

REPORTE FINAL

TALLER DE HERRAMIENTAS INTELECTUALES

MANUAL DE PRÁCTICAS

Dictamen No: AS-2-111/2017



Ana María del Refugio Camacho Hernández

Departamento: Ciencias Económico Administrativas

Febrero 2018

INDICE	PAGINA
OBJETIVO	3
JUSTIFICACIÓN	3
APRENDER A SER	3
Objetivo específico de la práctica 1 y 2	3
Conceptos generales de la personalidad	3
Aspectos fundamentales de la personalidad	5
Factores y diferencias de la personalidad	5
PRÁCTICA	11
COMPORTAMIENTO DEL YO	12
Objetivo específico de la práctica 3 y 4	12
Comportamiento del yo	12
Autoconcepto	13
Autoaceptación	14
Autoevaluación	15
Autorrespeto	17
PRACTICA	18
AUTOESTIMA	28
Objetivo específico de la práctica 5 y 6	29
Emociones	28
Motivación	30
Autorrealización	31
PRACTICA	32
CONOCIMIENTO DE LOS DEMÁS	36
Objetivo específico de la práctica 7 y 8	36
Tipologías	36
Empatía	39
PRACTICA	40
APRENDER A APRENDER	43
Objetivo específico de la práctica 9 y 10	43
Como aprende el cerebro	43
Los mapas conceptuales	47
Los mapas mentales	50
Aprendizaje significativo	53
PRACTICA	59
APRENDER A PENSAR	62
Objetivo específico de la práctica 11 y 12	62
Aprender a pensar	62
Factores que favorecen la atención-concentración	64
Habilidades complementarias	66
Pensamiento vertical	71
Análisis	71
Síntesis	72
Pensamiento crítico	73
PRACTICA	80

APRENDER A COMUNICARSE	82
Objetivo específico de la práctica 13 y 14	82
Lenguaje oral	82
Lectura en voz alta	87
Comprensión de la lectura	89
Técnicas de lectura	91
Lenguaje escrito	97
Elaboración y comprensión de documentos	98
PRACTICA	105
APRENDER A CREAR	111
Objetivo específico de la práctica 15	111
Creatividad e innovación	111
Fases del proceso creativo	113
Creatividad y los hábitos	114
Técnicas de creatividad	115
Componentes del pensamiento creativo	117
Como desarrollar la creatividad	119
PRACTICA	122
BIBLIOGRAFIA	128

OBJETIVO

Desarrollar habilidades intelectuales que le permitan al estudiante aprender a ser, a estudiar, a comunicarse, a convivir adecuadamente con los demás y a crear, para aplicarlas a lo largo de su vida estudiantil, profesional y personal

El estudiante desarrollará habilidades de autoconocimiento y de autoaprendizaje logrando interpretar y expresar eficazmente la comunicación necesaria para dicho proceso, con el propósito de adecuarlo a la toma de decisiones y a la evaluación de resultados.

JUSTIFICACION

Las herramientas intelectuales son aquellas estrategias de las cuales nos apropiamos para desarrollar capacidades mentales de orden superior y un elevado nivel de pensamiento abstracto. Algunos autores opinan que la sociedad del conocimiento, acompañada del uso intenso de tecnologías de información y comunicación (TIC) nos conduce a incorporar nuevas estrategias. La habilidad de analizar hechos, generar y organizar ideas, hacer comparaciones, hacer inferencias, evaluar argumentos, defender sus ideas y resolver problemas se asocian al pensamiento crítico. También el pensamiento sistémico, la capacidad de pensar en metáforas, de establecer analogías o de llevar información de un sistema a otro, se citan con frecuencia como herramientas intelectuales esenciales para la vida.

Por otro lado, desarrollar habilidades sociales y psicológicas, para fortalecer el perfil del profesionista que permitan ser, pensar, comunicar, y convivir. Dándole herramientas que le logren brindar cimientos para su formación personal y aplicarlas a lo largo de su vida estudiantil, profesional y personal. Documentar, clasificar, analizar, organizar, determinar y decidir: Mediante el análisis morfológico y funcional de las diversas fuentes de información la aplicación de acuerdo a las necesidades detectadas para resolver con creatividad y actitud emprendedora, los diversos proyectos que se le presentan en su vida profesional. Desarrollar actividades que aporten un buen autoconocimiento y auto aprendizaje que permita la toma de decisiones y actitudes en el estudiante y futuro profesionista, basándose en estudios analíticos y sistémicos.

1. APRENDER A SER

Objetivo específicos de prácticas 1: Identificar los conceptos generales de temperamento, carácter y personalidad.

Objetivo específicos de prácticas 2: Ubicar las diferencias de personalidad en los estudiantes para que reflexionen sobre la propia

Temas cubiertos: 1.1 y 1.2

CONCEPTO DE PERSONALIDAD.

"Personalidad es la organización dinámica, en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos."

Esta definición indica:

- ❖ Que la personalidad es de naturaleza cambiante: organización dinámica.
- ❖ Que es algo interno, no de apariencia externa.
- ❖ Que no es exclusivamente mental, ni exclusivamente neurológica, sino que su organización exige el funcionamiento de mente y cuerpo como unidad.
- ❖ Que los sistemas psicológicos son tendencias determinantes que dirigen y motivan la acción.
- ❖ Que la conducta y el pensamiento son característicos de cada individuo, y que en ellos se refleja su adaptación al ambiente, a la vez que son formas de acción sobre él.

Aunque Allport en su definición no señala ningún sistema concreto, como aclaración que puede ayudar a comprenderla mejor, señalaremos algunos sistemas a los que él se refiere: costumbres, sentimientos, rasgos, creencias, expectativas, estilos de conducta, constitución física, sistema glandular y nervioso.

En la génesis de toda personalidad se encuentran elementos de origen hereditario y elementos de origen ambiental. La herencia proporciona una constitución física y una dotación genética, mediante las cuales se va a captar el mundo y a responder ante él. El ambiente proporciona elementos de interpretación, pautas para dar significado a los estímulos, y determinar formas de respuesta. La influencia simultánea de lo hereditario y lo ambiental a través del tiempo y del espacio, van dando origen y determinando la personalidad.

El individuo no nace con una personalidad determinada, sino con cierta dotación que condicionará, en parte, el desarrollo posterior. La personalidad se conquista, se hace, se construye.

Las condiciones heredadas se complementan y transforman a través de la experiencia, el aprendizaje, la educación, el trabajo, la fuerza de voluntad, la convivencia y el cultivo de la persona.

Otra definición de la Personalidad: Es la suma de total de todas las disposiciones biológicas, impulsos, instintos hereditarios más las disposiciones adquiridas.

La Personalidad como organización dinámica cambia con la edad, la profesión u ocupación del sujeto su situación vital, cambios en su medio ambiente etc. La personalidad es nuestro ser global lo que somos y lo que podemos ser, el carácter es una expresión externa de esa individualidad o configuración particular que es cada personalidad.

CUATRO ASPECTOS FUNDAMENTALES DE LA PERSONALIDAD

Al tratar de explicar qué es la personalidad, indicábamos que contiene elementos de origen hereditario y ambiental. Estos elementos o factores constitutivos de la personalidad son:

- ✓ La constitución física
- ✓ El temperamento
- ✓ La inteligencia
- ✓ El carácter moral

Todo ser humano al nacer posee una personalidad "potencial", en cuanto a que tiene los elementos básicos de la misma. Esta potencialidad comenzará a ser realidad cuando se inicie el desarrollo de ciertas características y capacidades, como trabajo intelectual, creatividad, conducta intencional y valores éticos, entre otras, que indican que los diversos elementos de la personalidad están funcionando con cierto nivel de organización. Se puede hablar de personalidad estructurada cuando el individuo logra dinamizar de forma integrada y con autonomía estos aspectos básicos, lo que le llevará a tener una conducta y un pensamiento característicos.

Una personalidad estructurada dará origen a una identidad firme y sólida. En otros términos, el logro de una identidad personal requiere haber conformado una personalidad estructurada adecuadamente en sus aspectos esenciales.

FACTORES DE LA PERSONALIDAD

Carácter

El tener carácter implica una decisión firme y una férrea voluntad para proponernos objetivos y alcanzarlos en la medida de nuestras posibilidades, el cultivo de los buenos hábitos, la actitud positiva hacia el trabajo y el esfuerzo por dominar a nuestros impulsos y al egoísmo.

El transformar la imagen de una personalidad emprendedora, llena de energía, de fuerza y vitalidad, a una forma de ser propia y natural, es sin lugar a dudas, algo atractivo para cualquier persona. Con cierta facilidad podríamos calificar si una persona tiene carácter o no, dependiendo de las actitudes que consideramos como positivas, o en su defecto, con falta de firmeza y según sea el caso.

Esta valoración que hacemos de los demás, ¿la hacemos para nuestra persona sin tratar de engañarnos nosotros mismos?

Una persona con carácter tiene retos constantes, no contra los demás, sino para consigo mismo. Cada reto personal es una manera de forjar un carácter recio, firme y decidido, incapaz

de detenerse ante los obstáculos, de lamentarse por el cansancio o cuando las cosas salen mal.

Para formar el carácter es necesario tener dominio sobre nuestra persona, mediante pequeñas, pero continuas acciones que hagan más fuerte nuestra voluntad, principalmente: Hacer pequeños esfuerzos que nos ayuden a dominar nuestros gustos y caprichos. Por ejemplo, levantarse 10 minutos antes de lo normal, comer un poco menos de aquello que más nos gusta, ver menos tiempo la televisión o en su defecto ver el noticiero completo.

La persona que verdaderamente tiene carácter no ve obstáculos, sino retos; domina sus impulsos para ser dueño de su voluntad: conserva amistades y relaciones por los valores que transmite; encuentra alegría en lo que hace, sin conformarse con ser feliz a través de los placeres pasaje

Temperamento

El temperamento es la base biológica del carácter y está determinado por los procesos fisiológicos y factores genéticos que inciden en las manifestaciones conductuales.

Evolución a la biotipología: a través del estudio de las características morfológicas pretende establecer relaciones entre tipos de temperamento y constitución somática. Se trata de asociar las características de una estructura física determinada, con características temperamentales específicas.

Temperamento sanguíneo: Corresponde al predominio de la sangre: físicamente son individuos de estatura inferior a la media, buena musculatura, figura proporcionada. En sus manifestaciones de carácter presenta tendencia a la irreflexión, es sociable, poco tenaz y persistente.

Temperamento melancólico: Predomina en él lo que Hipócrates llamaba la "bilis negra", se conoce también como tipo nervioso. Físicamente es delgado, de estatura normal o superior a la media, con tendencia a la palidez.

