sobre mis compromisos personales para contribuir a la convivencia escolar.			
J. Me planteo compromisos para mejorar mis relaciones interpersonales.			

Unidad II

**EXPECTATIVAS Y METAS,
CONDICIONANTES
PARA EL ÉXITO ACADÉMICO**



Propósito de la unidad

Reconoce la importancia de plantearse expectativas y metas académicas para el alcance del éxito.

Contenido

- 2.1. Expectativas
- 2.2. Las metas académicas
- 2.3. Tu futuro académico y profesional
- 2.4. El estudiante de bachillerato: liderazgo y éxito académico

Criterios de aprendizaje

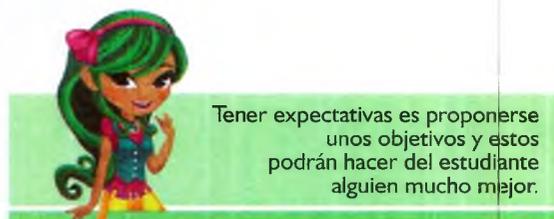
- Reconoce los factores que influyen en su desarrollo académico, personal y social, identificando los elementos favorables y desfavorables.
- Diseña sus metas académicas, incluyendo acciones específicas para ello.
- Relaciona los conocimientos académicos con su vida cotidiana, especificando la aplicación conceptual disciplinar.
- Participa en equipos diversos, aportando sus conocimientos y habilidades.
- Identifica la existencia de problemáticas sociales, considerando datos informativos fidedignos.

Producto integrador de la unidad

Organizador gráfico que describa las condiciones requeridas para el éxito académico.

2.1

EXPECTATIVAS



1

A continuación responde las interrogantes que se te presentan.

¿Por qué es importante plantearse expectativas para alcanzar tus metas?

¿Cuáles son tus expectativas académicas? Menciona tres de ellas:

1.

2.

3.

2

Expectativas académicas

Actualmente los psicólogos cognitivos definen la expectativa como la evaluación subjetiva de la probabilidad de alcanzar una meta concreta, lo que le permite al individuo predecir la probabilidad de que un acontecimiento se presente basado en la experiencia previa. Las expectativas se forman a partir de la percepción de la competencia con respecto a la realización de una tarea, en combinación con los factores positivos y negativos anticipados.

La expectativa suele estar asociada a la posibilidad razonable de que algo suceda. Para que haya expectativas tiene que haber, por lo general, algo que las sustente. De lo contrario, sería una simple esperanza que puede ser irracional o estar basada en la fe. Si hay una gran cantidad de nubes en el cielo, la expectativa será que llueva. Por eso la respuesta a dicha expectativa será salir con paraguas a la calle

para evitar mojarse en el momento que se inicien las precipitaciones.

La expectativa surge en los casos de incertidumbre, cuando aún no está confirmado qué es lo que va a ocurrir. La expectativa es aquello que se considera más probable que suceda: se trata, en definitiva, de una suposición más o menos realista. Si la expectativa no se cumple, el sujeto experimentará una decepción (“Pensé que este regalo te iba a gustar, pero veo que mis expectativas estaban equivocadas”). En cambio, si la realidad supera las expectativas, la persona sentirá alegría por la sorpresa (“Este disco es maravilloso, superó todas mis expectativas”).

La expectativa, en definitiva, está vinculada a las predicciones y previsiones. A mayor cantidad de certezas sobre el futuro, más probabilidades existen que se cumplan las expectativas.

3

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE**Título:** Acrósticos personales.**Propósito:** Conocer los nombres y las características personales de los integrantes del grupo.**Material:** Hojas blancas y plumas.**Desarrollo:** Cada uno de los participantes escribe su nombre de manera vertical. El coordinador les pide que con cada una de las letras de su nombre escriban una de sus expectativas académicas.

Por ejemplo:

Aprender más cosas.**No faltar a clases.****Adaptarme a las reglas de la escuela.****El tesoro en el viñedo**

Un anciano labrador dueño de un viñedo tenía tres hijos. A ninguno le gustaba el trabajo y habían confiado su vida a la buena suerte. Como el anciano estaba por morir, los llamó y les dijo:

—“Les voy a revelar un secreto... en mi campo, cerca de alguna de las vides, hay enterrado un tesoro, a poca profundidad... si lo encuentran, los tres podrán vivir cómodamente”.

A los pocos días murió.

Los hijos repartieron la tierra en partes iguales y comenzaron a cavarla. No contrataron peones para no correr riesgos.

Fue un trabajo lento y prolijo en el que daban vuelta a cada terrón.

Tardaron un mes y medio y no encontraron

nada. Cambiaron los lotes y repitieron la operación sin hallar nada. Otra vez rotaron las parcelas con igual resultado. Pero al cabo de cuatro meses, descubrieron que las vides estaban cargadas de enormes racimos de uvas.

Como la tierra había sido removida con tanta dedicación, la cosecha fue muy abundante y les dio una ganancia superior al valor del tesoro que buscaban.

Así que descubrieron que, si repetían el esfuerzo todos los años, podrían vivir cómodamente.

El tesoro estaba en la tierra, pero había que buscarlo de otra manera.



Contesta lo que se te pide. Especifica tus expectativas en relación al periodo de tiempo que se te proporciona a continuación.

Primer grado	Segundo grado	Tercer grado

4

Argumenta en un escrito breve tu punto de vista sobre la importancia sobre el establecimiento de expectativas en esta etapa de tu vida. Anótalas a continuación.



Me gustó el taller que nos impartieron en Orientación Educativa.

Por cierto, que extraño te mirabas tan tranquilo. Eso sí es un logro amigo.

Sí, eso nos hace falta en la escuela.

Eso estaba faltando.

Estaba pensando y recordé que nadie creía que lograría entrar a la prepa y mírame ya estoy aquí. Ahora espero terminar y pasar todas las materias... ¡ya sé, no me digas, eso depende de mí!



Para alcanzar el éxito

No existe una sola persona que no anhele tener éxito en lo que hace. Podríamos decir que el éxito equivale a metas conquistadas, obstáculos vencidos, triunfos aclamados. El joven, el adulto y aún el niño, aspiran ser exitosos, sueñan con ser reconocidos, valorados y aceptados. Está comprobado que hay heridas más profundas que el rechazo, el amargo sentimiento de no aceptación, barreras familiares o sociales, frenos culturales, una difícil situación económica entre otros. Una de las primeras cosas que debemos tener en cuenta para llegar a ser personas exitosas es el aprender de nuestros fracasos. Aunque en algunos han sido más frecuentes que en otros, creo que todos hemos

tenido fracasos en más de una oportunidad. Podemos constatar que existen muchas historias de vida de personas que lograron alcanzar el triunfo después de haber fallado o fracasado en diversas ocasiones, pero lo que les ayudó a conquistar sus aspiraciones fue que supieron asimilar con madurez la adversidad comprendiendo que los fracasos son peldaños que conducen al verdadero éxito.

Los obstáculos no impiden llegar al éxito si se es capaz de aprender de ellos.



5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Estoy consciente de cuáles son mis expectativas.			
B. Mis expectativas favorecen mi productividad.			
C. Estoy dispuesto a plantearme mejores expectativas.			
D. Identifico la importancia que tienen mis expectativas en mi proyecto de vida.			
E. Participo con respeto en las actividades.			
F. Elaboro el collage con creatividad.			
G. Integro mi opinión personal en el escrito breve.			
H. Reflexiono sobre mi proceso académico en esta etapa de mi vida.			
I. Me intereso en las actividades desarrolladas en la temática.			
J. Realizo los ejercicios con puntualidad y limpieza.			

un área determinada. Finalmente, en tercer lugar, con independencia de que esté en juego la consecución de otras metas, para muchos alumnos el experimentar que se actúa con cierta autonomía y no obligado (motivación de control) es una meta importante que puede condicionar su mayor o menor dedicación a las tareas académicas.

2. Metas relacionadas con la autovaloración (con el “yo”). En esta categoría, estrechamente vinculada al autoconcepto y a la autoestima, se incluyen dos tipos de metas. Por un lado, cierto tipo de comportamientos con deseos de alcanzar el éxito y experimentar las experiencias positivas de orgullo y satisfacción que se derivan del mismo (tal y como señalaba Atkinson, 1964), recibiendo de otros o de sí mismo una valoración positiva de su competencia actual (motivación de logro); y por otro, determinados comportamientos de algunos alumnos que tratan de evitar las experiencias negativas asociadas al fracaso. Se trata de sujetos que, debido a su historia personal y a las implicaciones negativas que las experiencias de fracaso tienen sobre la propia competencia y, en general sobre el autoconcepto, presentan un cierto temor al fracaso (miedo al fracaso), dado que este resultado se interpreta con frecuencia como indicador de que uno no vale, y por lo tanto es algo que hay que evitar.

3. Metas relacionadas con la valoración social. Aunque este tipo de metas no están relacionadas directamente con el aprendizaje y el logro académico. Desempeñan un papel muy importante ya que tienen que ver con la experiencia emocional que se deriva de las reacciones de personas significativas para el alumno (padres, profesores, iguales, etc.) ante su propia actuación. La cuestión clave en este tipo de metas es conseguir un grado óptimo de aceptación social y evitar ser rechazado, como resultado de su conducta académica.

4. Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas. Las metas que se incluyen en esta categoría tampoco se relacionan directamente con el aprendizaje o el logro académico, aunque pueden servir y suelen utilizarse para favorecerlo. Este tipo de metas están relacionadas tanto con la consecución de premios o recompensas como con la evitación de todo lo que signifique castigo o pérdida de situaciones u objetos valorados por el sujeto. El que se haya señalado la existencia de diferentes metas académicas no significa que sean excluyentes. Como bien indican los autores de la propuesta (Alonso, 1991; Alonso y Montero, 1992), al afrontar una actividad escolar los alumnos pueden trabajar teniendo presentes varios tipos de metas al mismo tiempo, dependiendo de sus características personales y de la propia actividad.

Ejemplo:

Pedro, un estudiante de preparatoria quiere convertirse en médico general; para ello tiene obligadamente que ser admitido en la universidad, aprobar las asignaturas teóricas y prácticas año por año, promover su servicio social y concluir su práctica profesional. Muchos estudiantes desisten en sus esfuerzos a largo plazo por no recibir refuerzos positivos por alcanzar metas a corto plazo. Sin duda, el alcance de metas cortas aumentan el compromiso de la persona para con la meta a largo plazo.



El cantor de ópera

A una pequeña ciudad llegó un día un tipo curioso con una gran maleta. Se llamaba Mateo y tenía una pinta totalmente normal; lo que le hacía especial es que todo lo que hablaba, lo hacía cantando ópera. Daba igual que se tratara de responder a un breve saludo como “buenos días”; él se aclaraba la voz y respondía: - Bueeeeeenos diiiiiias tenga usteeeeeeeeed. Nadie era capaz de sacarle una palabra normal.

Vivía humildemente, utilizando siempre su mismo traje viejo de segunda mano, a menudo la gente lo trataban con desprecio, burlándose de sus cantares, llamándole “don nadie” o “pobretón”. Pasaron algunos años, hasta que un día llegó un rumor que se

extendió como un reguero de pólvora por toda la ciudad: Mateo había conseguido un papel en una ópera importantísima de la capital, y todo se llenó con carteles anunciando el evento. Nadie dejó de ver y escuchar la obra, que fue un gran éxito. Desde aquel día, Mateo dejó de cantar a todas horas, y ya sólo lo hacía durante sus actuaciones y giras por el mundo.

Algunos seguían pensando que estaba algo loco. No lo hubieran hecho de haber visto que lo único que guardaba en su gran maleta era una piedra con un mensaje tallado a mano que decía: “Practica, hijo, practica cada segundo, que nunca se sabe cuándo tendrás tu oportunidad”, y así fue que le llegó la oportunidad cuando un día el director de ópera lo escuchó mientras compraba un simple periódico.

Responde lo que se te pide a continuación.

Metas	Obstáculos posibles a presentarse	Ingredientes que requieres para su alcance
Corto plazo		
Mediano plazo		
Largo plazo		

3

Reflexiona las metas que te has planteado en la vida, los esfuerzos realizados para alcanzarlas y cuáles han sido los resultados. Anota tus argumentos en tu cuaderno.

4

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Muestro perseverancia y constancia hacia mis ideales.			
B. Me propongo metas que favorezcan mi proyecto de vida.			
C. Me esfuerzo en estrategias que permitan lograr mis metas.			
D. Estoy consciente de los obstáculos que tendré.			
E. Reconozco los beneficios que obtendré al esforzarme.			
F. Identifico mis capacidades para lograr mis metas.			
G. Valoro mi esfuerzo para alcanzar la meta.			
H. Me comprometo a trabajar para el logro de mis objetivos.			
I. Comparto mis experiencias con sinceridad el grupo.			
J. Me identifico con las metas académicas del resto del grupo.			