Temperamento colérico: Predomina en su organismo la "bilis amarilla". De estatura normal o superior a la media; la piel presenta un tono amarillento.

Temperamento flemático: Físicamente tienen tendencia a la obesidad, aunque pueden existir tipos delgados.

El temperamento es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad. En psicología, el temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo.

También podemos definir al temperamento como la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad. En psicología, el temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo.

Actualmente se acepta que ciertas características del temperamento se deben a procesos fisiológicos del sistema linfático, así como a la acción endocrina de ciertas hormonas. El temperamento tiene, por tanto, un porcentaje genético nada despreciable. También se acepta, de forma general, que los efectos intensos y permanentes del entorno pueden llegar a influir de forma importante en la formación del temperamento de cada individuo.

Inteligencia

Es la capacidad que tienen los sistemas homeostáticos de conservar su estado termodinámico preferente. El cerebro humano cuenta con esta capacidad, al igual que cualquier otro ser vivo con un sistema de transferencia de cargas homeostático.

La inteligencia y la conciencia son dos conceptos que están relacionados pero que no son equiparables. Podemos encontrar seres vivos con inteligencia, pero sin conciencia. Así también podemos encontrar seres vivos con conciencia, pero sin la inteligencia que se espera de sus capacidades ontogénicas.

Así pues, la inteligencia es el factor individual que se opone a la degradación termodinámica, dotando al ser vivo que la posee de capacidades de optimización energéticas que emplea en su forma de relacionarse con el medio. Si el individuo no cumple con las capacitaciones ontogénicas preferentes, es un miembro débil de su comunidad y por lo tanto establece una carga social.

Inteligencia formal

La inteligencia, es la capacidad evolutiva por la cual el individuo es capaz de tomar decisiones dependiendo de su entorno, y mejorar sus condiciones de supervivencia, como individuo, como grupo o como especie, es decir, la inteligencia es dinámica e interactiva, es la capacidad de resolver problemas, elaborando productos valorados por una comunidad.

Esta definición se basa en que, no vivimos para pensar, sino que pensamos para vivir, evolutivamente hablando, los seres más simples reaccionan ante el medio por programación genética, miedos y afinidades instintivas, un pequeño cambio en estos instintos supone muchas generaciones, para que la adaptación al medio sea más rápida son los propios individuos, los que han de reprogramar sus comportamientos, aprendiendo del medio y reaccionando en consecuencia, esto es con inteligencia.

Inteligencia humana

Según Howard Gardner, creador de la Teoría de las inteligencias múltiples, en el ser humano pueden distinguirse:

INTELIGENCIA FORMAL, que está dividida en áreas como:

- ❖ Inteligencia Lingüística
- ❖ Inteligencia Lógica
- ❖ Inteligencia Matemática
- ❖ Inteligencia Espacial

- ❖ Inteligencia Física
- ❖ Cinestética Inteligencia
- ❖ Musical Inteligencia
- ❖ Inteligencia Interpersonal
- ❖ Inteligencia intrapersonal
- ❖ Inteligencia Social
- ❖ Inteligencia Emocional
- ❖ Inteligencia corporal: Capacidad para usar todo el cuerpo en expresión de ideas y sentimientos.

La inteligencia de una persona está formada por un conjunto de variables como la atención, la capacidad de observación, la memoria, el aprendizaje, las habilidades sociales, etc., que le permiten enfrentarse al mundo diariamente. La inteligencia es la capacidad de asimilar, guardar, elaborar información y utilizarla para resolver problemas, cosa que también son capaces de hacer los animales e incluso los ordenadores. Pero el ser humano va más allá, desarrollando una capacidad de iniciar, dirigir y controlar nuestras operaciones mentales y todas las actividades que manejan información. Aprendemos, reconocemos, relacionamos, mantenemos el equilibrio y muchas cosas más sin saber cómo lo hacemos. Pero tenemos además la capacidad de integrar estas actividades mentales y de hacerlas voluntarias, en definitiva, de controlarlas, como ocurre con nuestra atención o con el aprendizaje, que deja de ser automático como en los animales para focalizarlo hacia determinados objetivos deseados.

La función principal de la inteligencia no es sólo conocer, sino dirigir el comportamiento para resolver problemas de la vida cotidiana con

eficacia. Hasta ahora la interpretación errónea de que la inteligencia sólo servía para resolver problemas matemáticos o físicos había dejado de lado las capacidades personales de resolver problemas que afectan a la felicidad personas o a la buena convivencia social.

Constitución: ser integral

En muchas ocasiones se ha hablado respecto a la formación integral del ser humano. Esto ha sido referido con el término —hombre o ser humano integral.

La realidad de la existencia del hombre ha demostrado que la transmisión de información científica y de otros saberes con sus respectivos métodos y técnicas no constituye en concreto al ser humano integral. Hay que conducirlo hacia una interpretación y valoración de todo lo que le rodea, como lo pueden ser: la historia, el arte, el ambiente, la sociedad, la religión y Dios, entre otros aspectos.

El esfuerzo que se hace en la formación del ser humano, si se quiere que sea integral, debe promover una manera de entender la vida humana y una orientación para su vida futura.

Esto hace necesario un enfoque respecto a la visión del hombre y al sentido de su vida. En definitiva, no es recibir conocimiento para salir de la ignorancia, sino el asumir posición y responsabilidades ante los acontecimientos de la vida.

El filósofo francés Jean Paul Sartre se refería a este asunto, al indicar que el hombre es enteramente libre, pero también enteramente responsable de sus actos. Es necesario que el ser humano cree conciencia de este reto para su vida y su implicación para la convivencia en sociedad.

Resulta oportuno indicar que para el desarrollo integral del hombre es de suma importancia la consideración de la estrecha relación que guarda con las implicaciones de carácter ético. Todo lo que se relaciona con él, tendrá consecuencias de índole ético. Hay que propiciar unas consideraciones al respecto: La madurez humana enfoca tres elementos clave para la ética

Disponibilidad social: Aquí se enfoca la socialidad del ser humano ya que es parte de una sociedad que asume diferentes formas: la familia, grupos sociales, ambientes de trabajo, grupos religiosos y diferentes organizaciones. También, mira hacia la solidaridad porque es parte del compromiso y respuesta de responsabilidad ante lo que ocurre por nuestra parte en el ámbito social.

Equilibrio moderado: La personalidad del individuo surge dentro de una determinada cultura, en ella se forma y va creciendo hasta entrar en contacto en otras culturas y ambientes. Karl Jaspers expresa que la personalidad del individuo se da siempre en situaciones. ¿Cuáles son estas situaciones? Son políticas, familiares, económicas, raciales, sociales, religiosas entre otras.

Disciplina interior: Implica el tener dominio y control de sí mismo para enfrentar las realidades y circunstancias que le rodean. Es importante el cultivo de la virtud para poder obrar con rectitud y justicia. Sólo así se puede mirar hacia la paz cuyo punto de partida está en el corazón del ser humano. Indicamos que no se puede mirar la sociedad existente y conformarse tratando de seguir reproduciendo la misma sociedad ya que esto representaría un caos ante lo que somos como seres humanos. Es imprescindible discernir y juzgar críticamente las realidades sociales.

Para lograrlo, hay que empezar por establecer una escala de valores que sea clara y definida, que permita nuestra acción de modo responsable. Considerar las características de los valores nos ayudará a tomar conciencia de nuestro deber.

Se dan en un ser libre (el hombre) Tienen alcance universal Son intemporales (tienen prioridad) Absolutos (se justifican así mismos) Objetivos (implican obligación)

El ser humano se ha cuestionado y sigue cuestionando acerca del bien, la verdad, el poder, la justicia y la esperanza. También, se ha planteado el significado de la vida, el mal (pecado), y la realidad humana en la vida y después de la muerte. Todos estos aspectos que suele el ser humano cuestionarse, en algún momento se proyectarán en actitudes, en formas concretas de conductas que tendrán implicaciones éticas en la convivencia humana.

La formación integral del ser humano debe mirar hacia una dimensión ético-social de la persona donde pueda darse una apertura universal y realista ante las diferentes circunstancias que le ha tocado vivir a toda la humanidad hoy.

El aspecto emocional del ser humano no puede dejarse a un lado. También se afecta ante lo cambiante de la sociedad y las transiciones propias de él. Una reflexión tocante al aspecto espiritual del hombre nos dirige a establecer que es parte de la formación integral sin olvidarnos que este asunto tiene su enfoque en la dimensión religiosa de la persona humana.

La visión cristiana respecto al hombre y del mundo nos permite aclarar grandes interrogantes que surgen en él sobre sí mismo, la sociedad o el mundo y la historia que el ser humano ha ido construyendo. La manera como actuemos marcará nuestras vidas, el mundo y la cultura. Nunca olvidemos que la manera en que actuemos en cada momento de nuestra existencia es parte del juicio que pasamos de todo nuestro entorno. Por lo tanto, representa nuestra acogida, rechazo, compromiso, rebeldías, responsabilidades, identificación o la identidad de cada uno en el mundo. De cada uno depende.

PRACTICA

¿Qué es identidad?

Observa el video el circo de las mariposas y contesta las siguientes preguntas

- 1.- ¿De qué trata el video?
- 2 - ¿Que es la identidad según a lo que se menciona en el video?
- 3.- Según a lo que escuchaste en el video ¿Quién eres?

Ubicar las diferencias de personalidad en lo estudiantes para que reflexionen sobre la propia

DIFERENCIAS INDIVIDUALES, personalidad, temperamento, carácter

2. COMPORTAMIENTO DEL YO

Objetivo específicos de prácticas 3: Reconocer las características del comportamiento del Yo: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autoevaluación y Autorrespeto.

Objetivo específicos de prácticas 4: Aplicar las características del comportamiento del Yo

Temas cubiertos: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5

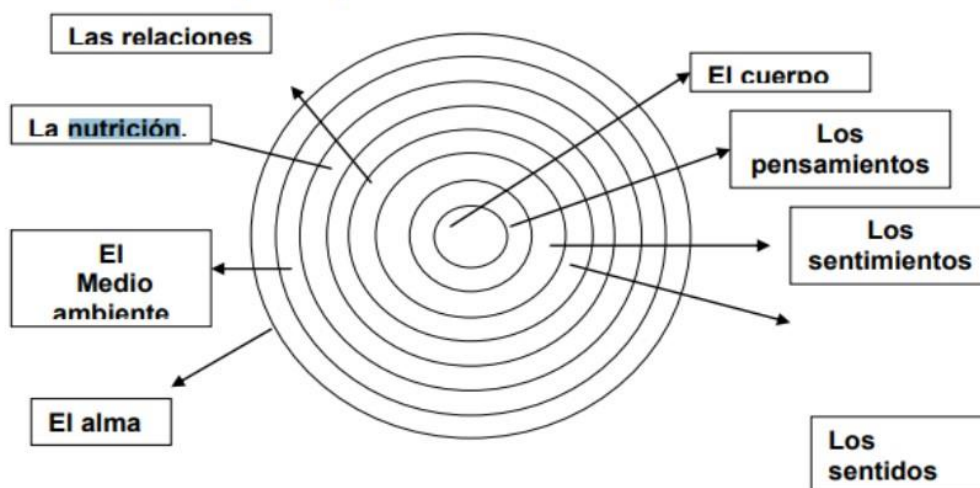
COMPORTAMIENTO DEL YO

Autoconocimiento

El autoconocimiento Hace referencia al comportamiento de nuestras capacidades y nuestros límites, Es el proceso reflexivo (y su resultado) mediante el cual cada persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Se dice que no puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento, de ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal.

El autoconocimiento, es conocerse a sí mismo, saber cuáles son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos están mal. Con el conocimiento de nosotros mismos incluye conocer cada parte de la que estamos compuestos, de las cuales son nuestras posibilidades, necesidades, limitaciones, habilidades y éxitos. Porque y como actuamos y sentimos. Los ocho círculos que componen al ser humano.

Los ocho círculos que componen al ser humano.



Primer círculo: (el centro) veras al cuerpo físico con todas sus partes, sistemas, huesos, músculos, órganos, internos, etc.

El segundo: muestra la inteligencia que es con el que se recibe infamación, se aprende, piensa, entiendes y resuelves problemas.

En el tercer círculo: están tus emociones, sentimientos como la tristeza, el amor, la alegría, el enojo, etc.

El cuarto: permite que sepas como oler, mirar, sentir, tocar, oír y probar.

El quinto: muestra cómo nos relacionamos, con la gente en nuestra comunidad.

El sexto: tiene que ver con lo que comemos y bebemos, “dime que comes y te diré quién eres”.
El cuerpo Los pensamientos Los sentimientos Los sentidos Las relaciones La nutrición. El Medio ambiente El alma

El séptimo: tiene que ver con el medio ambiente, la temperatura, la luz, el color, los sonidos, las imágenes, la calidad del aire, el espacio donde vives y trabajas, etc.

El octavo: está relacionado con el respeto del individuo por la vida, tanto la propia como la de los demás incluyendo los animales y la naturaleza.

Este es parte del autoconocimiento, concernos a nosotros mismos interior y exteriormente.
¡Lo más importante para desarrollar nuestra autoestima es concernos a nosotros mismos!

AUTOCONCEPTO

Autoconcepto

(Una parte importante de la autoestima)

¿Qué es el autoconcepto? Es el concepto que tenemos de nosotros mismos.

¿De qué depende? En nuestro autoconcepto intervienen varios componentes que están interrelacionados entre sí: la variación de uno, afecta a los otros (por ejemplo, si pienso que soy torpe, me siento mal, por tanto, hago actividades negativas y no soluciono el problema).

- **Nivel cognitivo - intelectual:** constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

- **Nivel emocional afectivo:** es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

- **Nivel conductual:** es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Los factores que determinan el autoconcepto son los siguientes:

- ✓ **La actitud o motivación:** es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

- ✓ El esquema corporal: supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- ✓ Las aptitudes: son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).
- ✓ Valoración externa: es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc. "

Autoaceptación

La autoaceptación y confianza son conceptos relacionados muy estrechamente. Uno se basa en el otro. Siendo capaz de aceptarse a uno mismo, libre de cualquier demanda de ser diferente, provee las bases para tener confianza en las propias habilidades. La confianza, de hecho, capacita para asumir riesgos, intentar nuevas cosas y dirigir la propia vida.

Aceptarse a uno mismo

Aceptarse a uno mismo significa tener conocimiento de tres cosas:

1) Tú existes

2) No hay ninguna razón por la que tú deberías ser diferente a como eres

3) No eres ni digno ni indigno.

1. Tener conocimiento de que uno existe es probablemente lo más importante. Son las otras dos partes la que la gente encuentra más difícil de entender.

2. La autoaceptación tiene que ver con el rechazo a cualquier demanda de ser diferente. Seguramente, tú preferirías ser diferente. Puede que decidas que te interesa cambiar algunas cosas. Pero mantén el deseo de cambio como una preferencia. En lugar de creer que tú tienes que cambiar, ve el cambio como una posibilidad.

3. No intentes medirte a "ti" mismo o establecer una serie de "valores" de ti mismo. La autoaceptación es radicalmente diferente a la autoestima. La autoestima está basada en la idea de que uno es "buena" o "mala" persona.

La valía requiere algún criterio, como lo bien que uno ejecuta algo, o la idea de que uno es valioso simplemente porque existe.

La autoaceptación, por otra parte, está basada en la idea de que no tienes por qué ser "valioso" o "no valioso". De hecho, no hay necesidad de evaluarse a uno mismo para nada.

En lugar de evaluarse a uno mismo, puedes utilizar tu energía y tiempo en evaluar 1) tu conducta, y 2) la cualidad de tu existencia.

En la práctica, la confianza en sus capacidades puede involucrar conductas como las siguientes:

- ❖ Hacer las cosas sin la demanda de tener éxito, y viendo los errores como oportunidades para aprender. La confianza se desarrolla con los intentos, el hacer, más que con los resultados.
- ❖ Evalúe sus acciones y entrenamiento en términos de cómo le ayudan a alcanzar sus metas - no en que le "prueben" a Ud. como persona.
- ❖ Tomando riesgos calculados en actividades importantes como elegir una carrera, cambiar un trabajo o comenzar una nueva relación.
- ❖ Perseverando - no rindiéndose cuando no lo hace tan bien como quisiera; rechazando cualquier creencia del tipo "cualquier cosa debería ser fácil de hacer"; y aceptando que muchas cosas buenas tienen que ver con el superar obstáculos, los contratiempos, y la persistencia durante un periodo de tiempo.
- ❖ Aprender de la experiencia - intentando alguna cosa, analizando su experiencia, viendo donde nos hemos equivocado y terminar lo que se empieza para mejorar nuestras capacidades.
- ❖ Finalmente, y lo más importante, compórtese como una persona que se autoacepta y tiene confianza en sus capacidades.
- ❖ Tanto como sea posible, practique el vivir de acuerdo a sus preferencias, valores y normas.
- ❖ Diga lo que piensa, sea abierto y honesto tanto como pueda (pero haga esto apropiadamente con personas significativas para Ud., y teniendo en cuenta las preferencias y sentimientos de los demás).
- ❖ Procúrese a Ud. mismo de cosas que normalmente piense que no se "merece". Intente hacer cosas con las que tiene miedo enfrentarse - sin ninguna demanda para tener éxito.

Autoevaluación

El primer paso hacia el futuro comienza con una sincera evaluación del pasado, y aprender de las lecciones que recibimos en ese periodo. Para poder aprovechar lo nuevo, necesitamos liberarnos de lo viejo primero. Necesitamos soltar eso que pertenece al pasado, para poder situarnos efectivamente en el presente.

Para poder llegar donde nos proponemos, necesitamos saber primero dónde nos encontramos, y quiénes somos. Autoanalizarnos honestamente siempre resulta útil para obtener claridad y comprendernos. Al reflexionar sobre el pasado, nos facilitamos ubicarnos en nuestro aquí y ahora, y desde ese punto resulta mucho más efectivo trazarnos metas.

¿Realmente estamos determinados, decididos y con concentración fija en lograr las metas que nos hemos propuesto? Esa es la clave para permitirles manifestarse en nuestras vidas, de otra manera nuestras resoluciones para el nuevo año simplemente pasan a formar parte de

nuestra "Lista de Deseos", y desde allí no nos resultan útiles para crear la vida que queremos vivir.

Una lista de deseos es el equivalente de una lista de bodas, obtener lo que se desea o no, depende de que alguien esté dispuesto a regalárnoslo, cuando por derecho de nacimiento podemos optar a todo lo que el mundo tiene para ofrecer. Esto es una cuestión de actitud, y a cada uno de nosotros le corresponde decidir cuál le conviene adoptar.

Una vez comprendido lo anterior, podemos proceder a evaluar nuestros logros, permitiéndonos establecer por dónde hemos transitado, dónde nos encontramos en este momento, y obtener una idea más clara de hacia dónde deberían apuntar nuestras metas.

Para ello podemos ayudarnos con una serie de preguntas como las siguientes:

- ¿Qué aprendí? Considerando no sólo el conocimiento adquirido, pero también las nuevas destrezas, niveles de alerta y de consciencia, etc.
- ¿Qué logré? Conviene hacer una lista de nuestras victorias y logros.
- ¿Qué habría hecho diferente?, y ¿Por qué?
- ¿Qué completé, o solté?, ¿Hay algo que aún se siente incompleto?
- ¿Cuáles fueron los eventos más significativos del pasado? Señale los tres más importantes.
- ¿Qué hice bien?, ¿Qué me hizo sentir particularmente bien?, ¿Cuál fue mi mayor contribución?
- ¿Qué cosas fueron divertidas?, ¿Cuáles otras no lo fueron tanto?
- ¿Cuáles fueron mis mayores retos, obstáculos, dificultades?
- ¿Cómo soy diferente este año del anterior?
- ¿Qué tengo que agradecer particularmente?

Una vez terminada la evaluación, tendremos una mejor visión de nuestra situación actual, y nos encontraremos en mejores condiciones de tomar decisiones en cuanto al rumbo a seguir desde este punto de partida.

Las decisiones tomadas en este punto serán diferentes para cada individuo, y podrían ser algunas como:

- Más tiempo para dedicarle a nuestra vida personal
- Menos estrés y más diversión en la vida
- Mayor éxito en los negocios, carrera, y/o relaciones
- Un mayor equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y el hogar
- Modificar nuestro estilo de gerencia o liderazgo
- Soltar

Este último punto es de particular importancia, pues puede servirnos para crear un efecto de vacuum, al liberar lo que ya no queremos en nuestras vidas, y el mismo tiempo hacer espacio para lo nuevo que nos hemos propuesto.

Recuerde que autoevaluarse puede aplicarse a cualquier periodo de transición de nuestras vidas, como paso desde el colegio a la universidad, de la universidad al campo laboral, cambio de empleo, de pareja, de vivienda, estado civil, etc.