2.3

TÚ FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL



El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños.
Eleanor Roosevelt

CONCEPTOS Y DATOS

La orientación académica y profesional facilita desarrollar las capacidades necesarias para el momento actual o a lo largo de la vida.

1

Para ti ¿qué significado tiene la frase "Futuro académico y profesional"?

2

Futuro académico y profesional

El mundo está experimentando cambios constantes día a día, en los procesos sociales, políticos, tecnológicos y económicos. Dichos cambios requieren ajustes en el mercado laboral internacional, nacional y local, de nuevas competencias, donde los nuevos profesionales deben reunir una serie de características, habilidades y experiencia para lograr un espacio u oportunidad en esta sociedad de la información y del conocimiento.

El estudiante y profesional del siglo XXI, debe poseer un conjunto de características y potencialidades tales como: comunicación, liderazgo, visión, conocimiento en las nuevas

prácticas tecnológicas y de la gestión, empatía, sinergia, aprendizaje significativo y formación continua.

Estas características son algunas de las competencias que deben tener presente los profesionales del futuro que aspiran incorporarse de forma efectiva. Es necesario fortalecer los procesos formativos para potencializar cada uno de las habilidades, actitudes y valores que contribuyen al desarrollo de exitosos egresados. La orientación académica ayuda a decidir el rumbo y sentido del estudiante de bachillerato, para insertarse en estudios de nivel superior.

La ola perfecta

Hace algunos años tuve la oportunidad de leer un libro *El Delfín* de Sergio Bamba-rén. Sería el primer libro que yo hubiese leído. En esos tiempos para mí sólo significaba la historia de un delfín que tuvo diversas aventuras en un mar y nada más (solamente tenía 7 años). Hace algunos meses, ese libro por alguna extraña razón volvió a mis manos, quizá con la intención de hacerme cambiar algo... hoy tengo 15 años... bueno... casi 16 años y me he dado cuenta que todo ser humano tiene una ola perfecta a la cual quiere alcanzar. Y sólo alcanzándola podrá descubrir el verdadero objetivo en su vida. Algunos “delfines” tienen que dejar su arrecife para ir en busca de “la ola perfecta”. Mientras que otros prefieren buscar alimento, y cosas materiales porque saben que esa ola perfecta sólo es un sueño y se hacen la misma pregunta constantemente: ¿qué pasará cuando encuentre esa ola? y a esa

pregunta viene siempre la misma respuesta, “quizá mi vida ya no tenga sentido puesto que lo que soñé ya lo conseguí” y no es verdad, la vida no es así. Sí ya encontraste la ola perfecta, hay que buscar otra y otra. La vida sólo son sueños que nosotros mismos nos creamos y que sólo los más perseverantes, que le ponen todo el corazón, sólo esos los cumplen. En mi caso es muy diferente, ya que mi ola perfecta es ser locutora de alguna estación de radio importante, y si para encontrar esa ola perfecta tengo que aventurarme en el “océano” y enfrentarme a “tiburones”, correré el riesgo, sin importar lo que los demás “delfines” de mi arrecife piensen de mí. Sé que lo lograré y que cuando ese sueño se cumpla vendrán más por cumplir. Así que mis queridos “delfines” luchen, sueñen, no busquen sólo lo material o la comodidad, busquen aquello que los haga sentir un ser útil, un ser querido, un ser íntegro, confío en que tus sueños se hagan realidad y te proporcionen siempre felicidad y sabiduría... igual que a mí.

Anota a continuación tres palabras asociadas a la siguiente frase “Futuro académico y profesional”. En cada palabra integra un dibujo que la represente.

3

Palabra que se asocia	Imagen que la representa

¿Cómo me veo en el futuro? Te invitamos a que realices el siguiente ejercicio, imaginándote cómo sería tu vida en relación al tiempo que se especifica y exprésalo sólo con dibujos.

TRES AÑOS	DIEZ AÑOS	QUINCE AÑOS

Forma un equipo de trabajo, socializa tus dibujos anteriores y contesta en grupo lo siguiente:

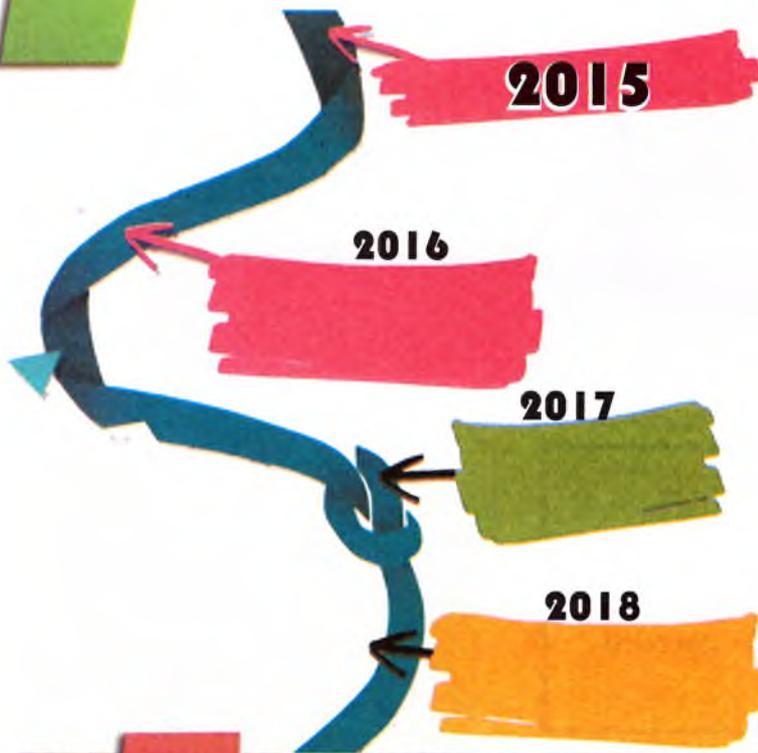
¿Cuáles deseos comparten los integrantes de tu equipo? _____

¿Cuáles temores? _____

¿Cuáles coincidencias y diferencias? _____

4

Elabora una línea del tiempo donde se incluya un plan de acción para alcanzar tus metas a nivel profesional; integra reflexiones en relación a las debilidades o dificultades que te impiden alcanzar tu futuro académico-profesional y a qué te compromete para disminuirla.



Reflexiones

Handwritten lines for reflections.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Realizo el total de ejercicios en clases.			
B. Integro mis experiencias a través de dibujos.			
C. Comparto las actividades realizadas en clases.			
D. Integro todos los elementos trabajados en el tema.			
E. Respeto las participaciones de mis compañeros.			
F. Relaciono la fábula con mis aspectos personales.			
G. Participo con mis puntos de vista.			
H. Muestro respeto a todas las aportaciones.			
I. Realizo un plan de acción de metas profesionales.			
J. Elaboro un escrito claro y coherente.			

2.4

EL ESTUDIANTE DE BACHILLERATO: LIDERAZGO Y ÉXITO ACADÉMICO



La llave del éxito es el conocimiento del valor de las cosas.
John Bayle



CONCEPTOS Y DATOS

Estudiante
Se refiere al educando o alumno dentro del ámbito académico, que estudia como su ocupación principal.

CONCEPTOS Y DATOS

Liderazgo
Son los procesos involucrados en dirigir a otros, incluyendo la organización, dirección, coordinación y motivación, entre otros.

CONCEPTOS Y DATOS

Éxito académico
Es el logro y alcance de objetivos, expectativas, ambiciones y motivaciones.

1

Comparte con tus compañeros de grupo el nombre de un líder a quien admires, sus acciones y logros.

A partir de los comentarios surgidos en clase, realiza tu propia definición de liderazgo: _____

2

Éxito y liderazgo

Según Lilian Dabdoub, Directora General de Dabdoub Soluciones Creativas y asociada del Creative Problem Solving Group-Buffalo, “el desarrollo de la inteligencia emocional y de las habilidades para la creatividad incrementa el potencial del individuo al favorecer la conexión entre pensamiento, emoción y cuerpo”.

Se considera que un líder es aquella perso-

na que se atreve a ser creativo e impulsar un cambio en busca nuevos rumbos para transformar y mejorar una situación. Sin embargo, el tipo de liderazgo que te proponemos que promuevas es el liderazgo pedagógico, es aquel que posibilita el desarrollo integral del alumno que él mismo debe alcanzar a partir de la propia realización y mejora, así como del autoaprendizaje formativo.



¡Ser joven por siempre!

La riqueza significa “acopio de cosas valiosas y emulación de virtudes de excelencia”; la acumulación de bienes materiales lleva al ser humano a la riqueza y el aprendizaje continuo proporciona un crecimiento que permanentemente le enriquece. Cuando una persona deja de aprender, deja automáticamente de crecer y empieza a envejecer, si algo nos garantiza la eterna juventud es el proceso continuo de aprendizaje, así encontramos jóvenes viejos y viejos jóvenes. Estos últimos, que cada día aprenden algo nuevo y pueden llegar a la ancianidad siendo siempre jóvenes intelectualmente, a través del conocimiento; hay que vencer los tabúes que por ignorancia nos esclavizan y encontrar la libertad espiritual, cada

día al final del mismo nos debemos preguntar “¿hoy qué aprendí?” y valorar nuestro crecimiento a través de la riqueza más importante, el conocimiento.

La gran mayoría de los seres humanos vivimos del conocimiento acumulado en nuestro cerebro, casi todos tenemos el mismo hardware, es decir, dos pies, dos ojos, dos brazos, dos oídos, etcétera; la diferencia de que unos prosperen más que otros es el software, lo que cada quien almacena en su cerebro, no sé si tú deseas ganar más o generar mayor riqueza material para ti y los tuyos. El secreto está en que enriquezca tu mente e incremente tu capital mental. Es decir, que te prepares para lograr una formación académica sólida.



Elabora en conjunto con tu grupo un tendedero de características relacionadas con el liderazgo y éxito académico. Posteriormente selecciona cinco de tu interés y escríbelas a la derecha del cuadro siguiente según corresponda.

Anota cinco características de un estudiante exitoso.	
¿Cuál de estas características consideras que tienes?	
¿Cuál de estas características consideras que no tienes?	
¿Cuáles características te gustaría tener?	
¿Qué cambios requieres realizar para considerarte un alumno exitoso?	



Documenta tus conclusiones sobre el liderazgo y el éxito académico.

Handwriting practice area with horizontal lines.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Adopto un actitud de respeto y participación.			
B. Realizo en su totalidad las actividades solicitadas.			
C. Contribuyo a la realización del tendedero de frases.			
D. Realizo la actividad extracurricular en tiempo y forma.			
E. Conozco las definiciones de los conceptos centrales.			
F. Participo en la ejecución del tendedero de frases.			
G. Selecciono las frases con las que me identifico.			
H. Reflexiono sobre lo que requiero para alcanzar el éxito académico.			
I. Analizo las diversas alternativas para mejorar mi desarrollo estudiantil.			
J. Enumero los cambios que requiero hacer en mi persona para mejorar académicamente.			



Unidad III

APRENDER A ESTUDIAR



Propósito de la unidad

Desarrolla un estilo de aprendizaje que favorece su proyecto de vida escolar y coadyuva a su formación académica, social y personal.

Contenido

- 3.1 Aprendiendo a estudiar
- 3.2 Los estilos de aprendizaje y las inteligencias múltiples
- 3.3 La actitud
- 3.4 Motivación
- 3.5 Atención
- 3.6 Condiciones ambientales y de organización para el estudio
- 3.7 El tiempo para el estudio

Criterios de aprendizaje

- Identifica sus fortalezas y limitaciones académicas y personales, de manera clara y precisa.
- Identifica los recursos necesarios para el logro de sus metas a corto, mediano y largo plazo.
- Identifica su propio sistema de valores, destacando los elementos favorables y desfavorables para su desarrollo integral.
- Sigue instrucciones cumpliendo con los procedimientos preestablecidos.
- Utiliza las tecnologías de la información y comunicación en procesar información, haciendo uso de fuentes relevantes y apropiadas.

Producto integrador de la unidad

Cartel que represente los aspectos relevantes para aprender a estudiar.

3.1

APRENDIENDO A ESTUDIAR



Aprender sin reflexionar
es malgastar la energía.
Confucio

CONOCIENDO
MÁS DE...

El modelo de aprendizaje constructivista sostiene que los conocimientos, los proyectos y productos intelectuales se construyen a partir de la actividad cognitiva del sujeto con el contexto escolar.