Lo importante a mantener presente es que sin importar la etapa que se evalúa, siempre se trata de nuestra vida, y siempre tenemos nuevas oportunidades para hacer lo mejor de ella.

Autorespeto

El Autorespeto es una necesidad básica para todas las personas. En diferentes culturas existen diversas formas en las que se logra. Mientras mayor sea el grado de Autorrespeto, menor es la necesidad de aprobación de otros.

¿Qué es lo que te da un sentimiento de Autorespeto?

¿Qué acciones disminuyen tus sentimientos de Autorespeto?

Ya que el Autorespeto es valioso, comprométete a hacer lo que puedas para incrementarlo. Sé cuidadoso de no decir o hacer cosas que les roben a otros su Autorespeto. Aunque debieras hacer tus sentimientos de Autorespeto independientes de cómo te trata otra persona, ten en mente que los sentimientos de Autorespeto de muchas personas están relacionados en cómo otros los tratan. Ponte como objetivo incrementar el Autorespeto hacia los demás.

Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Constantemente, nos quejamos de que otros nos faltan al respeto, sin atender a que es más frecuente que uno mismo se falte al respeto, siendo esto en ocasiones de maneras inconscientes. La autoestima, dice Dov Peretz, que es un silencioso respeto por sí mismo. Mientras que, según Mauro Rodríguez, el respeto a sí mismo, se manifiesta a través de las siguientes formas:

- 1. Atender y satisfacer las propias necesidades y valores.**
- 2. Expresar y manejar, e forma conveniente, sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.**
- 3. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.**

Generalmente, las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y por qué yo lo permito y no tanto por qué el otro lo hace.

--

2.- ¿QUE ES EL CARÁCTER Y QUE ÁREAS DE TU CARÁCTER CREES QUE DEBES DE MODIFICAR Y POR QUE

Busca la definición de carácter y describe con tus propias palabras que es el carácter. De igual manera, menciona cuales son las áreas de tu carácter que piensas que debes de modificar y por qué.

--

3.- TEMPERAMENTO

Tomando en cuenta las debilidades de los temperamentos que puedas tener. ¿Qué es lo que estás haciendo o que debes de hacer para poder moldear cada una de esas debilidades?
El temperamento es innato, no se puede modificar. De igual manera las debilidades no pueden cambiarse, pero pueden controlarse o moldearse.

--

Anexo el test para descubrir el temperamento

TEST PARA DESCUBRIR EL TEMPERAMENTO

INSTRUCCIONES

En una hoja, marque de manera horizontal una de las 4 letras de cada línea. (Como la Ilustración a su Derecha).

Debe seleccionar 1 de las 4 palabras con las que se sienta más identificado. Al finalizar deberá tener 40 respuestas.

Por ejemplo: si en la línea 1 se identifica con la letra **d** debe poner **1=d** y así con cada una de las líneas hasta completar el test. Luego sume cada letra y verifique su resultado.

Debe saber que cada persona tiene un temperamento dominante y uno secundario que lo complementa.

El temperamento dominante es aquel en el cual se saque la mayor puntuación o letras y el temperamento secundario corresponde a la segunda más alta puntuación o letra.

FORTALEZAS

1	a) Animado	b) Aventurero	c) Analítico	d) Adaptable
2.	a) Juguetón	b) Persuasivo	c) Persistente	d) Plácido
3.	a) Sociable	b) Decidido	c) Abnegado	d) Sumiso
4.	a) Convinciente	b) Competitivo	c) Considerado	d) Controlado
5.	a) Entusiasta	b) Inventivo	c) Respetuoso	d) Reservado
6.	a) Enérgico	b) Autosuficiente	c) Sensible	d) Contento
7.	a) Activista	b) Positivo	c) Planificador	d) Paciente
8.	a) Espontáneo	b) Seguro	c) Puntual	d) Tímido
9.	a) Optimista	b) Abierto	c) Ordenado	d) Atento
10.	a) Humorístico	b) Dominante	c) Fiel	d) Amigable
11.	a) Encantador	b) Osado	c) Detallista	d) Diplomático
12.	a) Alegre	b) Confiado	c) Culto	d) Constante
13.	a) Inspirador	b) Independiente	c) Idealista	d) Inofensivo
14.	a) Cálido	b) Decisivo	c) Introspectivo	d) Humor seco
15.	a) Cordial	b) Instigador	c) Músico	d) Conciliador

16.	a) Conversador	b) Tenaz	c) Considerado	d) Tolerante
17.	a) Vivaz	b) Líder	c) Leal	d) Escucha
18.	a) Listo	b) Jefe	c) Organizado	d) Contento
19.	a) Popular	b) Productivo	c) Perfeccionista	d) Permisivo
20.	a) Jovial	b) Atrevido	c) Se comporta bien	d) Equilibrado

DEBILIDADES

21.	a) Estridente	b) Mandón	c) Desanimado	d) Soso
22.	a) Indisciplinado	b) Antipático	c) Sin entusiasmo	d) Implacable
23.	a) Repetidor	b) Resistente	c) Resentido	d) Reticente
24.	a) Olvidadizo	b) Franco	c) Exigente	d) Temeroso
25.	a) Interrumpe	b) Impaciente	c) Inseguro	d) Indeciso
26.	a) Imprevisible	b) Frío	c) No comprometido	d) Impopular
27.	a) Descuidado	b) Terco	c) Difícil contentar	d) Vacilante
28.	a) Tolerante	b) Orgullosa	c) Pesimista	d) Insípido
29.	a) Iracundo	b) Argumentador	c) Sin motivación	d) Taciturno
30.	a) Ingenuo	b) Nervioso	c) Negativo	d) Desprendido
31.	a) Egocéntrico	b) Adicto al trabajo	c) Distráido	d) Ansioso
32.	a) Hablador	b) Indiscreto	c) Susceptible	d) Tímido
33.	a) Desorganizado	b) Dominante	c) Deprimido	d) Dudoso
34.	a) Inconsistente	b) Intolerante	c) Introverso	d) Indiferente
35.	a) Desordenado	b) Manipulador	c) Moroso	d) Quejumbroso
36.	a) Ostentoso	b) Testarudo	c) Escéptico	d) Lento
37.	a) Emocional	b) Prepotente	c) Solitario	d) Perezoso
38.	a) Atolondrado	b) Malgeniado	c) Suspica	d) Sin ambición
39.	a) Inquieto	b) Precipitado	c) Vengativo	d) Poca voluntad

40. a) Variable b) Astuto c) Comprometedor d) Crítico

Abnegado: Renunciar voluntariamente a los propios deseos, pasiones o intereses.

Activista: Agitador político, miembro que en un grupo o partido interviene activamente en la propaganda o practica la acción directa.

Conciliador: Mediador, pacificador, árbitro, reconciliador, apaciguador, concertador, moderador, terciador, intermediario

Diplomático: Hábil, sagaz para el trato con las personas. "Es un buen relaciones públicas porque es muy diplomático".

Imprevisible.: Que no se puede prever.

Instigador: Incitar, provocar o inducir a alguien a que haga algo.

Introspectivo: significa "mirar" hacia el interior de uno. Es decir analizar nuestro propio interior, ya sea porque quieres recordar algún sentimiento ó acción interior que puede (ó no) ayudarte a entender tu proceder. A veces resulta bueno, para evitar caer en "los mismos errores".

Ostentoso: Magnífico, suntuoso, aparatoso y digno de verse.

Permisivo: Que permite o consiente.

Reticente: Reservado, desconfiado.

Suspical.: Propenso a concebir sospechas o a tener desconfianza.

Taciturno: Callado, silencioso, que le molesta hablar. Triste, melancólico o apesadumbrado.

Vacilante: Titubear, estar indecisa.

RESULTADOS

Cada columna contiene las debilidades y fortalezas de cada temperamento.

La columna de las [a] = Sanguíneo

La columna de las [b] = Colérico

La columna de las [c] = Melancólico

La columna de las [d] = Flemático

La mayor puntuación en una de las letras determina el temperamento dominante, la letra que le sigue en mayor puntuación determina el temperamento complementario o secundario corresponde.

3. Comportamiento del yo

Objetivo específicos de prácticas 3: Reconocer las características del comportamiento del Yo: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autoaceptación, Autoevaluación y Autorrespeto.

Objetivo específicos de prácticas 4: Aplicar las características del comportamiento del Yo

Temas cubiertos: 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5

Autoconcepto y Autoconocimiento

Autoconcepto

- Es la imagen que una persona tiene de sí misma.
- Se construye en la niñez.
- Resulta útil que los padres ayuden a los niños a formarse una imagen positiva de sí mismos.
- El interés por el autoconcepto ha estado presente en el psicoanálisis, el conductismo, las teorías del aprendizaje social, la psicología cognitiva y la psicología humanista.

Niveles del Autoconcepto:

Nivel cognitivo - intelectual: constituye las ideas, opiniones, creencias, percepciones y el procesamiento de la información exterior. Basamos nuestro autoconcepto en experiencias pasadas, creencias y convencimiento sobre nuestra persona.

Nivel emocional afectivo: es un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales. Implica un sentimiento de lo agradable o desagradable que vemos en nosotros.

Nivel conductual: es la decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente.

Existen algunos factores que determinan el autoconcepto:

La actitud o motivación: Es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla positiva o negativa. Es la causa que impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, para no dejarnos llevar simplemente por la inercia o la ansiedad.

El esquema corporal: Supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos
Las aptitudes: Son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente (inteligencia, razonamiento, habilidades, etc.).

Valoración externa: Es la apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contacto físico, expresiones gestuales, reconocimiento social, etc.

Cómo me puedo conocer?

- ❖ Observando y analizando por que hago o dejo de hacer "X cosas".
- ❖ Observando y analizando a las otras personas.
- ❖ Preguntándome.
- ❖ Informándome.
- ❖ Observando los espejos que me reflejan.
- ❖ Descubriendo si los espejos reflejan imágenes correctas o tienen deformaciones.

Autoconocimiento

El autoconocimiento esta basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos.

Es conocerse a si mismo, saber cuales son todas nuestras cualidades aceptando las buenas y cambiando todas las que nosotros vemos que están mal.

Socrates: concerte a ti mismo.

La Ventana de Johari

La ventana de Johari es u modelo que resulta útil para realizar una aproximación al fenómeno de la comunicación y analizar la dinámica de las relaciones interpersonales. Johari no es más que una palabra inventada por los autores de esta teoría que corresponde a las primeras letras de sus nombres. Estos investigadores fueron Joseph Luft y Harry Ingham. Este modelo ha alcanzado una gran popularidad dentro de la investigación psicosocial de la comunicación.

El ser humano es un todo y funciona siempre como una unidad. Pero según la teoría de Luft e Ingham al ser humano se le divide en cuatro partes o ventanas. No quiere decir que sean cuatro partes sumadas, sino que es una manera teórica de facilitar el análisis de la comunicación del hombre.

Según Johari, se ha de efectuar una doble entrada, es decir, dos variables: el YO y los OTROS. Los valores que toman estas dos variables quedarían marcados por el aspecto más o menos público de los contenidos; es decir, los aspectos que son conocidos o no del YO por mi mismo, y los aspectos que son conocidos o no de mi YO por parte de los otros.

De esta manera obtenemos cuatro áreas. El área A es conocida por la persona y su interlocutor, el área B es conocida solamente por la persona en si, el área C es conocida por el interlocutor y el área D no es conocida por nadie, ni siquiera por la persona misma. Hay partes de la persona conoce de si misma (áreas A y B). Hay partes de la persona que no conoce de si misma (áreas C y D). De igual manera, hay partes que los demás conocen de una persona (áreas A y C) y partes que los demás desconocen de una persona (áreas B y D).

Área A

Esta área es conocida como el Yo Abierto; en esta ventana se incluyen todos los contenidos y elementos que son de fácil acceso para la persona y para los demás. Los otros conocen de la persona su raza, sexo, las aficiones en el grupo al que pertenece es decir todo aquello que es obvio pero también aquellos elementos que son comunicados con facilidad en una conversación casual como opiniones y deseos manifestados. También se le conoce como AREA DE LIBRE ACTIVIDAD.

Área B

A esa área se le conoce como el Yo Oculto. Entra aquí todo el mundo de sentimientos, experiencias íntimas, deseos etc. En un principio, el contenido de esta área es solo conocido para la persona en si y que cuando se comunica, se hace con dificultad. A esta vena pertenecerían aquellos elementos no decibles. Existen situaciones en que los contenidos del área B pasaran al área A y son comunicados. Los sentimientos, ideas, opiniones, motivaciones, presentes en la zona B que mas básicamente se comunican a los demás son todo aquello que tiene que ver con el aquí y ahora, con la situación presente. Aunque los elementos personales sean muy intensos, siempre van a ser mas fácilmente comunicables que trivialidades del aquí y ahora pero que tengan que ver con el otro.

Área C

Tenemos en esta área el Yo Ciego. En esta ventana se encuentra todo lo que los demás ven en la persona y que la persona no ve en ella. Serían las impresiones que causan a los demás y el impacto con que la conducta de una persona afecta a las demás. Fundamentalmente estos aspectos se comunican a través de un lenguaje no verbal y que el otro decodifica mejor que nosotros mismos. Este es un campo de comunicación hay que tener en cuenta en las relaciones laborales como las sociales. En esta se encuentran los sentimientos de superioridad/inferioridad, liderazgo/sumisión, necesidad de controlar, la aidez, que pueden estar en contradicción con la imagen propia que posee la persona misma. Estos elementos son filtrados y se comunican siempre de manera no consciente, aunque el receptor los va a percibir con toda claridad. Se le denomina también Desconcertante porque cuando el otro nos devuelve el mensaje mediante un proceso de retroalimentación, nos desconcierta en el equilibrio interior y en ese momento tendemos a utilizar los mecanismos de defensa para protegernos de una agresión. Las defensas más utilizadas en estos casos son la negociación simple (yo no soy así como tu dices que soy) y la racionalización (no es que sea un cobarde, lo que pasa es que soy prudente). Debemos ser conscientes que nuestras defensas para con nosotros mismos no nos dejan ver este campo de elementos personales. Los demás los ven con mayor facilidad.

Área D

A esta área se le llama el Yo Desconocido. Entraría dentro del campo de análisis de lo que la teoría psicoanalítica denomina como el Inconsciente. Aquí se encuentran los impulsos profundos, las motivaciones ocultas, elementos y experiencias relegados de la conciencia, siempre se desconoce el contenido de esta ventana, pero no faltan indicios que ponen de manifiesto su existencia. El especialista en la mente humana sería el encargado de ayudar a un paciente de esta zona oculta a la zona consciente aquellos elementos que están condicionando su adaptación al medio.

El autoconocimiento como base para la autoestima

Cuántas veces no hemos oído a personas decir “es que hago todo mal bajo ” o “es que nunca hago lo que yo quiero” o “¿qué es el autoestima?”

La base para que una persona tenga una buena autoestima es el autoconocimiento.

El autoconocimiento es el conocer las partes que componen el yo, qué es lo que queremos, nuestras necesidades y habilidades; son los papeles que cada uno de nosotros vivimos y nos sirven para saber el por qué y cómo actuamos y sentimos.

Del autoconocimiento parte los siguientes conceptos que van a ir fortaleciendo el autoestima, estos son el autoconcepto; lo que creemos de nosotros mismos, la autoimagen cómo nos percibimos; nuestro espejo interno que en muchos de los casos puede estar distorsionado, la auto aceptación que es el admitir y reconocer lo que somos y el auto respeto que es el atender y satisfacer nuestras propias necesidades y valores, Es importante saber qué tanto nos respetamos a nosotros mismos, que tanto sabemos expresar y manejar en una forma conveniente nuestros sentimientos y emociones sin hacernos daño o culparnos. Es el buscar y valorar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos. Es por eso que puedo decir que la autoestima es la síntesis de todos estos pasos.

Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, por lo tanto tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí misma, no se acepta ni respeta, entonces no tendrá autoestima.

Una persona con autoestima es alguien que se ocupa de conocerse y saber cuál es su papel en el mundo. Su característica esencial es la consciencia que tiene de sí, de sus capacidades y potencialidades, así como de sus limitaciones, las cuales las acepta sin negarlas. Es por eso que cuando una persona se conoce y se valora, trabaja en el cuidado de su cuerpo y se cuida, logra evitar situaciones que lo puedan lastimar o causarle algún daño. Y cuando llegue un problema que no pueda evitar sabrá resolverlo de forma positiva, procurará estar emocionalmente arriba en la alegría y entusiasmo y cuando llegue a sentirse enojado o triste sabrá expresar sus sentimientos de la mejor manera sin tratar de esconderlos.

A lo largo de mi vida puedo definir la autoestima en solo dos frases la primera es “amor propio” y muy importante la segunda es “la actitud ante uno mismo”. Con estas dos

frases logro englobar lo qué es la autoestima, es por eso que el vivir en el aquí y ahora, saber qué queremos, qué necesitamos, qué sentimos y hacia dónde vamos nos dará una seguridad tal que se verá reflejada en una persona con muy buena autoestima.

Bibliografía

<http://www.unamerida.com/leer/Comunicaci%C3%B3n%20-%20Ventana%20de%20Johari.pdf>

<http://www.psicoweb.es/GLOSARIO/autorrevelacion.htm>

PRACTICA:
Listado de nuestras fortalezas:
<p>Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas.. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, es una forma de darles más peso:</p> <p>Busca una libreta para trabajar (física o virtual) y realiza tres listas:</p> <p>En una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida</p> <p>En otra enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.</p> <p>En un tercer listado enumera cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)</p> <p>Te pongo un pequeño ejemplo:</p>
<hr/> <p>Elogios Recibidos:</p> <p>“Eres muy divertido”</p> <p>“Se te dan bien los niños”</p> <p>“Dibujas muy bien”</p> <p>..etc</p> <p>Mis Fortalezas:</p> <p>Soy paciente.</p> <p>Sé escuchar a los demás.</p> <p>Soy respetuoso con las opiniones de otros.</p> <p>Soy generoso</p> <p>..etc</p> <p>Estoy orgulloso de:</p> <p>-Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve.</p> <p>-Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento.</p> <p>- Haberme sacado el carnet de conducir a la primera Etc</p>

Puede que en un principio te cueste recordar situaciones, elogios, etc. **Tómate tu tiempo.**

Sería recomendable que dedicaras varios días a ésta tarea: **te aconsejo ir rellenándolo poco a poco durante al menos una semana.**

Una vez tengas el listado reflexiona:

En los elogios recibidos ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa: ¿qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas ¿qué dicen de ti mismo? ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza? ¿Hay otras fortalezas o valores que te gustaría fomentar?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso: ¿Qué dicen de ti mismo? ¿qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.

4. Autoestima

Objetivo específicos de prácticas 5: Reconocer las características de las emociones que influyen en la autoestima.

Objetivo específicos de prácticas 6: Reconocer la autorrealización y motivación que influyen en la autoestima

Temas cubiertos: 3.1, 3.2 y 3.3

AUTOESTIMA

Emociones

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

- ❖ MIEDO: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- ❖ SORPRESA: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- ❖ AVERSIÓN: Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- ❖ IRA: Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- ❖ ALEGRÍA: Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- ❖ TRISTEZA: Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- ❖ MIEDO: tendemos hacia la protección.
- ❖ SORPRESA: ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- ❖ AVERSIÓN: nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

- ❖ IRA: nos induce hacia la destrucción.
- ❖ ALEGRÍA: nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- ❖ TRISTEZA: nos motiva hacia una nueva reintegración personal

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- ✓ Expresiones faciales.
- ✓ Acciones y gestos.
- ✓ Distancia entre personas.
- ✓ Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son fisiológicos e involuntarios, iguales para todos:

- ✓ Temblor
- ✓ Sonrojarse
- ✓ Sudoración
- ✓ Respiración agitada
- ✓ Dilatación pupilar
- ✓ Aumento del ritmo cardíaco

Motivación

La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encausa la energía." En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes. Las teorías de la motivación, en psicología, establecen un nivel de motivación primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades elementales, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. Se supone que el primer nivel debe estar satisfecho antes de plantearse los secundarios.

Estudios profundos, han establecido diversas motivaciones que actúan como fuertes impulsos, que incluso mantienen o modifican nuestro temperamento y nuestro carácter. No obstante se ha observado que las más frecuentes son las siguientes:

- 1.- **Motivación por logro:** es un impulso por vencer desafíos, avanzar y crecer. Existe un deseo de vencer obstáculos, alcanzar metas y ser útiles a otros.
- 2.- **Motivación por competencia:** es un impulso para realizar un trabajo de gran calidad. Empleados que siguen esta motivación se esfuerzan por obtener un gran dominio de su

crecimiento profesional. Al realizar una tarea excelente, perciben una profunda satisfacción.