1

Estudiante para el último momento

Tomás Meller

Mis manos tiemblan como nunca... mi cuello totalmente contracturado... mi espalda sudorosa. Estoy sentado, viendo cómo los docentes reparten esos temidos exámenes. Avanzan fila por fila, haciendo zig zag entre sus víctimas, casi en cámara lenta. El papel llega a mis manos: “parcial de...”, “recuperatorio de...”, “final de...”. El título no tiene importancia: ¡si es un parcial!... tiemblo... si es un recuperatorio... el miedo aumenta por ser la última oportunidad. Si es un final: ¡no tengo escapatoria!. Pego una primera leída rápida y parece que estuviera leyendo en árabe. Cierro los ojos, respiro profundamente y lo intento de nuevo. Primer punto... chino básico. Segundo punto... ¡en algún lado escuché hablar de esto! Tercer punto... algo puedo inventar. Cuarto punto... ¡esta pregunta estaba en la carpeta! ¿Por qué no estudié?

Los segundos pasan lentamente... faltan siete minutos para entregar y alguien hace una pregunta en voz alta ¡estas preguntas con respuesta incluida! Me convenzo de que se saben la vida, de que practican a la perfección las técnicas de estudio y hacen la pregunta sólo para demostrarnos a nosotros, simples mortales, que somos inferiores en esa materia. Con su pregunta empiezo a recordar algo del primer punto y empiezo a escribir como desesperado. Las palabras son ilegibles, parece que estuviera hechizado. Mi lapicera se mueve como nunca. Una chispa de ilusión surge en mi mente pensando que puedo llegar a aprobar. Sigo escribiendo... como nunca... todo perfecto... todo demasiado perfecto. Tenía que llegar esa palabra, esa maldita palabra para estropearlo todo: “¡entreguen!”. Intento anotar algo más, pero el profesor amenaza con irse y sé que ese es mi final: decadente y triste ¿no?. Seguro que les pasa a muchos de ustedes.

En mi vida es algo que se repite con bastante frecuencia...demasiada. Pero el círculo no cierra ahí. Comienza el nuevo cuatrimestre. Me prometo a mí mismo que no voy a repetir la escena antes descrita. ¿Cómo estudiar?, “si tengo que leer 260 hojas para dentro de un mes, con leer 10 diarias, me quedaría un momento para repasar antes del examen”; o “si resuelvo una guía práctica por semana, la última semana puedo hacer ejercicios de exámenes”. Suena bien, ¿no? ¡Suena perfecto! Una de las más perfectas técnicas de estudio... ¡En teoría!

Primera semana de clases. Es ya bastante tarde y estoy viajando a casa. Voy con la mente centrada en cumplir mi propia meta. Pero ya en mi cuarto, la cama aparece demasiado atractiva y

voy a dormir. Total, es la primera semana. Hay que tomarse un tiempo para acostumbrarse a los horarios.

Segunda semana. Llego a casa y un capítulo de Halloween de Los Simpsons interrumpe mi visión de los libros de texto.

Tercera semana ¿cómo no ponerse a chatear con esa simpática chica que conocí en la escuela? Debo haber encontrado millones de excusas para no sentarme, y ponerme a leer, ¡momento! ¡Casi me olvido! ¿Cómo no estudiar el fin de semana? Sí, a veces es posible... pero no nos engañemos: los viernes por la noche ¿cómo?, hay que ir al cine o a bailar, necesitamos olvidarnos de este tema que nos molesto por estos cinco días seguidos.

Sábado por la mañana... si salimos anoche, este momento no existe. Debemos saltar al medio día. Si tienen una materia que cursar... ¡pobres! Ya pasé por esos dos veces. ¿A quién se le ocurre poner horarios a las 7 de la mañana de un sábado? Si no cumpliste ninguna de las dos, puedes levantarte a las 9:30 de la mañana y... ¡tenemos aquí dos horas para estudiar!

¿Serás capaz de hacerlo? (yo no).

Sábado al medio día. Almorzamos tranquilos. Nos sentamos frente al televisor, para finalmente enganchar una película que hayamos visto cien veces para no tener que pensar. Navegamos un rato por internet y sin que nos demos cuenta... ¡son las 19:30 y todavía no organizo nada! ¡Mi sábado está perdido!”.

Ya es sábado por la noche. En toda mi vida, juro que no escuché a nadie decir que estudió en ese momento sagrado. No creo que haya ninguna religión que promueva estudiar el sábado por la noche, pero sí conozco a una cultura que lo prohíbe: la del estudiante. Y ahora lo decreto, es ley: ¡está prohibido estudiar un sábado por la noche! Sin importar si hemos decidido quedarnos en casa haciendo nada, cuanto más si decides salir a divertirte.

Domingo por la mañana. Hace un tiempo que borré este momento de mi vida. No logro levantarme antes de las 12:30... ya es medio día. Debe ser la comida más larga de la semana. Empieza el proceso a las 13:00 y termina hasta las 14:30 hrs. Tranquilamente ingiero la comida, hasta bebo una taza de café, algún budín y bombones acompañando la charla sobre todas las cosas que nos pasaron en la semana. Y... ¡Mmmmmmm! ¡Qué sueño! (con todo lo que comimos, cómo no vamos a tenerlo). Una hora y media de siesta, fútbol o TV. Y ya son las 19:30 horas.

Domingo por la noche: ¡Maaaaaaa! ¡Qué comemos? Parece una exageración, pero no lo es... ¡podemos cambiar alguna actividad! Por ejemplo, el domingo podemos ir a pasear con amigos. Pero el tiempo en el fin de semana pasa como nunca. Y sí, me fui sin revisar los temas en fin de semana.

Se nos pasa volando la semana de clases y sin darnos cuenta... ¡EN DOS DÍAS EL EXAMEN! ¡No todo está perdido! Aún tenemos algo de tiempo. ¡Organicémonos! Hoy por la noche, en tres horas reviso todo lo que no leí en un mes y medio: 90% de 260 páginas, ¡no es imposible!, y mañana por la noche hago un repaso general. ¡Qué buen plan!

Llega la noche. Termino de cenar, y las voces de *The Avengers* salen del televisor. ¿Qué maldita persona habrá inventado ese hermoso aparato? Total, veo la película y después estudio. Así lo hago, en una hora “leo” 225 hojas. Los títulos, las cosas en negritas, los recuadros y el resumen de 3 hojas que conseguí de un compañero. Termino exhausto.

Día anterior al examen. Tengo 18 horas para estudiar. Que con comida y otras tantas distracciones se hacen 6 horas. Las “aprovecho leyendo” una y otra vez el resumen. Ya son las 2 de la



mañana, mis ojos se caen. Algunos prefieren seguir despiertos, y dormir al final unas horas. Personalmente las neuronas ya no me responden. Prefiero dormir 4 horas, y despertarme fresco para el día siguiente. La cama me recibe agradablemente como siempre.

Finalmente llega el gran día. Me despierto, son las 6:00 de la mañana. Pego una leída al resumen, trato de leer los apuntes, todo apurado y me pregunto: ¿cómo pueden dar tanto material de estudio? Nadie tiene tiempo para leer tantas cosas. Empiezo a leer, saltando cada vez más los párrafos. Leo los títulos, aun sabiendo que sólo me servirá para recordar en el examen que ese tema está ahí y yo no lo leí de puro vago.

Ya no hay más tiempo. Agarro todas las cosas (como si todavía tuviera tiempo de leerlo todo de nuevo) y salgo de mi casa con la esperanza de encontrar un paro docente, una amenaza de derrumbe o cualquier catástrofe que me dé unos días más. Sé que solo eso me haría repetir mi rutina, pero la esperanza es lo último que se pierde. Nada pasa, llego y busco un asiento por el medio... mis manos tiemblan como nunca... mi cuello totalmente contracturado... mi espalda sudorosa y ya igual que siempre ... el examen... y todo comienza de nuevo. Esta es mi historia, soy Juan, un chico de primer año de preparatoria.

Contesta lo que se te solicita:

¿Qué problemas detectas en Juan en relación a su forma de estudiar? Enuméralas a continuación: _____

¿Qué medidas deben de tomar Juan para corregir su forma de estudiar?

¿En qué te pareces a Juan? _____

¿Qué medidas debes de asumir para mejorar tu forma de estudiar? _____



ORIENTACIÓN EDUCATIVA I



Fatal, ayer me fui a la fiesta que te invité y que no quisiste ir.

Yo traté de estudiar antes del examen, pero, no se me pegó nada. Creo que un cinco es mucho. Iniciaré por considerar mis materias como prioridad.

¡Qué onda Josué! ¿Cómo te fue en el examen?

Tenia que estudiar, las matemáticas se me dificultan desde la secundaria y no quiero reprobar.

Es cuestión de disposición y buena actitud. Vamos al departamento de Orientación Educativa I a que nos apliquen un test o nos den un taller de hábitos y estrategias de estudio. Fijate que me enteré que en el CAE también apoyan a los estudiantes que tienen dificultades para el estudio.



2

Aprendiendo a estudiar

Lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo escolar. Comenzar la universidad exige a la mayoría de la gente mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración prolongada. Es por ello, que estás a tiempo para iniciar este entrenamiento. Para ello, requieres utilizar una estrategia aplicando técnicas y desarrollando un hábito para estudiar. En la materia de Orientación Educativa I, interesa resaltar los aspectos relacionados con las estrategias y hábitos de estudio, pero sobre todo, que puedas diseñar un estilo propio que te permita aprender a estudiar y así potencializar tu forma de apropiación y asimilación del contenido escolar de cada asignatura que cursarás en la preparatoria.

Por lo que debes tener presente que las recomendaciones y especificaciones que a continuación se precisan en los ejercicios subsiguientes, son parte de un proceso global para aprender a aprender.



a). Estrategias de estudio.

Las estrategias de estudio son un conjunto de actividades conscientes e intencionales que guían las acciones a seguir para alcanzar determinadas metas de aprendizaje. Con ciertos matices, quizás sea más exacto afirmar que un rasgo importante de cualquier estrategia es que está bajo el control del estudiante, es decir, a pesar de que ciertas rutinas pueden ser aprendidas hasta el punto de automatizarse, las estrategias son generalmente deliberadas, planificadas y conscientemente comprometidas.

Los rasgos característicos más destacados de las estrategias de aprendizaje son:

1. Su aplicación no es automática, sino controlada. Precisan planificación y control de la ejecución y están relacionadas con la metacognición o conocimiento sobre los propios procesos mentales.
2. Implican un uso selectivo de los propios recursos y capacidades disponibles. Para que un estudiante implemente una estrategia debe disponer de recursos alternativos, entre los que decide utilizar, en función de las demandas de la tarea, aquéllos que él cree más adecuados.
3. Las estrategias están constituidas de otros elementos más simples, que son las técnicas o tácticas de aprendizaje y las destrezas o habilidades. De hecho, el uso eficaz de una estrategia depende en buena medida de las técnicas que la componen. En todo caso, el dominio de las estrategias de aprendizaje requiere, además de destreza en el dominio de

ciertas técnicas, una reflexión profunda sobre el modo de utilizarlas o, en otras palabras, un uso reflexivo -y no sólo mecánico o automático- de las mismas.

De este modo, parece que no es suficiente con disponer de las estrategias de aprendizaje adecuadas; es necesario también saber cómo, cuándo y por qué utilizarlas, controlar su mayor o menor eficacia, así como modificarlas en función de las demandas de la tarea. Por tanto, el conocimiento estratégico requiere saber qué estrategias son necesarias para realizar una tarea, saber cómo y cuándo utilizarlas; pero, además, es preciso que los estudiantes tengan una disposición favorable y estén motivados, tanto para ponerlas en marcha como para regular, controlar y reflexionar sobre las diferentes decisiones que deben tomar en el momento de enfrentarse a la resolución de esa tarea.

La mayor parte de los estudios actuales sobre el aprendizaje escolar coinciden en señalar que aprender implica un proceso activo de integración y organización de la información, construcción de significados y control de la comprensión. Así, los estudiantes más capaces, con altos niveles de esfuerzo, concentración y persistencia, probablemente, los que desarrollan una comprensión más profunda del material de aprendizaje.

b). Hábitos de estudio.

Conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencialicen y faciliten tu habilidad para aprender son pasos claves para sacar el máximo provecho y conseguir el mejor rendimiento en nuestros años de formación académica. El Hábito de estudio es un modo constante de actuación con que el estudiante reacciona ante los nuevos contenidos, para conocerlos, comprenderlos y aplicarlos. Es una práctica o costumbre que realizas con frecuencia. Los buenos hábitos serán la clave del éxito en todas las áreas de tu vida. Hoy los puedes aplicar como estudiante, pero el día de mañana también te servirá como profesional. Cinco hábitos que serán el comienzo de tu nueva vida como estudiante y que harán la diferencia entre el alumno que eras antes y el que serás a partir de ahora. Solamente te recuerdo que no bastará con que los conozcas, ya que deberás aplicarlos y para eso a continuación se señalan:

- Organiza tu tiempo, elaborando un plan de actividades diarias.
- Presta atención al maestro durante la clase y toma nota de lo más importante.
- Estudia todos los días, de preferencia a la misma hora y en el mismo lugar.
- Utiliza alguna técnica para estudiar.
- Ten siempre una actitud positiva ante la vida, incluso ante los problemas; con eso vencerás los malos hábitos del miedo, el desaliento y la derrota.
- Tanto los hábitos como las estrategias están incorporados en el proceso de aprender a aprender, es por ello fundamental y necesario construir una forma personal de aprender a estudiar. Cada estudiante debe encontrar aquello que le es más efectivo para potencializar al máximo sus capacidades y habilidades.



3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Título: La guerra por el conocimiento.

Propósito: Comprobar la comprensión de un tema leído.

Material: Papel y lápiz.

Desarrollo: El grupo se divide en dos grandes equipos que serán los contrincantes de una guerra de conocimientos. Se les asigna un mismo tema y se les da el tiempo pertinente para que lo lean, lo analicen y discutan internamente. El siguiente paso consiste en que cada miembro del grupo redacta una pregunta con su respectiva respuesta, aclarándoles que las preguntas deben ser claras y referentes al tema acerca del cual se leyó. Antes de iniciar la “guerra” se nombra una comisión de concordia, que será la que resuelva los problemas que se presenten en el transcurso de la actividad.

El maestro decide cuál equipo lanzará la primera “bomba” (pregunta), que al ser arrojada tiene un mecanismo de desactivación (respuesta) y podrá ser puesto en práctica durante 30 segundos. Si en ese lapso no se desactiva la bomba, hay un punto a favor del equipo que la lanzó, siempre que ofrezca al equipo contrario una respuesta adecuada.



El ciego

Había un ciego sentado en la vereda, con una gorra a sus pies y un pedazo de madera que, escrito con tiza blanca, decía: “POR FAVOR AYÚDEME, SOY CIEGO”.

Un joven que pasaba frente a él, se detuvo y observó unas pocas monedas en la gorra. Sin pedirle permiso tomó el cartel, le dio vuelta, tomó una tiza y escribió otro anuncio. Volvió a poner el pedazo de madera sobre los pies del ciego y se fue.

Por la tarde el joven volvió a pasar frente al ciego que pedía limosna, su gorra estaba llena de billetes y monedas. El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había

sido él, el que le escribió su cartel y sobre todo, qué había escrito. El joven le contestó: “Nada que no sea tan cierto como tu anuncio, pero con otras palabras”. Sonrió y siguió su camino.

El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel decía: “HOY ES PRIMAVERA, Y NO PUEDO VERLA”.

Cambiamos de estrategia cuando no nos funciona algo, y verás que puede que resulte mejor de esa manera. Ten en mente que todo cambio, renueva día a día... Lo difícil es encontrar nuevas estrategias para lograr respuestas diferentes.

Einstein decía:

“Si haces lo que siempre haz hecho, obtendrás los resultados que siempre haz obtenido”. Bastante obvio, tanto que se nos olvida...

Montaña de las dificultades

En la selva vivían tres leones. Un día el mono, representante electo por los animales, convocó a una reunión para tomar una decisión; el mono exclamó con voz fuerte –Todos nosotros sabemos que el león es el rey de los animales: en este lugar existen tres leones y los tres son muy fuertes. ¿A cuál de ellos debemos rendir obediencia? ¿Cuál de ellos deberá ser nuestro Rey? Los leones supieron de la reunión y comentaron entre si: –Es verdad, la preocupación de los animales tiene mucho sentido. Una selva no puede tener tres reyes. Luchar entre nosotros no es conveniente ya que somos muy amigos... Necesitamos saber cual será el elegido, pero ¿Cómo descubrirlo?

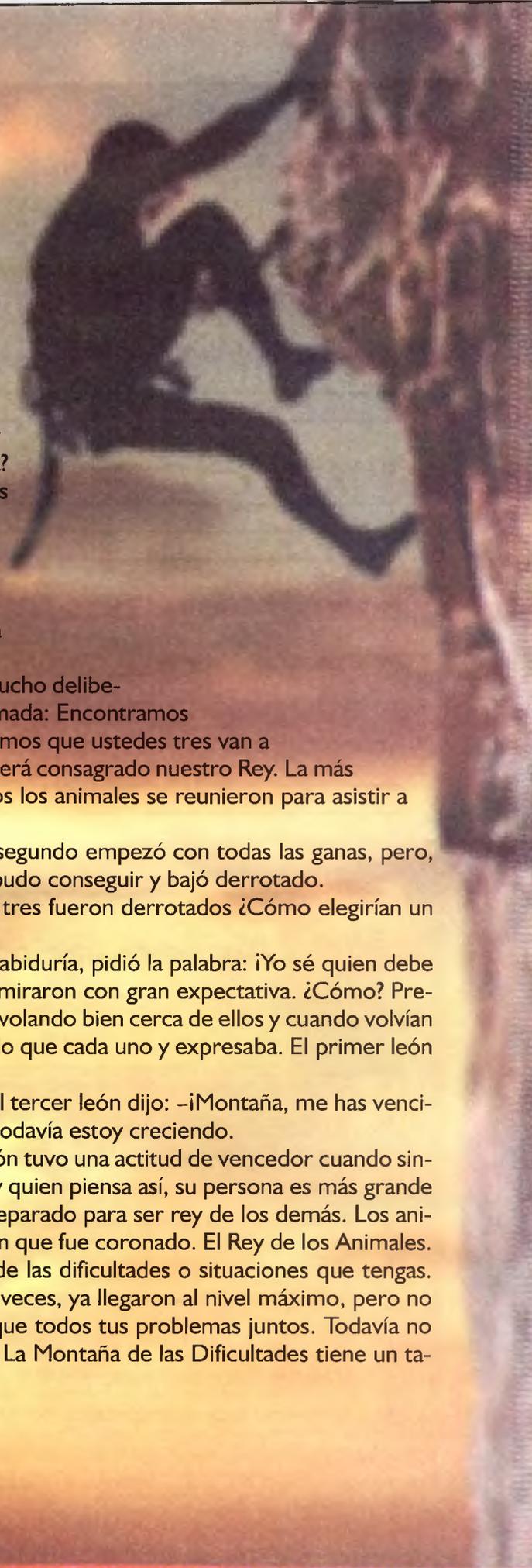
Otra vez los animales se reunieron y después de mucho deliberar, le comunicaron a los tres leones la decisión tomada: Encontramos una solución muy simple para el problema, y decidimos que ustedes tres van a escalar la Montaña. El que llegue primero a la cima será consagrado nuestro Rey. La más alta de toda la selva. El desafío fue aceptado y todos los animales se reunieron para asistir a la gran escalada.

El primer león intentó escalar y no pudo llegar. El segundo empezó con todas las ganas, pero, también fue derrotado. El tercer león tampoco lo pudo conseguir y bajó derrotado. Los animales estaban impacientes y curiosos; si los tres fueron derrotados ¿Cómo elegirían un rey?

En este momento, un águila, grande en edad y en sabiduría, pidió la palabra: ¡Yo sé quien debe ser el rey! Todos los animales hicieron silencio y la miraron con gran expectativa. ¿Cómo? Preguntaron todos. Es simple... dijo el águila. Yo estaba volando bien cerca de ellos y cuando volvían derrotados en su escalada por la Montaña escuché lo que cada uno y expresaba. El primer león dijo: –¡Montaña, me has vencido!

El segundo león dijo: –¡Montaña, me has vencido! El tercer león dijo: –¡Montaña, me has vencido, por ahora! tú ya llegaste a tu tamaño final y yo todavía estoy creciendo.

La diferencia, completó el águila, es que el tercer león tuvo una actitud de vencedor cuando sintió la derrota en aquel momento, pero no desistió y quien piensa así, su persona es más grande que su problema: él es el rey de sí mismo y está preparado para ser rey de los demás. Los animales aplaudieron entusiasmadamente al tercer león que fue coronado. El Rey de los Animales. Moraleja: No tiene mucha importancia el tamaño de las dificultades o situaciones que tengas. Tus problemas, por lo menos la mayor parte de las veces, ya llegaron al nivel máximo, pero no tú. Tú todavía estás creciendo y eres más grande que todos tus problemas juntos. Todavía no llegaste al límite de tu potencial y de tu excelencia. La Montaña de las Dificultades tiene un tamaño fijo, limitado. ¡Tú todavía estás creciendo!



4

Realiza una lista en la que integres los hábitos y estrategias de estudio que pueden favorecer tu aprendizaje.

Mis hábitos de estudio son: _____

Mis condiciones ambientales para el estudio son: _____

Mi tipo de inteligencia es: _____

Mi estilo de aprender es: _____

Las estrategias de aprendizaje que utilizo son: _____

5 Autoevaluación

ÍTEM	Siem- pre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Adopto estrategias y hábitos para aprender mejor.			
B. Identifico las dificultades y debilidades para estudiar.			
C. Analizo la importancia de las estrategias y hábitos de estudio.			
D. Planteo alternativas para mejorar mi formación académica.			
E. Realizo cambios para el desarrollo de competencias.			
F. Participo en el grupo con aportaciones y puntos de vista.			
G. Reflexiono sobre la analogía entre la historia y mi persona.			
H. Elaboro una lista de estrategias y hábitos ordenada y limpia.			
I. Utilizo la creatividad y originalidad en los productos.			
J. Reflexiono sobre la importancia del tema.			



¿Qué te pasa?, estas muy raro,
ni para los exámenes te pones así.

La neta sí, estoy preocupado
por los exámenes, por más que estudio
no se me pega nada.

Es fácil, es cuestión de tener hábitos de estudio,
saber de qué manera aprendes mejor. Cada uno de
ustedes puede desarrollar su propia estrategia.

Díganme, ¿cómo
estudian ustedes?

Yo estudio escuchando música,
chateando y viendo la televisión.

Mira yo le doy un repaso
a los apuntes antes del examen.

Es por eso, que no entienden, hay mejores
maneras de estudiar. Vamos a revisar el libro de
Orientación Educativa I.

3.2

LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE Y LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



1

Contesta lo siguiente:

¿Cuál es tu estilo predominante para aprender? _____

De acuerdo a este estilo de aprendizaje con el que cuentas, ¿qué consideraciones debes realizar para mejorar tu forma de estudiar? _____

¿Qué relación tienen los estilos de aprendizaje con tus hábitos y estrategias de estudio para tu formación académica? _____

2

Estilos de Aprendizaje e Inteligencias Múltiples

El término 'estilo de aprendizaje' se refiere al hecho de que cuando queremos aprender algo, cada uno de nosotros utiliza su propio método o conjunto de estrategias; aunque las estrategias concretas que utilizamos varían según lo que queramos aprender. Esas preferencias o tendencias a utilizar dependen de una determinada manera. Que no todos aprendemos igual, ni a la misma

velocidad no es ninguna novedad. En cualquier grupo en el que más de dos personas empiecen a estudiar una materia todos juntos y partiendo del mismo nivel, nos encontraremos al cabo de muy poco tiempo con grandes diferencias en los conocimientos de cada miembro del grupo y eso a pesar del hecho de que aparentemente todos han recibido las mismas explicaciones y hecho las mismas actividades y

ejercicios. Cada miembro del grupo aprenderá de manera distinta, tendrá dudas distintas y avanzará más en una área que en otra. Esas diferencias en el aprendizaje son el resultado de muchos factores, como por ejemplo la motivación, el bagaje cultural previo y la edad.

Pero esos factores no explican porque con frecuencia nos encontramos con alumnos con la misma motivación y de la misma edad y bagaje cultural que, aprenden de distinta manera, de tal forma que, mientras a uno se le da muy bien redactar, al otro le resultan mucho más fácil los ejercicios de gramática. Esas diferencias sí podrían deberse a su distinta manera de aprender. Una de las teorías más apasionantes y mejor fundadas en los últimos años que explican lo anteriormente señalado es la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner.

Gardner define la inteligencia como el conjunto de capacidades que nos permite resolver problemas o fabricar productos valiosos en nuestra cultura. Gardner define ocho grandes tipos de capacidades o inteligencias, que son: la inteligencia lingüística, la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia corporal kinestésica, la inteligencia musical, la inteligencia espacial, la inteligencia naturalista, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal. Todos desarrollamos las ocho inteligencias, pero cada una de ellas en distinto grado.

1. La inteligencia Interpersonal

La inteligencia interpersonal está relacionada con nuestra capacidad de entender a los demás.

2. La inteligencia Intrapersonal

La inteligencia intrapersonal está determinada por nuestra capacidad de entendernos a nosotros mismos.

De los ocho tipos de inteligencia de los que habla Howard Gardner, estas dos inteligencias refieren a nuestra capacidad de comprender las emociones humanas. Daniel Goleman agrupa ambos tipos de inteligencia bajo el nombre de inteligencia emocional. La inteligencia emocional es nuestra capacidad de comprender nuestras emociones y las de los demás. La inteligencia emocional determina, por ejemplo, nuestra capacidad de resistencia a la frustración, a la confusión, o nuestra manera de reaccionar ante la adversidad. Nuestra capacidad de aprendizaje está, por tanto íntimamente ligada a nuestra inteligencia emocional. Daniel Goleman dice que “tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente: Otra manera de entenderlo es que el pensamiento es un proceso con muchas caras. Las emociones son una de las facetas de ese proceso, una parte integral del mismo como el pensamiento lógico, lineal y verbal del hemisferio izquierdo.