3.-Motivación por afiliación: es un impulso que mueve a relacionarse con las personas afines con las cuales sienten una satisfacción interna, mejor cuando reciben alguna felicitación por sus actitudes favorables y su colaboración.

4.-Motivación por autorrealización: es un impulso por la necesidad de realización personal, a utilizar y aprovechar plenamente su capacidad y potencial.

5.-Motivación por poder: es un impulso por influir en las personas y las situaciones. Las personas motivadas por el poder tienden a mostrarse más dispuestas que otros a aceptar riesgos.

Ejercita diariamente tu motivación. Las satisfacciones y resultados de tu esfuerzo se verán reflejados en una mayor felicidad y control de tu vida.

Recuerda lo importante que es rodearte de personas positivas y con elevados ideales, la increíble energía y motivación que da juntarse con personas triunfadoras y con visión.

Autorrealización

Es la conciencia de la propia valía e importancia y la asunción de la propia responsabilidad hacia nosotros mismos, de la construcción de nuestra vida y hacia nuestras relaciones intrapersonales e inter-personales.

A menudo se le confunde con egoísmo o hedonismo, es justamente lo contrario, es una forma de apertura a los demás, responsabilizándose de las propias acciones y relaciones, a la conciencia positiva de sí mismo en cuanto persona y la responsabilidad de las propias acciones y relaciones.

No obstante, no podemos enseñar a nuestros hijos lo que desconocemos. Sólo podremos hacerlo si partimos de nosotros como educadores de nosotros mismos.

Cada persona es valiosa, importante y responsable, por el sólo hecho de ser un ser humano. Todos tenemos capacidad para tomar las propias decisiones y aceptar la responsabilidad de nuestros actos.

Una de las afirmaciones decisivas de Maslow es que en los seres humanos hay una tendencia innata a sacar el mayor partido posible de sus propios talentos y potencialidades, tendencia que él denominó autorrealización.

Maslow también propuso una ordenación jerárquica de los motivos, conocida como la pirámide motivacional de Maslow (1968). Para él la persona tiene la capacidad inherente de autorrealizarse, y este crecimiento personal gobierna y organiza todas las demás necesidades. Las necesidades humanas siguen para Maslow un orden concreto; primero están las fisiológicas (como la regulación de la temperatura corporal, el hambre, la sed y todo lo que conlleva la supervivencia del organismo), luego la necesidad de seguridad

(protección), la de afiliación (afecto y pertenencia a un grupo), la de autoestima y finalmente la de autorrealización.

Para Maslow las necesidades situadas en estratos inferiores o niveles más bajos de la pirámide están relacionadas con la supervivencia del individuo, son las primeras que aparecen y las que poseen mayor fuerza, ya que si no se satisfacen el organismo puede morir. Esta jerarquía impone que para satisfacer una necesidad de un nivel superior, primero se debe satisfacer una necesidad inferior previa. Finalmente, a medida que ascendemos en la pirámide, nuestras necesidades cambian de objetivo y pasan de ser necesidades de falta o privación a ser necesidades de crecimiento o autorrealización.

PRACTICA:

Ejercicios para aumentar la autoestima

1. Escribir y leer

Algo tan sencillo como hacer una lista con determinadas cosas, y leerla de vez en cuando, te van a ayudar mucho. ¿Qué cosas listar? Haz las siguientes dos columnas:

1-Por un lado escribe cuáles son tus objetivos. Incluye los objetivos más simples, como puede ser por ejemplo, aprobar el examen de la libreta para conducir.

Si puedes trata de ponerle una fecha para concretar este objetivo. También puedes incluir en la lista objetivos más “profundos” o a largo plazo, como comprar tu casa.

Ya tienes la primera columna cuyo título es “objetivos”.

2-Ahora viene la segunda columna: “mis cualidades”. Sin necesidad de exagerar, la idea en este caso es que identifiques todas tus virtudes, cualidades y aquellas características que te han permitido lograr cosas importantes.

La lista que has hecho es personal y nadie, si tú no lo deseas, tiene que leerla. Por tanto siéntete libre de escribir lo que realmente piensas y sientes.

Para comenzar, trata de leer esta lista todos los días durante tres semanas. Luego ve disminuyendo la frecuencia.

En cuanto a la lista de objetivos, colócala en un lugar visible para recordarla. Cada 2-3 meses puede revisarla y renovarla dependiendo de tu situación y cambios.

El hecho de leer tus objetivos te ayudará a enfocarte en ellos. Repasar cada día tus cualidades, te permitirá no “castigarte” cuando algo sale mal o simplemente te has equivocado.

2. Anclarse en las buenas experiencias

Piensa en un hecho destacado de tu vida, que te haya resultado muy gratificante.

No importa si se trata de aquel examen especial que pasaste, un ascenso que conseguiste o cuando declarase tu amor por alguien y fuiste correspondido.

Una vez que has identificado a esa situación piensa en los detalles. Cómo fue la forma en que preparaste ese examen, cuál fue a tu criterio la clave para haberlo pasado.

Si se te vienen sensaciones, como aromas o colores a tu mente también piensa mucho en ello.

Escribe detalladamente la secuencia de como sucedió todo. Y cada vez que tengas que vivir una situación difícil, intenta sentirte de la misma forma.

Te ayudará a darte cuenta de que si en el pasado fuiste capaz de superar lo que en ese momento también era una situación difícil, ahora también saldrás adelante.

Se trata de recrear el estado positivo que tuviste en situaciones pasadas en el presente.

3. Eliminar las palabras desagradables

Las personas con baja autoestima suelen emitir juicios muy duros contra sí mismos.

“Qué idiota que soy”, es un claro ejemplo de cómo puedes insultarte sin real necesidad de hacerlo.

Si has cometido un error o una torpeza y eso te da mucha rabia, busca sustituir palabras como “idiota” por otras más “suaves”.

Para comenzar, haz una sencilla prueba: toma nota cada vez que se te escape un insulto contra ti mismo.

En la medida que vayas practicando este simple ejercicio, notarás que la cantidad de veces en que pronuncias palabras desagradables sobre ti, disminuye.

4. Hacer una breve descripción

Intenta pensar en cómo sería la persona perfecta para ti. O cómo debieras ser tú mismo para sentirte plenamente conforme.

En la medida que vayas pensando, ve escribiendo todo lo que le exiges a esa persona. Si no quieres escribir, usa los dedos de tu mano para contar esas virtudes que debiera tener.

¿Te alcanzarían los dedos de la mano para contar todas las cualidades que crees que deberías tener? Probablemente no, ¿verdad?

Con este simple ejercicio puedes darte cuenta que muchas veces te exiges y pretendes demasiado de ti mismo.

Pregúntate si conoces a alguna persona que cumpla todo lo que desearías para ti.

5. Regalar frases y recibir gratificaciones

¿De qué se trata? No tienes que comprar nada para regalar. Lo que darás serán tan sólo algunas frases agradables.

Piensa en las tres primeras personas que ves al comenzar tu día.

Supongamos que la primera puede ser el portero del edificio en el que vives, la segunda es la empleada de la cafetería en la que compras tu desayuno. La tercera, es la señora que limpia la oficina en la que trabajas.

Prueba hacer lo siguiente: después de que saludes al portero del edificio, dile que hace tiempo querías expresarle tu conformidad con su trabajo, pues siempre ha sido muy amable al avisarte sobre tu correspondencia (es solo un ejemplo).

Después, haz lo mismo con la persona que te atiende en la cafetería. Si vas allí frecuentemente es porque te gusta lo que venden, dile eso mismo a la chica que atiende, que disfrutas mucho de ese café que ella te prepara para que comiences tu día.

Finalmente cuando veas a la señora que limpia, agradécele por mantener limpio tu lugar de trabajo. Dile que es muy digno su trabajo, a pesar de que otras personas lo desvaloricen.

Lo único que tienes que hacer con este ejercicio, es observar con gratificación el efecto que tus palabras han tenido con esas personas.

Contribuirás directamente a levantar su autoestima, y probablemente también se animen a decirte lo que ellos piensan de ti. Es probable que tu autoestima también se vea muy mejorada.

6. Descubrir tu talento

Como todas las personas, tú tienes talentos que te permiten desarrollar con gran habilidad y destreza determinadas cosas.

También, como todos, hay cosas en las que no te desenvuelves tan bien, o simplemente no te gusta hacerlas.

Cuando una persona tiene baja autoestima, encuentra muy fácilmente aquello en lo que no es bueno. Por ejemplo dices: “soy pésimo para la cocina” o “el baile no es lo mío”.

Puede ser que no seas del todo brillante en la cocina o en el baile, pero seguro que eres bueno para alguna otra cosa. Y esa otra cosa no es menos importante.

A veces la sociedad pone de moda ciertos oficios o tareas, de modo que quien las puede hacer bien, son considerados como personas talentosas, y por defecto, los que no lo pueden hacer, son los “fracasados”.

Te sorprendería descubrir por ejemplo, que décadas atrás en Europa las personas que lavaban de forma rápida y correcta los platos y cubiertos, ganaban más dinero que quien cocinaba. Una sencilla forma de darte cuenta de que cualquier talento puede ser valioso.

Entonces, cada vez que pienses que eres malo para una determinada tarea, piensa en otra para la cual eres bueno.

7. Hacer más de aquello que te gusta hacer

Piensa libremente en todas las cosas que te gustan hacer. Desde las más simples y cotidianas hasta las más “ambiciosas”, por ejemplo ese viaje a tierras desconocidas.

Luego, escribe cada una de estos pensamientos o ideas. Al lado de cada cosa que disfrutas hacer, escribe la razón por la que la elegiste.

Puedes valerte de emociones o sensaciones que experimentas cuando las realizas.

En una tercera columna, escribe cuál fue la última vez que la hiciste. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde entonces?

Seguramente te sorprendas al descubrir que hace mucho tiempo que no vas a cenar a ese restaurante que tanto te gusta. Pregúntate por qué no lo has hecho. ¿Son muchos “no se” como respuesta?

Disfrutar de las cosas que te gusta hacer contribuye sensiblemente a mejorar tu autoestima.

Practica frecuentemente estos ejercicios y seguramente tu autoestima mejorará mucho. Si pasado un tiempo no logras sentirte mejor, la terapia psicológica te podrá ayudar.

Finalmente, recuerda que la autoestima es igual que otra habilidad; cuanto más la practiques más la mejorarás.

¿Y tú que ejercicios haces para trabajar la autoestima?

Referencias

<https://www.psychologytoday.com/>

Fuente imagen.

5. Conocimiento de los demás

Objetivo específicos de prácticas 7: Investigar y aplicar las tipologías en su entorno.