De la misma manera que no pensamos sólo con un único hemisferio, sino que los dos son necesarios, tampoco nos limitamos a procesar la información, además la sentimos en el momento. En la vida es importante saber despejar ecuaciones de segundo grado sino también descifrar nuestras emociones. Las empresas lo saben bien y cuando contratan a alguien no piden sólo un buen currículo, además buscan un conjunto de características psicológicas como son la capacidad de llevarse bien con los colegas, la capacidad de resolver conflictos, la capacidad de comunicarse, etc. El que tengamos o no esas cualidades o habilidades va a depender del grado de desarrollo de nuestra inteligencia emocional, las cuales revisaremos con mayor detenimiento en la materia de Orientación Educativa que cursarás en el tercer semestre.

A continuación se muestra de manera esquemática la clasificación de inteligencias múltiples propuesta por Gardner:

ORIENTACIÓN EDUCATIVA I

	DESTACA EN	LE GUSTA	APRENDE MEJOR
ÁREA LINGÜÍSTICO VERBAL	Lectura, escritura, narración de historias, memorización de fechas, piensa en palabras.	Leer, escribir, contar cuentos, hablar, memorizar, hacer puzzles.	Leyendo, escuchando y viendo palabras, hablando, escribiendo, discutiendo y debatiendo.
LÓGICO-MATEMÁTICA	Matemáticas, razonamiento, lógica, resolución de problemas, pautas.	Resolver problemas, cuestionar, trabajar con números, experimentar.	Usando pautas y relaciones, clasificando, trabajando con lo abstracto.
ESPACIAL	Lectura de mapas, gráficos, dibujando, laberintos, puzzles, imaginando cosas, visualizando.	Diseñar, dibujar, construir, crear, soñar despierto, mirar dibujos.	Trabajando con dibujos y colores, visualizando, usando su ojo mental, dibujando.
CORPORAL-KINESTÉSICA	Atletismo, danza, arte dramático, trabajos manuales, utilización de herramientas.	Moverse, tocar y hablar, lenguaje corporal.	Tocando, moviéndose, procesando información a través de sensaciones corporales.
MUSICAL	Cantar, reconocer sonidos, recordar melodías, ritmos.	Cantar, tararear, tocar un instrumento, escuchar música.	Ritmo, melodía, cantar, escuchando música y melodías.
INTER-PERSONAL	Entendiendo a la gente, liderando, organizando, comunicando, resolviendo conflictos, vendiendo.	Tener amigos, hablar con la gente, juntarse con gente.	Compartiendo, comparando, relacionando, entre-vistando, cooperando.
INTRA-PERSONAL	Entendiéndose a sí mismo, reconociendo sus puntos fuertes y sus debilidades, estableciendo objetivos.	Trabajar solo, reflexionar, seguir sus intereses.	Trabajando solo, haciendo proyectos a su propio ritmo, teniendo espacio, reflexionando.
NATURALISTA	Entendiendo la naturaleza, haciendo distinciones, identificando la flora y la fauna.	Participar en la naturaleza, hacer distinciones.	Trabajar en el medio natural, explorar los seres vivos, aprender acerca de plantas y temas relacionados con la naturaleza.



Te invitamos a continuación a que respondas de manera franca y sincera el test de sistema de representación favorita para que conozcas y determines tus potencialidades y puedas fortalecer y mejorar académicamente.

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Contesta el siguiente ejercicio:

Test de Sistema de Representación Favorito Clasificación de los Estilos de Aprendizaje

Elige la opción a), b) o c) más adecuada. Marca sólo una de las tres opciones que se te presentan a continuación:

1. Cuando estás en clase y el profesor explica algo que está escrito en la pizarra o en tu libro, te es más fácil seguir las explicaciones:
 - a) Escuchando al profesor.
 - b) Leyendo el libro o la pizarra.
 - c) Te aburres y esperas que te den algo que hacer a ti.
2. Cuando estás en clase:
 - a) Te distraen los ruidos.
 - b) Te distrae el movimiento.
 - c) Te distraes cuando las explicaciones son demasiado largas.
3. Cuando te dan instrucciones:
 - a) Te pones en movimiento antes de que acaben de hablar y explicar lo que hay que hacer.
 - b) Te cuesta recordar las instrucciones orales, pero no hay problema si te las dan por escrito.
 - c) Recuerdas con facilidad las palabras exactas de los que te dijeron.
4. Cuando tienes que aprender algo de memoria:
 - a) Memorizas lo que ves y recuerdas la imagen (por ejemplo, la página del libro).
 - b) Memorizas mejor si repites rítmicamente y recuerdas paso a paso.
 - c) Memorizas a base de pasear y mirar y recuerdas una idea general mejor que los detalles.
5. En clase, lo que más te gusta es que:
 - a) Se organicen debates y que haya diálogo.
 - b) Que se organicen actividades en que los alumnos tengan que hacer cosas y puedan moverse.
 - c) Que te den el material escrito y con fotos, diagramas.
6. Marca las dos frases con las que te identifiques más:
 - a) Cuando escuchas al profesor te gusta hacer garabatos en un papel.
 - b) Eres visceral e intuitivo, muchas veces te gusta/disgusta la gente sin saber bien porqué.
 - c) Te gusta tocar las cosas y tiendes a acercarte mucho a la gente cuando hablas con alguien.
 - d) Tus cuadernos y libretas están ordenados y bien presentados, te molestan los tachones y las correcciones.
 - e) Prefieres los chistes a los cómics.
 - f) Sueles hablar contigo mismo cuando estás haciendo algún trabajo.

Marca en el cuadro siguiente tus respuestas obtenidas anteriormente.

Tus respuestas

	DESTACA EN		LE GUSTA		APRENDE MEJOR	
Pregunta No. 1.	A) Auditivo		B) Visual		C) Kinestésico	
Pregunta No. 2.	A) Auditivo		B) Visual		C) Kinestésico	
Pregunta No. 3.	A) Kinestésico		B) Visual		C) Auditivo	
Pregunta No. 4.	A) Visual		B) Auditivo		C) Kinestésico	
Pregunta No. 5.	A) Auditivo		B) Kinestésico		C) Visual	
Pregunta No. 6.	A) Auditivo	B) Kinestésico	C) Visual	D) Visual	E) Auditivo	F) Auditivo

Si coinciden de 5 a 7 aciertos recurrentemente predominantemente posees ese estilo de aprendizaje.



Elabora un infograma sobre la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner.

Escribe brevemente tus reflexiones en relación a la actividad: _____



¡Hey amigos! ¿Ya escucharon de los programas que trae Orientación Educativa!?

Pues a mi me agradan las actividades deportivas y el taller de teatro, lo mío es estar en movimiento.



Puedes hacerlo, cuenta con diferentes actividades, yo entraré a las visuales como pantonima y a las obras de teatro.

Sí, se escucha bien. ¡Yo quiero entrar!

Yo prefiero escuchar un buen tema a través de una buena conferencia o un taller.



Sí es un Programa Integral de Prevención de Adicciones, está padrísimo, lo integra un equipo multidisciplinario.



5 Autoevaluación

ÍTEMS	Siem- pre	En algunas ocasiones	Nun- ca
A. Identifico en qué consiste la Teoría las inteligencias múltiples de Gardner.			
B. Analizo los diferentes tipos de inteligencia que existen.			
C. Descubro que tipo de inteligencia tengo más desarrollada.			
D. Reconozco cual es mi estilo para aprender.			
E. Reflexiono sobre la importancia de adoptar un estilo propio de aprendizaje.			
F. Relaciono la información con experiencias o situaciones de mi vida.			
G. Conozco las estrategias que favorecen mi estilo de aprendizaje.			
H. Considero relevante adoptar un estilo propio de aprendizaje.			
I. Muestro interés en investigar más sobre el tema.			
J. Aplico el conocimiento en mis compromisos personales.			



El hombre inteligente es aquel que aprovecha sus buenas ideas demostrando con acciones todo su potencial.

3.3

LA ACTITUD



La actitud positiva es la calidad externamente identificable de todo ser humano con características ganadoras.

1

A partir de tus conocimientos previos, escribe una definición de actitud.

Blank lined writing area for the student's definition.



CONCEPTOS Y DATOS

La actitud es una evaluación relativamente duradera y general de una persona, grupo, tema o concepto en una escala que va de negativa a positiva. A menudo se derivan de creencias, emociones y conductas previas específicas.

CONOCIENDO MÁS DE...

Glenn V. Cunningham (4 de agosto de 1909-10 de marzo de 1988) fue un atleta estadounidense considerado por muchos como el mejor corredor de una milla de América de todos los tiempos. En 1933 recibió el premio James E. Sullivan como el mejor deportista amateur en los Estados Unidos. Cunningham marcó un récord mundial en atletismo. Participó en los Juegos Olímpicos de 1932 y 1936. En la final de 1500 metros en Berlín, Cunningham corrió más rápido que el récord mundial, pero fue derrotado por Jack Lovelock y recibió la medalla de plata. Cunningham se retiró después que los Juegos Olímpicos de 1940 fueron cancelados. Lo apodaron el "Caballo de Hierro de Kansas".

2

La actitud ante la vida



No es lo mismo mirar el mundo con unas gafas de cristal color de rosa que con unas gafas oscuras. Nuestras actitudes son las gafas que cada uno de nosotros utiliza para mirar a su alrededor y a sí mismo; o como dice Robert Dilts, las actitudes son los filtros a través de los cuales percibimos la realidad. Esos filtros son imprescindibles, ya que la realidad es tremendamente compleja y los filtros nos permiten simplificarla y centrar nuestra atención en unos aspectos y no en otros. Sin filtros no podríamos funcionar, por tanto, decir que una actitud es un filtro no implica valoración negativa ni positiva alguna. Las actitudes juzgan y valoran la información y la filtran en función de la etiqueta que les hayamos asignado. De la misma forma cualquier opinión, actitud o valoración que formemos

sobre algo, por su propia naturaleza exige que generalicemos y simplifiquemos. Lo que quiere decir que las actitudes nunca son “verdad” ni “mentira”, sino una forma de entender una determinada situación.

Cuanto más rígidas nuestras creencias menos dispuestos estaremos a aceptar los datos que contradigan nuestras creencias o a considerar puntos de vista alternativos y más difícil será considerar maneras distintas de actuar. Aún cuando en algunas situaciones específicas, el comportamiento sea el mismo en alumnos diferentes, si se consigue entender las razones que hay detrás de dicha conducta, entonces se estará en condiciones de comprender lo que sucede. Por tanto, se necesita tener en cuenta las dos condiciones: el comportamiento y las actitudes que lo provocan.

Contesta de forma clara lo que se te pide a continuación:

¿Qué relación tiene la lectura con las actitudes que asumes en tu vida-cotidiana? _____

Actitudes que favorecen tu aprovechamiento escolar. _____

Actitudes que obstaculizan tu aprovechamiento escolar. _____

Decidir y ser constante

En una pequeña escuelita rural había una vieja estufa de carbón. Un chiquito tenía asignada la tarea de llegar al colegio temprano todos los días para encender el fuego y calentar el aula antes de que llegaran su maestra y sus compañeros. Una mañana encontraron la escuela envuelta en llamas. Sacaron al niño inconsciente más muerto que vivo. Tenía quemaduras graves en la mitad inferior de su cuerpo y lo llevaron urgente al hospital del condado. En su cama, el niño horriblemente quemado y casi inconsciente, oía al médico que hablaba con su madre, le decía que seguramente su hijo moriría que era lo mejor que podía pasar, pues el fuego había destruido la parte inferior de su cuerpo. Pero el valiente niño no quería morir y de alguna manera, para gran sorpresa del médico, el niño sobrevivió.



Una vez superado el peligro de muerte, volvió a oír a su madre y al médico hablando despacito. Dado que el fuego había dañado en gran manera las extremidades inferiores de su cuerpo, le decía el médico a la madre, habría sido mucho mejor que muriera, ya que estaba condenado a ser inválido toda la vida, sin la posibilidad de usar sus piernas. Una vez más el valiente niño tomó una decisión: no sería un inválido y caminaría. Pero desgraciadamente, de la cintura para abajo, no tenía capacidad motriz. Sus delgadas piernas colgaban sin vida. Finalmente, le dieron de alta. Todos los días, su madre le masajeara las piernas, pero no había sensación, ni control. No obstante, su determinación de caminar era más fuerte que nunca.

Estaba confinado a estar en una silla de ruedas de por vida. Una mañana soleada, la madre lo llevó al patio para que tomara aire fresco. Ese día en lugar de quedarse sentado, se tiró de la silla; se impulsó sobre el césped arrastrando las piernas, llegó hasta el cerco de postes blancos que rodeaba el jardín de su casa con gran esfuerzo, se subió al cerco allí, poste por poste, empezó a avanzar por el cerco, decidido a caminar, empezó a hacer lo mismo todos los días hasta que hizo una pequeña huella junto al cerco, nada quería más que darle vida a esas dos piernas. Por fin, gracias a su persistencia férrea y su resuelta determinación, desarrolló la capacidad, primero de pararse, luego caminar tambaleándose y finalmente caminar solo y después correr. Empezó a ir caminando a la escuela, después corriendo, por el simple placer de correr. Más adelante, en la universidad, formó parte del equipo de atletismo. Después, este joven que no tenía esperanzas de sobrevivir, que nunca caminaría, ni tendría la posibilidad de correr, este joven determinado, Glenn Cunningham, llegó a ser un gran atleta estadounidense mundial en los juegos olímpicos de 1932 y 1936. En la final de 1500 metros en Berlín. Obtuvo la medalla de plata.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Realizo los ejercicios en el momento establecido.			
B. Elaboro con creatividad los productos solicitados.			
C. Cambió mi percepción y opinión de frente a las dificultades que la vida le presenta a otras personas.			
D. Reflexiono sobre mis actitudes ante la vida.			
E. Participo en el grupo con opiniones y puntos de vista.			
F. Me comprometo a considerar estas reflexiones como lecciones de vida para enfrentar las propias dificultades cotidianas.			
G. Asumo el compromiso de promover una actitud positiva ante el estudio.			
H. Reflexiono sobre mis decisiones y constancia en la vida.			
I. Mi actitud me ayuda a ser mejor persona.			
J. Me esfuerzo para mejorar mis acciones y comportamientos hacia los demás.			



¿Por qué tan sonriente?

Me siento muy bien, ayer cuando llegué a mi casa lo primero que hice fue abrir mi lap top revisé mis correos, y encontré una reflexión sobre la buena actitud.

Siempre estoy pensando, en cosas negativas, en lo difícil que es alcanzar lo que quiero.

Mira amiga, los pensamientos y afirmaciones positivas te ayudarán a disminuir las ideas negativas. ¡Inténtalo!



3.4

MOTIVACIÓN Y ESTUDIO



Motivar para el aprendizaje, es mover al alumno, a aprender y crear las condiciones necesarias para lograrlo.



CONOCIENDO MÁS DE...

Helen Keller (1880-1968) fue una autora, activista y oradora estadounidense sordociega. Aprendió a leer francés, alemán, griego y latín en braille. Fue la primera persona sorda en graduarse de estudios de nivel superior. Publicó once libros y numerosos artículos. El presidente Lyndon B. Johnson le otorgó la medalla presidencial de libertad, el mayor honor estadounidense para ciudadanos.

CONCEPTOS Y DATOS

La motivación es el impulso que da un propósito o dirección a la conducta humana y que opera de manera consciente o inconsciente. Es el deseo de tener un buen desempeño y ser exitoso. Existe el deseo de superar los obstáculos y dominar los desafíos difíciles.



1

Contesta de forma clara lo que se te pide a continuación:

Escribe una definición de motivación. _____

Comparte con el resto del grupo tu definición.

Elabora una definición de motivación entre todos los integrantes del grupo integrando los aspectos trabajados de forma individual. _____

2

¿Qué es la motivación?

En psicología, se define a la motivación como las causas que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está correlacionado con voluntad e interés. Por tanto, motivación es la voluntad para hacer un esfuerzo por alcanzar las metas propuestas.

El ser humano filtra el entorno a través de sus sentidos, sobre todo de aquello que le interesa o lo motiva. Cada persona tiene una manera muy peculiar para aprender, internalizar y procesar lo que percibe, luego selecciona la experiencia elaborada por sus propias impresiones, donde interviene la motivación, cultura, creencias y valores, construyendo una versión única; esto se denomina filtros de experiencia y así se convierte en el mapa de nuestros pensamientos, porque apreciamos al mundo y aprendemos, a través del prisma de nuestro filtro de experiencias.

Algunas recomendaciones para aprender la automotivación son:

- 1) Afirmaciones motivadoras. Fortalecen nuestro optimismo, tenacidad y resistencia, nos dicen que contamos con la capacidad y el empuje para realizar una actividad.
- 2) Realizar juegos mentales, las fantasías mentales nos conducen a un pensamiento optimista y nos mantienen al margen de pensamientos negativos.
- 3) Centrar nuestros pensamientos delimitando un tiempo durante el cual nos concentramos en distribuir las actividades que debemos realizar.
- 4) Emplear imágenes mentales que se basan en la imitación, que representa la forma más eficaz de aprender un nuevo comportamiento.
- 5) Hacer autocríticas constructivas, eligiendo un procedimiento con el que tengamos dificultades y nos digamos a nosotros mismos el buen diagnóstico que hemos hecho, los avances alcanzados para mejorar y culminar con éxito.
- 6) Establecer metas significativas, pensar en lo cerca que nos encontramos de nuestro objetivo en vez de preocuparnos por lo mucho que nos falta por llegar a la meta.





El elefante del circo

“**C**uando yo era pequeño me encantaban los circos y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante, más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba sus patas. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo; aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir. El misterio sigue pareciéndome

evidente: ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. A pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él. Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, hasta que un día, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, ipobre, cree que no puede!

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. “Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza”.

Contesta las siguientes preguntas a partir de tu reflexión.

¿Qué impidió que el elefante no se soltara de la estaca? _____

¿Qué necesita el elefante para darse cuenta que posee la fuerza para liberarse de su atadura? _____

¿Qué relación existe entre el cuento y tu historia personal? _____

Biografía de Hellen Keller



Hellen Keller (1880-1968) fue una autora, activista y oradora estadounidense sordociega. Keller nació en Alabama, el 27 de junio de 1880. Sus incapacidades fueron causadas por una fiebre en febre-

ro de 1882 cuando tenía 19 meses de edad. A la edad de siete años había inventado más de sesenta distintas señas que podía emplear para comunicarse con su familia.

En 1887, sus padres se pusieron en contacto con Alexander Graham Bell, quien trabajaba con jóvenes sordos. Les sugirió contactar con el Instituto Perkins para los Ciegos establecida en Massachusetts. Le delegaron a la profesora Anne Sullivan, quien tenía tan sólo 20 años. Esto fue el inicio de un período de 49 años de trabajo juntas. Anne pudo enseñar a Helen a pensar inteligiblemente y “hablar” usando el método Tadoma: tocando los labios de otros mientras hablan, sintiendo las vibraciones y deletreando los caracteres alfabéticos en la palma de la mano de Hellen. También aprendió a leer francés, alemán, griego y latín en braille. Cuando Helen tenía 24 años en 1904, se graduó con mención honorífica en el

Radcliffe College, donde Anne Sullivan había traducido cada palabra en su mano.

Heller fue la primera persona sorda en graduarse de estudios de nivel superior. Helen se convirtió con una tremenda fuerza de voluntad en una oradora y autora mundialmente famosa. Estableció la lucha por los sensorialmente discapacitados del mundo como la meta de su vida. En 1915, fundó Helen Keller International, una organización sin fines de lucro para la prevención de la ceguera. Helen y Anne Sullivan viajaron a más de 39 países. Hellen Keller conoció a cada presidente estadounidense desde Grover Cleveland hasta John F. Kennedy y fue amiga de varios personajes famosos incluyendo Alexander Graham Bell, Charlie Chaplin y Mark Twain.

En 1960, se publicó su libro “Luz en mi Oscuridad”. También escribió una larga autobiografía. En total fueron once libros y numerosos artículos. El 14 de septiembre de 1964, el Presidente Lyndon B. Johnson le otorgó la Medalla Presidencial de Libertad, el mayor honor estadounidense para ciudadanos. Helen Keller murió el 1 de junio de 1968 a la edad de 88 años, más de treinta años después de la muerte de Anne Sullivan. Fue incinerada y sus restos se guardaron en la Capilla de San Joseph de Arimathea en la Catedral Nacional de Washington.

Contesta de forma clara lo que se te pide a continuación:

¿Qué motivó a Helen Keller a prepararse? _____

¿Qué aprendizaje derivas de su ejemplo de vida? _____

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siem- pre	En algu- nas ocasio- nes	Nun- ca
A. Me comprometo con actividades en clase y extraclase.			
B. Mi actitud hacía las actividades han sido favorables.			
C. Cumplo oportunamente con el desarrollo de las actividades.			
D. Participo en el trabajo de equipo aportando ideas.			
E. Asumo la responsabilidad de autoregularme para mejorar mi desempeño académico.			
F. Asumo el compromiso de considerar la motivación como un aspecto constante y permanente que debo de promover día a día.			
G. Conozco el significado de motivación y sentido en el estudio.			
H. Reflexiono el mensaje implícito en la historia del circo.			
I. Elaboro un escrito reflexivo.			
J. Aprendo de historias de vida como la de Hellen Keller.			



Estoy impresionada con la historia de Helen Keller.

Es increíble todo lo que logró a pesar de no ver ni escuchar.

Su perseverancia y voluntad, fueron más grandes que sus propias limitaciones físicas.

Creo que la mayor limitación de las personas es la mental, rendirse antes de luchar.



3.5

LA ATENCIÓN



El verdadero arte de la memoria,
es el arte de la atención.
Johsan Samuel



CONCEPTOS Y DATOS

La atención es el estado
de conciencia en que los
sentidos se enfocan de mane-
ra selectiva en ciertos aspec-
tos del ambiente.

1

A partir de la observación de lo que se encuentra en tu ambiente (objetos, infraestructura, vestimenta de personas), identifica un objeto de tu interés, observa su forma, color, textura; posteriormente piensa en su función actual y las diversas aplicaciones que le darías.

A continuación describe el objeto observado.

Nombre del objeto: _____

¿Qué requieres hacer para seleccionar el objeto?

¿Cómo lo aplicas en tu proceso de aprendizaje? _____



La atención

El estudiante necesita de varios elementos para realizar una tarea eficazmente. Entre estos elementos se encuentra la atención, ya que sin la intervención y desarrollo de dicho proceso cognitivo no se logra una utilización al máximo de nuestras capacidades mentales. Es por ello que es de gran importancia desarrollar el hábito de la concentración para lograr un mejor resultado en nuestras acciones y en el menor tiempo posible.

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás. Solemos prestar atención a aquello que nos interesa, ya sea por las propias características del estímulo (tamaño, color, forma, movimiento, entre otros) o por nuestras propias motivaciones. Así pues, la atención y el interés están íntimamente relacionados, al igual que la atención y la concentración.



Factores que favorecen la atención:

- Interés y voluntad a la hora de estudiar.
- Planifica el estudio de un capítulo o del desarrollo de un problema de forma muy concreta, para un espacio de tiempo corto, no más de 30 minutos.
- Transcurridas dos horas de estudio descansa brevemente para relajarte de la concentración mantenida hasta ese momento.
- Cambia la materia de estudio, así podrás mantener por más tiempo la concentración. Si dedicas una hora a una asignatura haciendo dos descansos de 5 minutos, puedes dedicar otras dos horas a asignaturas distintas, con descansos un poco más prolongados de 8-10 minutos, sin que descienda tu concentración.



Tomar apuntes, durante las explicaciones del profesor, para sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, así ejercitarás la atención.

3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Elabora la siguiente sopa de letras con los siguientes conceptos:

INTERÉS-VOLUNTAD-PLANEACIÓN-ESTUDIO-APUNTES-SINTETIZAR-FOCALIZAR-ESTÍMULO-AMBIENTE-PROCESOS-CAPACIDADES-TAMAÑO-COLOR-FORMA-DESEMPEÑO-APLICAR-GENERALIZAR-REFLEXIONAR-MOVIMIENTO.

C	A	P	A	C	I	D	A	D	E	S	A	G	J	W	O	L	Ñ	S	X
S	B	G	E	N	E	R	A	L	I	Z	A	R	N	M	W	Y	G	J	F
U	Q	R	B	M	F	S	R	A	Z	I	L	A	C	O	F	I	H	R	R
S	O	S	E	C	O	R	P	D	J	D	C	V	N	V	W	S	S	E	R
O	A	S	F	R	Y	Ñ	H	S	A	O	L	U	M	I	T	S	E	F	A
Ñ	A	Q	R	G	M	O	I	D	U	T	S	E	P	M	L	A	E	L	Z
E	P	A	C	V	A	N	Q	G	K	G	W	Q	L	I	K	D	C	E	I
P	U	M	D	A	T	N	U	L	O	V	I	A	U	E	P	U	R	X	T
M	N	K	R	E	U	U	K	C	K	Ñ	L	H	F	N	H	O	S	I	E
E	T	L	R	R	T	A	H	E	O	Ñ	A	M	A	T	L	V	T	O	T
S	E	E	E	Y	C	P	L	A	N	E	A	C	I	O	N	Ñ	S	N	N
E	S	S	J	E	A	K	R	N	K	J	V	G	C	E	Q	Z	X	A	I
D	K	H	A	M	B	I	E	N	T	E	E	A	P	L	I	C	A	R	S

Escribe el significado de la siguiente frase.