Objetivo específicos de prácticas 8: Investigar y aplicar la empatía en la convivencia diaria con sus compañeros

Temas cubiertos: 4.1, 4.2, 4.3 y 4.4

COMPORTAMIENTO DE LOS DEMAS

Tipologías

La tipología, literalmente el estudio de los tipos, se encarga, en diversos campos de estudio, de realizar una clasificación de diferentes elementos.

La tipología lítica y la tipología arqueológica, en general, son las disciplinas que se emplean en arqueología para clasificar artefactos exhumados de las excavaciones arqueológicas.

La tipología antropológica es la división de las culturas con base en sus rasgos distintivos. Es una disciplina en desuso, pues el paradigma científico ha quedado obsoleto frente a tendencias más modernas en antropología y arqueología.

La tipología lingüística es la clasificación de las lenguas teniendo en cuenta sus rasgos gramaticales; está muy relacionada con la tipología morfológica, empleada para clasificar las lenguas por los hermanos Friedrich y August von Schlegel.

En psicología es la propuesta de clasificación realizada por el psicólogo Carl Gustav Jung basada en los arquetipos (imágenes ancestrales del "inconsciente colectivo" de toda humanidad). En esta misma ciencia se usan diversos controles o test de personalidad, para clasificar las características emocionales, de pensamiento y de conducta propias de las personas, destacando el cuestionario 16PF de Raymond Cattell, o el Myers-Briggs Type Indicator, por poner unos ejemplos.

- En sociología se han desarrollados los términos tipo normal, de Ferdinand Tönnies, y el tipo ideal, de Max Weber.
- En teología, la tipología teológica se refiere a la interpretación de algunos personajes e historias del Antiguo Testamento, así como los presagios del Nuevo Testamento.
- En museología, la tipología de museos es la clasificación de los museos realizada generalmente en base a sus colecciones.

Tipología De Adler

La tipología trata de clasificar a los individuos de acuerdo con estructuras fisiológicas o mentales. A. Adler. Primer psicoanalista que introdujo variables sociales. Los primeros movimientos egoístas del niño van siendo reemplazados por un interés social. La libido

es sustituida por el sentimiento de inferioridad y pueden ser superados por tendencias compensatorias. De ahí el complejo de superioridad o el complejo de inferioridad.

Alfred Adler (1870-1937): Se separa del movimiento freudiano en 1911 debido al rechazo del que son objeto sus ideas. Funda un nuevo movimiento, llamado Psicología Individual o Psicoanálisis Psicosocial. En su teoría son centrales los conceptos de —sentimiento de inferioridad||, —lucha por la superioridad|| y —rivalidad entre iguales||. Acentúa la profunda inferioridad biológica que caracteriza a la primera infancia, y cómo esta vulnerabilidad biológica está en la raíz de un estado psíquico de gran importancia: el sentimiento de inferioridad, que caracteriza inicialmente a toda persona. Es la lucha para superar estas sensaciones de inferioridad la que proporciona la energía para las actividades de la vida (el propio Adler fue un niño débil y enfermizo).

Cómo se resuelva esa lucha y cómo perciba el sujeto su situación determinarán la personalidad del adulto. En las personalidades sanas, la lucha contra la inferioridad se resuelve mediante una compensación que da lugar a seguridad en uno mismo, a preocupaciones relacionadas con la solidaridad y el interés social, y a un psiquismo presidido por el coraje y el sentido común. Por el contrario, si el sujeto fracasa al intentar compensar sus sentimientos de inferioridad caerá en el complejo de inferioridad, considerado como la base de todos los trastornos psíquicos. Este complejo puede presentarse en su forma directa como permanente sensación de inferioridad frente a los otros, o en su forma invertida como sobre compensación (por ejemplo, como aparente complejo de superioridad que incluye deseos de control excesivo sobre otros, violencia y creencia en una supuesta superioridad).

Como Freud, Adler también creía en la gran importancia de los primeros años de la vida para la formación de la personalidad. Especialmente acentuó el papel que los padres juegan en este proceso, destacando dos tipos de conducta paterna que conducen a la neurosis futura del hijo. Por un lado, los niños mimados, aquéllos a los que se les ha dado todo hecho, se les ha guardado de todo riesgo y problema, y se les ha impedido tomar sus propias decisiones y cometer sus propios errores, serán adultos extremadamente descontentos, continuamente dubitativos, sobresensibles, impacientes, dependientes. Por otro lado, los niños rechazados, que no han recibido suficiente amor y atención, serán adultos incapaces de mantener buenas relaciones interpersonales con los demás, incapaces de experiencias de intimidad con otros.

Adler también se interesó por la relación existente entre neurosis y orden de nacimiento, destacando cómo los hermanos mayores (destronados tras una época de mimos) tienden a ser adultos problemáticos y son los que tienen mayor probabilidad de padecer una neurosis adulta. Los hermanos menores también sufren condiciones de riesgo, aunque menores de las de los hermanos mayores.

Tipología de Jung

Los tipos según la dirección de la energía psíquica (función psicológica). G. Jung. Postuló la existencia de un inconsciente colectivo que se manifiesta en los sueños. Quitó el carácter sexual a la libido y consideró que las tendencias del inconsciente eran la extraversión y la introversión

Carl Gustav Jung (1875-1961): Se trata del autor postfreudiano más heterodoxo, el —príncipe heredero|| cuya marcha del —maestro||, provocada por su marcadísima deriva hacia la mística y la parapsicología, dolió a Freud muy especialmente. Es el fundador de la llamada “Psicología Analítica”. La interpretación sexualista de la energía psíquica por parte de Freud constituyó el eje de la discrepancia entre él y Jung. Mientras Freud concebía la libido en términos básicamente sexuales, Jung prefirió considerarla como una energía vital inespecífica de la que el sexo no era sino un componente.

Jung se apartó también de su maestro en lo referente a la estructura de la mente. Para Jung, la psique constaba de tres pisos o niveles: el consciente, (que consideraba de importancia secundaria), el inconsciente personal, (compuesto por los impulsos y vivencias individuales, tanto reprimidos como olvidados), y el inconsciente colectivo, (el más profundo de todos y desconocido para el individuo, integrado por la experiencia heredada y acumulada de todas las generaciones anteriores). El inconsciente colectivo constituiría, según Jung, el almacén más importante de tendencias culturales heredadas y la fuente de las predisposiciones humanas a actuar de determinadas maneras ante situaciones semejantes. A su través, la herencia cultural de la humanidad impregnaría y dirigiría la vida mental de los individuos. Las pruebas recopiladas a favor de la existencia de dicho —inconsciente colectivo|| se refieren básicamente a las coincidencias que aparecen entre folklores y mitologías distantes, y entre éstos y los delirios psicóticos.

Dentro del inconsciente colectivo, nos encontramos con los arquetipos (elementos básicos e imágenes primordiales, como la madre tierra, el héroe fuerte, la princesa guapa, el anciano sabio, la bruja mala, el hada madrina, dios), el ánimos (la parte masculina de las mujeres), el ánima (la parte femenina de los hombres), la sombra (la parte oscura y perversa de la personalidad), el mandala (diseños circulares con doble eje de simetría que representan al yo), etc.

Así mismo, Jung propuso dos formas básicas de clasificar a las personas. La primera toma como criterio cuatro formas diferentes que Jung propone de experimentar el mundo; así, habrá personas donde predomina la percepción, en otras será la intuición, en otras el sentimiento, y habrá unas últimas donde predominará el pensamiento. En segundo lugar, Jung fue el primero en proponer la clasificación de las personas en las categorías de introvertido y extravertido. Todo el mundo se relaciona con el mundo dando predominio a una de estas dos direcciones. En las personas introvertidas la orientación es interna, hacia el yo. Su carácter es dubitativo, reflexivo y precavido. En las personas

extravertidas la orientación es externa, hacia el mundo. Son personas activas, aventureras y socialmente desenvueltas.

EMPATIA

Empatía (del griego *εμπάθεια*, que significa simpatizar, sentir en común) describe la capacidad de una persona de vivenciar la manera en que siente otra persona y de compartir sus sentimientos, lo cual puede llevar a una mejor comprensión de su comportamiento o de su forma de tomar decisiones. Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar, y responder correctamente a sus reacciones emocionales.

Las personas empáticas son aquellas capaces de escuchar a los demás y entender sus problemas y motivaciones, que normalmente tienen mucha popularidad y reconocimiento social, que se anticipan a las necesidades de los demás y que aprovechan las oportunidades que les ofrecen otras personas.

Nuevos estudios permiten suponer que existe una relación entre la imitación o simulación del comportamiento, por ejemplo, el hecho de bostezar, y la capacidad a empatizar; incluso en el mundo animal se investiga la capacidad a empatizar como una ventaja de la evolución.

Algunos doctrinarios la definen como la habilidad cognitiva, que es inherente a un individuo, de tomar la perspectiva del otro o de entender algunas de sus estructuras de mundo, sin adoptar necesariamente esta misma perspectiva, es como colocarse en los zapatos del otro y aunque no pienses igual que ellos conocer o entender lo que ellos sienten a sabiendas de que cada individuo posee un guión propio. Para otros la empatía es empírica, ya que es como una experiencia adquirida a partir de las emociones de los demás a través de las perspectivas tomadas de éstos y de la simpatía, definida como un componente emocional de la empatía

En resumen, podemos decir que no es otra cosa sino la habilidad para estar consciente de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás". En otras palabras, el ser empático es el ser capaces de "leer" emocionalmente a las personas.

Las funciones de la empatía van desde la motivación, ya que amplifica o intensifica la motivación a aliviar la necesidad de otra persona. Hasta la información acerca del grado en el cual uno valora al bienestar de las otras personas y desea aliviar su necesidad.

PRACTICA

Investigar y aplicar las tipologías en su entorno.

Investigar y aplicar la empatía en la convivencia diaria con sus compañeros

- Realiza el test de personalidad que se encuentra en la siguiente página:
Test de Personalidad Gratis | 16Personalities
<https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>
- Identifica tu personalidad en los recuadros que te presentamos en seguida:

¿Qué Personalidad tienes?

¿Eres una persona Emocional o Racional? ¿Moderado o Enérgico? Conoce cuáles son tus características, su función, roles e si y cómo dentro del Cuadro de Personalidades para conseguir cual es el perfil que necesitas en tu personalidad: Cooperador, Emprendedor, Reflexivo o Realizador.

Emocional

Racional

Moderado

Enérgico

The diagram shows four quadrants: Top-Left (Moderate + Emotional) is **COOPERADOR**; Top-Right (Moderate + Energetic) is **EMPRENDEDOR**; Bottom-Left (Rational + Emotional) is **REFLEXIVO**; Bottom-Right (Rational + Energetic) is **REALIZADOR**.