LΩ Ωμϑn§i©n y §©n§ϑnμrΩ§i©n s©n €ϑμϑrminΩnμϑs ϑn
IΩ §©n§uru§§i©n dϑI ΩprϑnϑizΩjϑ.

4

Elabora un mapa mental de manera creativa, sobre los factores que favorezcan la atención, en el que integres imágenes e ideas principales sobre el tema.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Comprendo la información del libro de texto y otras fuentes del tema abordado.			
B. Desarrollo el total de ejercicios en el tiempo establecido.			
C. Participo en el salón de clases con aportaciones y preguntas.			
D. Realizo los productos con creatividad y limpieza.			
E. Reflexiono acerca de mi atención y concentración para aprender con más facilidad.			
F. Identifico los factores que favorecen la atención.			
G. Elaboro un mapa mental donde integro todo lo referente a la temática.			
H. Mantengo responsabilidad en mis actividades escolares y extraescolares.			
I. Considero importante mantener atención en los asuntos académicos.			
J. Me comprometo a buscar estrategias para incrementar la atención en clase.			



3.6

CONDICIONES AMBIENTALES Y DE ORGANIZACIÓN PARA EL ESTUDIO



Utiliza la imaginación, no para asustarte, si no para inspirarte a lograr lo imaginable.

1

Contesta de forma clara lo que se te pide a continuación:

¿Qué características tiene el espacio donde estudias? _____

¿Qué elementos consideras que son favorables para el estudio? _____

2

La organización del lugar

Los factores ambientales son aquellos elementos externos del medio ambiente que inciden favorablemente o desfavorablemente en la calidad del estudio realizado por el alumno (Organizar el lugar refiere a las condiciones físicas del espacio y al lugar destinado para estudiar).

Estrategias para la organización del lugar

- Se considera que es importante estudiar siempre en un mismo sitio, creando de esta manera un espacio acondicionado al estudiante y que éste se considere como propio.
- Ha de ser un lugar cómodo, ordenado y tranquilo para favorecer la concentración. La excesiva comodidad te llevará a rendir menos e incluso a dejar de estudiar, pero con la incomodidad ocurrirá lo mismo.
- Cuidar la iluminación, evitando reflejos y sombras. La luz que sea preferiblemente natural y si no es así, que sea blanca o azul y que proceda del lado contrario a la mano con la que escribes (a un zurdo la luz tendrá que provenirle de la derecha).
- Contar con una temperatura y ventilación adecuada.



Estrategias para la organización del estudio

- Programar las actividades de estudio.
- Dividir claramente el estudio de la diversión.
- No posponer el comienzo del estudio.
- Aprovechar los ratos libres.
- Anticipar los estudios respecto límite.
- Estar relajado y enfocado en el tema. Las preocupaciones causan ansiedad y desconcentración.
- Estudiar en el mismo lugar.
- No se puede estudiar cansado o con sueño.
- Pero sobre todo, contar con una actitud y deseo de estudiar.

El buen estudiante

Carlos Castro Saavedra

- Qué hay que estudiar para aprender, pero no de cualquier modo, sino con disciplina, con honradez y buena voluntad.
- Qué el mundo se refleja en las páginas de los libros y que hay que conquistarlo, palabra por palabra y merecer esta conquista.
- Que el maestro no puede pulir el alma de su alumno, si este no se presta para ello.
- Sabe también el buen estudiante que el futuro de su país depende del esfuerzo de las nuevas generaciones.
- Que engañar a los otros es engañarse a si mismo y perder oportunidades que le brindan la vida para adquirir conocimientos, ser útil a sus semejantes y transformar el mundo.
- Que no hay satisfacción comparable al deber cumplido y la meta alcanzada.
- Que cuesta muchos desvelos y sacrificios, lo mismo que hay que responder a unos y a otros con generosidad y devoción por el estudio.
- Que el mundo entero necesita hombres nuevos, sabios, trabajadores y pacíficos.

3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Título: Ha llegado carta.

Propósito: Sensibilizar acerca de la importancia de establecer espacios físicos y condiciones para el estudio.

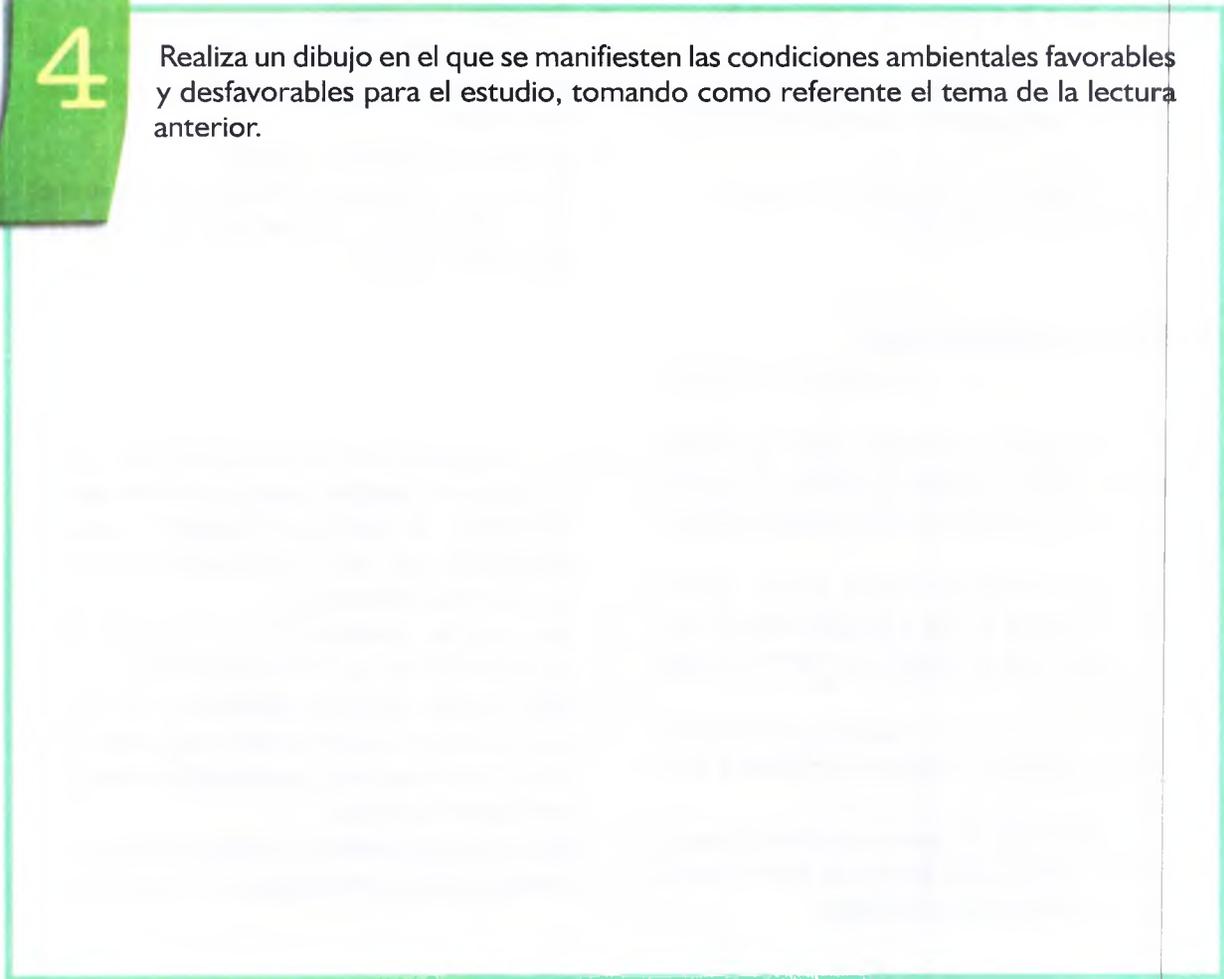
Material: Ninguno.

Desarrollo: El orientador pide a los participantes que se sienten formando un círculo. Luego, explica que según sea la consigna que se dé, quienes tengan dichas características deben cambiarse de lugar. Por ejemplo, el coordinador dirá: ha llegado carta para todos los que usan zapatos de color café..., o los que llevan lentes..., etcétera.

El coordinador pasa a ocupar una silla del grupo, dejando a uno de los participantes sin lugar, quien deberá de plantear una estrategia que utilizaría para mejorar las condiciones de su espacio de estudio. Al concluir su comentario habrá de seguir conduciendo el juego, hasta dejar a otro en el centro para que continúe con la actividad.

4

Realiza un dibujo en el que se manifiesten las condiciones ambientales favorables y desfavorables para el estudio, tomando como referente el tema de la lectura anterior.



¿Qué importancia tiene sentirte cómodo(a) en el espacio donde estudias, realizas tareas u otras actividades académicas? _____



La actitud positiva es la calidad externamente identificable de todo ser humano con características ganadoras.



5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siem- pre	En algunas ocasiones	Nun- ca
A. Muestro interés por el tema de las condiciones ambientales y organización para el estudio.			
B. Analizo las condiciones en las que se encuentra el lugar donde estudio y de qué manera podrían mejorarlo.			
C. Reflexiono sobre la influencia del espacio en el que estudio para el desarrollo de aprendizajes significativos.			
D. Contribuyo en la mejora de mi espacio de estudio.			
E. Organizo mis tiempos para el estudio.			
F. Me considero responsable en la elaboración de tareas.			
G. Investigo en otras fuentes sobre el tema.			
H. Reflexiono sobre las características y acciones de un buen estudiante.			
I. Tengo como prioridad mi tiempo para el estudio.			
J. Participo en las actividades grupales con aportaciones sólidas.			



3.7

EL TIEMPO PARA EL ESTUDIO



1 Explica qué opinas sobre organizar el tiempo para estudiar y realizar otras actividades durante el día.

2 El tiempo para el Estudio



Planificación u organización del tiempo significa adaptarlo tanto al trabajo que se va a realizar como a las características propias de cada persona. El primer objetivo que debemos lograr es hacer una planificación del tiempo que hay que dedicarle. Es importante no dejarlo todo para el último día y crear diariamente un hábito de estudio. Organizarse para estudiar todos los días y a una hora determinada produce una inercia que provoca un mayor aprovechamiento del tiempo de estudio. No se debe enfocar el estudio como un trámite para aprobar un examen, sino para adquirir y construir conocimientos que se conviertan en aprendizajes significativos. La

confección de un plan de estudio se debe hacer en forma realista, nunca hay que planificar horarios irreales que no se tiene ninguna posibilidad de cumplir. Una hora de estudio bien realizada es una hora totalmente aprovechada; pasar tres horas frente a los cuadernos sin concentrarse, es haber perdido el tiempo y engañarse uno mismo pensando que “estudié toda la tarde”. Si se estudia de una hora a una hora y media diaria en forma constante y permanente, se estará al día en todas las materias, habrá tiempo suficiente para muchas otras actividades. Por eso, es mejor estudiar todos los días un poco, que muchas materias en pocos días. No es conveniente estudiar de noche,

ya que esta es necesaria para descansar, hay que dormir las horas diarias suficientes, así el rendimiento será mejor. Los buenos resultados en el estudio se consiguen realizando un trabajo bien hecho, con métodos y hábitos apropiados. Es necesario formar la costumbre de estudiar, ya que el estudio depende de cada uno. Cada alumno posee un ritmo propio de aprendizaje. Por eso es importante, en primer lugar, llegar a conocerse bien; una adecuada planificación del tiempo distribuida de acuerdo a nuestras propias capacidades te ayudarán

a rendir en forma satisfactoria. La Historia no es una materia que se aprende con una sola leída, necesita de varias repeticiones para llegar a comprender bien su significado. Por lo tanto, al planificar nuestro calendario de estudio, tenemos que tomar en cuenta que necesitamos varios días para llegar a comprender plenamente lo que estudiamos. Para organizar nuestro tiempo de estudio es necesario considerar también los períodos dedicados al descanso, la diversión, el deporte, las obligaciones familiares y sociales.

Cómo hacer un plan de estudio

- Separa un tiempo específico y suficiente para las comidas y el descanso. No es adecuado estudiar con hambre o cansado.
- Haz tus tareas de la casa temprano, en una casa ordenada se estudia mejor.
- Cuando se ausente un maestro, aprovecha ese tiempo para hacer tus asignaciones o repasar el material de la próxima clase. Es tiempo para estudiar en grupos.
- Si aprovechas bien tú tiempo durante la semana, podrás divertirte más los fines de semana. Eso sí, aunque sea sábado o domingo, dedica un espacio para el repaso.
- Consulta tu plan de estudios todas las mañanas y por las noches verifica si hiciste lo que señala el plan. Si tienes que alterarlo, busca la forma de cumplir con lo propuesto lo antes posible.



El juego de las piedras

Un experto en gestión del tiempo que estaba dando una conferencia puso sobre la mesa de la sala un frasco de cristal y un montón de piedras del tamaño de un puño. “¿Cuántas piedras caben en el frasco?”, preguntó. Mientras el público hacía sus conjeturas, fue introduciendo piedras en el frasco hasta llenarlo. Luego preguntó: “¿Está lleno?”.

Todos asintieron. Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla, puso parte

de ella en el frasco y lo agitó. Las piedrecitas penetraron por los espacios que dejaban las piedras grandes. El experto volvió a preguntar: “¿Está lleno?”. Esta vez, los asistentes dudaron: “tal vez no”, dijo uno, y, acto seguido, el conferenciante extrajo un saquito de arena y la metió dentro del frasco. “¿Y ahora?”, inquirió. “¡No!”, exclamó el público y tomó un jarro de agua que empezó a verter dentro del recipiente. Éste aún no rebosaba.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siempre	En algunas ocasiones	Nunca
A. Reconozco que las actividades que realizo durante el día puedo mejorarlas.			
B. Identifico los beneficios de organizar el tiempo para el desarrollo de diversas actividades durante el día.			
C. Reflexiono sobre la importancia de integrar hábitos de estudio a mis actividades diarias.			
D. Planteo estrategias que me permiten organizar mi tiempo para llevar a cabo actividades de estudio y esparcimiento.			
E. Participo en las actividades grupales.			
F. Soy respetuoso ante las opiniones de mis compañeros.			
G. Realizo un cuadro comparativo de forma ordenada.			
H. Integro mis conocimientos del tema en el cartel.			
I. Elaboro un escrito a partir de mi reflexión sobre el tiempo para el estudio.			
J. Participo en las actividades grupales con aportaciones sólidas.			



Unidad IV

EL PROYECTO DE VIDA ESCOLAR



Propósito de la unidad

Formula su proyecto de vida escolar, de manera crítica y autónoma, considerando aspectos académicos, sociales y personales, que contribuya a la formación integral.

Contenido

4.1 Proyecto de vida escolar-profesional

Criterios de aprendizaje

- Reconoce los factores de influencia para el buen desarrollo de la autoestima, identificando cuáles de ellos inciden en su propio desarrollo.
- Emite juicios argumentados, justificando las razones en que se apoya.
- Identifica los límites existentes entre el interés y bienestar individual y social, de manera coherente.
- Practica el diálogo asumiendo una postura abierta, flexible, tolerante y de respeto ante distintos puntos de vista y/o tradiciones culturales.
- Reconoce de manera respetuosa y tolerante las diferencias individuales, sociales y grupales.
- Reconoce los factores de influencia para el buen desarrollo de la autoestima, identificando cuáles de ellos inciden en su propio desarrollo.
- Emite juicios argumentados, justificando las razones en que se apoya.
- Identifica los límites existentes entre el interés y bienestar individual y social, de manera coherente.

Producto integrador de la unidad

Documento escrito, donde argumente los aspectos fundamentales que requiere para su proyecto de vida escolar.

4.1

PROYECTO DE VIDA ESCOLAR-PROFESIONAL



Para empezar un proyecto hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.

CONCEPTOS Y DATOS

- Proyecto. Es el conjunto de las actividades que desarrolla una persona para alcanzar un determinado objetivo.
- Proyecto de vida. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones y en el modo de ver la vida.

1

Responde las preguntas que se presentan a continuación.

¿Qué entiendes sobre la planeación del tiempo para el estudio? _____

¿Cómo debe administrar un estudiante su tiempo para estudiar? _____

¿Qué beneficios obtiene un estudiante que organiza su tiempo para realizar las actividades de su vida cotidiana, incluyendo tareas y el estudio? _____

2

Proyecto de vida

El proyecto es el camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida. La dificultad mayor para trazar el proyecto de vida reside en tener que tomar una decisión, en tener que elegir una trayectoria con exclusión de otra u otras direcciones.



El miedo a la responsabilidad, la incapacidad de renunciar a alguna de las posibilidades presentadas, la influencia del ambiente social contrario a los compromisos definitivos son frecuentemente las causas de este conflicto no resuelto. Tener un proyecto de vida es fundamental. De lo contrario se vive sin rumbo, a la deriva; se vive sin sentido. Por ello, es importante que elabores tu propio proyecto de vida. Hoy te invitamos a que lo definas. Vas a necesitar tiempo para hacerlo, pero no será una pérdida de tiempo: será una inversión.



El plan de vida es el proceso mediante el cual:

- Determinamos qué queremos hacer.
- Definimos nuestro futuro y las metas a alcanzar.
- Prevemos los pasos a seguir.
- Solucionamos problemas.

Existen diferentes formas de planear el proyecto de vida:

- Impulsivamente: hay personas que toman decisiones sin pensar en las consecuencias.
- Quiénes posponen el momento de tomar la decisión o no deciden, dejan que “las cosas pasen”.
- Quiénes dejan que otros planeen por ellos.
- Y por último quienes elaboran su plan de vida después de haber realizado un proceso consciente de toma de decisiones.

Realiza el siguiente acróstico y refleja las actitudes, valores y habilidades que se requieren para la construcción de tu proyecto de vida escolar-profesional.

P _____

R _____

O _____

Y _____

E _____

C _____

T _____

O _____

D _____

E _____

V _____

I _____

D _____

A _____

El asumir un plan de vida requiere necesariamente de responsabilidad

La responsabilidad hace referencia al hecho de que tenemos derecho a elaborar nuestro propio plan de vida, a buscar recursos y plantear nuestros objetivos, sin esperar que otras personas tengan que hacerlo por nosotros mismos. Hace referencia también a aceptar que lo bueno o lo malo de la vida depende de ti mismo y no de la suerte, el azar, el gobierno, del destino, o de un extraño. También consiste en no culpar a otras perso-

nas por las consecuencias negativas de nuestras acciones.

La responsabilidad y el plan de vida están íntimamente relacionados. Esto es particularmente cierto en la adolescencia: mientras más oportunidad tenemos de tomar nuestras propias decisiones, más podemos intervenir en el curso que tomará nuestra propia vida y más responsabilidad deberemos mostrar por nuestras acciones.

El viejo carpintero

Un viejo carpintero estaba listo para retirarse. Le comunicó a su empleador acerca de sus planes de dejar el trabajo en la industria de construcción de casas y vivir una vida más placentera con su esposa y su familia. El extrañaría el salario que recibía pero quería retirarse. El empleador estaba triste de ver que un buen empleado se retiraba y le pidió, como favor personal, que construyera una última casa. El carpintero no hizo bien su labor y seleccionó materiales de baja calidad. Fue la peor casa que había construido en la vida. Fue una manera infortunada de terminar su carrera. Cuando el carpintero terminó el trabajo y el empleador vino a inspeccionar, le abrió la puerta al carpintero, lo invitó a seguir y le dijo “Esta es tu casa, mi regalo para tí”.

¡Qué lástima! Qué arrepentimiento! “Si hubiera sabido que esta iba a ser mi casa la habría construido de manera diferente” pensó el carpintero. Ahora tenía que vivir en la casa que el mismo había construido y era un desastre. Lo mismo sucede con nosotros.



Construimos nuestra vida de una manera indiferente. De una manera negativa en lugar de positiva. Esperamos en lugar de actuar. Ponemos menos de lo que tenemos en nuestros esfuerzos y vivimos en una permanente queja tratando de culpar a los demás de nuestra situación. En cosas importantes, con la familia, amigos, el trabajo, etc., no damos lo mejor que tenemos. Entonces, con sorpresa, nos encontramos viviendo en la casa que nosotros mismos hemos construido. “Si hubiera sabido habría actuado diferente” pensamos.

Piensa en ti mismo como el carpintero. Piensa acerca de tu casa. Cada día, cuando tenga que clavar un clavo, colocar una división o levantar una pared, hazlo sabiamente, con amor y da lo mejor que tienes. Es la única vida que llegarás a construir. Aún si vives solo por un día más, ese día merece vivirse de una manera digna y gratificante. La placa sobre la pared enuncia lo siguiente: “LA VIDA ES UN PROYECTO DE AUTO-CONSTRUCCION”.

3

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE

Título: Las profesiones.

Propósito: Reflexiona sobre tu proyecto de vida escolar-profesional a partir de la selección de diversas imágenes.

Material: Imágenes recortadas sobre la temática, cinta.

Desarrollo: El orientador educativo selecciona y presenta imágenes recortadas relacionadas con proyectos de vida escolar-profesional (profesiones, oficios, paisajes, construcciones, personas, alimentos, objetos, animales, etc.)

Se forman equipos de cuatro integrantes y un equipo de observadores. Posteriormente los observadores adecuan el espacio físico para colocar las imágenes en forma de camino.

De forma individual el alumno recorre el camino y seleccionados imágenes de su interés. Las cuales se presentan con los integrantes del equipo y se aplica el motivo de selección.

Realiza por equipos una exposición sobre el motivo por el cual decidieron elegir la imagen y lo relacionaran con su proyecto de vida escolar-profesional.

Realiza una reflexión personal sobre el motivo por el cual decidiste elegir la imagen y relacionarla con tu proyecto de vida escolar-profesional.



Recuerda, selecciona las palabras claves de cada párrafo, eso te ayudará a comprender mejor el texto y facilitará tu aprendizaje.



Elabora la siguiente guía para elaborar tu proyecto de vida.

Contesta la siguiente pregunta *¿Quién soy?*

Obsérvate a ti mismo

Define tus sueños y metas

Compara tus objetivos, metas y valores

Dibuja cómo te ves en diez años.

Identifica tus fortalezas y habilidades.

Traza un plan de acción.

Identifica los recursos con los que cuentas.

5

Autoevaluación

ÍTEMS	Siem- pre	En algu- nas ocasio- nes	Nunca
A. Elaboro un acróstico integrando actitudes valores y habilidades.			
B. Conozco las formas para planear un proyecto de vida.			
C. Reflexiono sobre la importancia de construir mi proyecto escolar-profesional.			
D. Participo en la actividad de aprendizaje de forma colaborativa.			
E. Realizo la ruta de tiempo de manera creativa y original.			
F. Escucho con atención las opiniones de mis compañeros.			
G. Mantengo una actitud positiva al interior del grupo.			
H. Me responsabilizo de mis trabajos y tareas.			
I. Cumplo en tiempo y forma con lo establecido en la clase.			
J. Valoro mi punto de vista y argumento en las diferentes temáticas.			



HETEROEVALUACIÓN

Unidad I			
Aspectos a evaluar	Ponderación global de la unidad	Porcentaje logrado	Calificación parcial
Asistencia y participación en clase: Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	15%		
Subproductos: Resultado de examen, reglamento escolar y escritos cortos.			
Libro de texto: Orientación Educativa I			
Producto integrador de Unidad Tríptico acerca de las características históricas y sociales de la UAS.			
Unidad II			
Asistencia y participación en clase: Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	15%		
Subproductos: Resultado de examen y esbozos.			
Libro de texto: Orientación Educativa II			
Producto integrador de Unidad: Organizador gráfico			
Unidad III			
Asistencia y participación en clase: Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	15%		
Subproductos: Resultado de examen, infograma, escrito breve, ilustración y plan de mejora.			
Libro de texto: Orientación Educativa I			
Producto integrador de Unidad Cartel			
Unidad IV			
Asistencia y participación en clase: Trabajo colaborativo y aportaciones individuales (presenciales o extraclase).	15%		
Subproductos: Resultado de examen y ruta de tiempo y esbozo.			
Libro de texto: Orientación Educativa I			
Producto integrador de Unidad: Documento escrito.			
Concentrado general de las unidades			
Sumatoria total	60%		

Evaluación/calificación			
Ponderación	Porcentaje establecido	Porcentaje logrado	Calificación final
Unidades parciales	60%		
Producto integrador de la asignatura	40%		



Estamos en un momento muy importante de cierre del primer semestre, donde tu esfuerzo, responsabilidad y creatividad se verán reflejados en la entrega de tu portafolio de evidencia; es fundamental que cada una de las tareas y productos integren tu conocimientos, habilidades actitudes y valores desarrollados en la materia de Orientación Educativa.



Para mí nunca ha sido fácil pasar las materias, en la secundaria me fui a varios extraordinarios, pero me motiva echarle ganas en este semestre. creo que si sigo así, podré terminar la prepa.



Una de las cosas que me llamó la atención fue convivir con ustedes y platicarles cosas personales en las dinámicas de grupo. La Orientadora(o) realizó actividades que me ayudaron a pensar en mi futuro y en lo que necesito para lograrlo.



Yo estoy feliz de haberlos conocidos, sobre todo de terminar este semestre con una visión más clara de mi proyecto de vida, ahora me conozco un poco más y eso en parte se lo debo al Departamento de Orientación Educativa.