COOPERADOR

Moderado + Emocional

Necesita sentir cuando y en qué momento se involucra. No soporta las discusiones y agresiones en su entorno.

PUNTOS FUERTES: Sensibilidad y sentido de humor. Tiene buen carácter. Ayuda a los demás sin esperar nada.

PUNTOS DÉBILES: Inestabilidad. Le cuesta involucrar su entorno cuando se trata de conversaciones lo que le puede impedir incluso defender sus derechos.

Si hay que reprocharle, es mejor hacerlo con tacto para que no se sienta tratado injustamente.

REFLEXIVO

Moderado + Racional

Necesita sentir que controla la situación. No le gustan los cambios porque necesita sentirse seguro.

PUNTOS FUERTES: Es metódico y metódico. Cuidadoso, ordenado y preciso. Analiza minuciosamente y piensa lo que tiene.

PUNTOS DÉBILES: Poca capacidad para relacionarse con las demás personas. Dificultad para relajarse y ser flexible.

No hay que presionarlo ni meterle la paja, hay que recibir sus ritmos para que no se frustre.

EMPRENDEDOR

Emocional + Enérgico

Necesita la admiración y el aplauso de los demás. No soporta que pase desapercibida su singularidad y su vanidad.

PUNTOS FUERTES: Destaca por su creatividad, vitalidad y espíritu. Es divertido y optimista. Excelente capacidad de motivación.

PUNTOS DÉBILES: Falta de planificación y organización. Dificultad para atender todos sus compromisos. Poca tolerancia en temas que no le interesan.

No se le debe criticar a nivel personal, porque no lo va a entender ni a perdonar.

REALIZADOR

Enérgico + Racional

Le gustan los retos y las metas difíciles. Suele tener las ideas muy claras y está orientado a conseguir sus objetivos.

PUNTOS FUERTES: Destaca su firmeza y su asertividad en la comunicación. Será claro para decirle a alguien tanto lo positivo como lo negativo.

PUNTOS DÉBILES: Puede parecer intencional. Puede parecer de arrogancia e individualismo. Da la sensación que no necesita a los demás.

No hay que abalarlo sin causa, ni pretender imponerle otras opiniones o decisiones.

Frases Favoritas

El mundo, lo hace cooperador.

REALIZADOR

Qué bueno está, porque me está haciendo pensar.

EMPRENDEDOR

Lo trabajo importante, como siempre.

REFLEXIVO

El mundo, lo creó, lo está sustentando.

COOPERADOR

	Inestable		
Introverso	Melancólico	<p>Susceptible Inquieto Agresivo Excitante Voluble Impulsivo Optimista Activo</p>	Colérico
	Flemático	<p>Sociable Paseador Hablador Responsable Bonachón Vivo Líder Despreocupado</p>	Sanguíneo
	Estable		

EMPATIA:

ACTIVIDAD 1: “La persona imaginada”

Objetivos: saber meterse en la piel de otra persona, saber expresarse ante los demás

Material: papel y lápiz

Descripción: nos vamos a inventar una persona. Por detrás del folio escribimos los datos de una persona imaginaria: nombre, si es hombre o mujer, edad, de dónde procede su familia, idioma que habla, a qué se dedica, qué hace en su tiempo libre...En la otra cara del folio dibujan lo que pudiera ser la cara de esta persona ocupando toda la hoja. Salen dos voluntarios y de pie, se ponen frente a frente, levantando la hoja mostrando las caras dibujadas, pudiendo leer así los datos que tienen en el reverso (nombre, edad, etc...). A continuación, hacen un diálogo entre los personajes.

Reflexión:

¿Qué les parece esta actividad?

¿Qué dificultades han encontrado?

¿Qué sensaciones han tenido?

¿Es fácil meterse en la piel de otra persona?

¿Les gusta sentirse como si fueran otra persona?

ACTIVIDAD 2: “Yo” tengo “tu” problema

Objetivos: poder entender problemas de la otra persona

Materiales: hoja y lápiz

Descripción: cada persona explica por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Escribiremos un conflictos que se pueda conocer en público. Cada persona escribe su propio nombre al final del escrito. En un principio suelen decir que no tienen conflictos pero si insistimos, encontrarán algo que escribir. Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo. Lo lee cuidadosamente en privado y puede preguntar detalles a la persona que lo escribió. Posteriormente algunas personas explican al grupo el problema que ha cogido en el papel como si fuese propio entrando en sus sentimientos y sensaciones, y ampliando la situación. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.

Reflexión:

¿Qué les ha parecido? ¿Les gusta hacer teatro?

¿Les gusta ponerse en el lugar de otra persona? ¿Es fácil?

¿Han conseguido sentirse como si fuesen una de sus compañeras con un problema concreto?

¿Para qué sirve esta actividad? ¿En qué nos puede ayudar?

6. Aprender a aprender

Objetivo específicos de prácticas 9: Investigar el proceso de aprendizaje.

Objetivo específicos de prácticas 10: Diseñar mapas conceptuales, mentales y cuadros comparativos que le permitan reconocer los tipos de aprendizaje

Temas cubiertos: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5 y 5.6

APRENDER A APRENDER

Como aprende el cerebro

El cerebro es un sistema ilimitado de energía que, con las ondas que emite, alcanza un área que va más allá de los límites establecidos por su cuerpo físico hasta donde usted quiera llegar. Sin embargo, la energía generada por el cerebro necesita ser dirigida para proporcionar resultados, y para eso existen algunos caminos que precisamos conocer.

Imagine la energía eléctrica en la forma en que está disponible en su casa: en los enchufes puede usted conectar un ventilador, una nevera o cualquier otro electrodoméstico, lo que proporcionara resultados diferentes según el aparato conectado. Mientras que con los interruptores solo puede apagar y encender la luz. Resumiendo: si tiene enchufes e interruptores, usted puede utilizar todo el potencial de la energía eléctrica en su casa, pero sin aquellos sería imposible.

Con la energía producida por el cerebro ocurre lo mismo: usted tiene mecanismos de utilización que se corresponden con los interruptores, cuya función ya es conocida, y tiene los que se parecen a los enchufes; la función dependerá de lo que se haya conectado. Los primeros son los mecanismos innatos, los otros son todos los que necesitamos aprender: cada uno permite obtener un resultado diferente con la energía. Funcionamos así: utilizamos nuestra energía a través de los mecanismos que portamos al nacer y de los que, a partir de entonces, vamos adquiriendo por medio del aprendizaje. Para entender todo ese intrincado proceso necesitamos saber cómo se genera la energía y que se necesita para ponerla en movimiento

Las células del sistema nervioso especializadas en la obtención y transmisión de datos son las neuronas, que para ello utilizan procesos electroquímicos. Las neuronas están siempre recogiendo y evaluando información sobre el estado interno del organismo y del ambiente externo e intercambiándola entre sí (comunicación neuronal) para que las necesidades de la persona puedan ser suplidas.

El tamaño de una neurona puede oscilar entre 4 y 100 micras y su forma puede ser variada. La estructura de una neurona se asemeja a las demás células del cuerpo en los siguientes aspectos: están envueltos por una membrana plasmática, su núcleo contiene información genética, su citoplasma dispone de organelas, como mitocondrias (generadores de energía), ribosomas (sintetizadores de proteínas), retícula

endoplasmática, etc. Además de ser las células más antiguas y más largas de nuestro cuerpo, las neuronas también tienen sus particularidades:

- a) Posen extensiones especializadas llamadas dendritas que reciben información y axones que la transmiten.
- b) Presentan estructuras específicas, como la sinapsis, así como sustancias químicas específicas como los neurotransmisores.

Sistema nervioso central

El sistema nervioso está constituido por una gran cadena de células (neuronas) que llevan información codificada como impulsos nerviosos para todas las partes del cuerpo. Este sistema está dividido en:

- a) Sistema nervioso central (SNC), que incluye básicamente el encéfalo y la medula espinal, y que está constituido por neuronas, de las que ya hemos hablado anteriormente, y células gliales, que son células de apoyo.
- b) Sistema nervioso periférico (SNP), del que forman parte el tejido, excepto el cráneo y la columna vertebral, y el sistema nervioso autónomo, que a su vez se subdivide en sistema nervioso simpático y sistema nervioso parasimpático.

El SNC, como un gran administrador, constituye la vía de transmisión y de captación de todo tipo de mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo. Es responsable de la integración de todas las actividades nerviosas y trabajos realizados por el SNP, así como de todas las funciones cerebrales, como el pensamiento, el aprendizaje, la memoria, la percepción o la intuición entre otras. De un modo general, el SNC recibe información de todos los Órganos sensoriales existentes en el cuerpo, analiza la información y proporciona respuestas motoras apropiadas.

El sistema nervioso central está dividido en dos partes principales: a) encéfalo y b) medula espinal. Considerando a una persona adulta, podemos decir que:

El encéfalo (cerebro, cerebelo y bulbo) pesa aproximadamente 1,4 Kg., contiene cerca de cien billones de neuronas y trillones de células de soporte, llamadas gliales.

La medula espinal tiene cerca de 44 cm. de longitud, pesa entre 35 Y 40 gr. y esta protegida por una colección de vértebras (columna vertebral) cuya extensión es de aproximadamente 70 cm.

Encéfalo. - el cerebro esta constituido por tres partes: tronco encefálico, sistema límbico y neocórtex. El tronco encefálico, también llamado «cerebro reptiliano» porque corresponde a la estructura que surgió en los reptiles durante el periodo evolutivo, está formado, básicamente, por el bulbo raquídeo, que es una extensión de la medula espinal, en cuyo interior se encuentra la SRAA (sustancia reticular activadora ascendente), y por el ganglio basal, que se encarga de la función motora y de la memoria básica de los patrones sensoriales.

Esta es el área del cerebro responsable del comportamiento básico y de las acciones que pueden ser desarrolladas mecánicamente, tales como la rutina, la imitación y la repetición. Esta parte del cerebro podemos relacionarla con el instinto de supervivencia, las preocupaciones/habilidades con el dinero, la aptitud para los trabajos manuales en general, la resistencia física, la atracción por la aventura y las actividades arriesgadas, la capacidad de concreción de ideas, la destreza para lidiar con las máquinas y equipamientos, la puntualidad, la agilidad, la buena administración del tiempo

El sistema límbico, también identificado como cerebro mamífero, es un complejo sistema que se encuentra debajo del neocórtex y detrás de la nariz y está compuesto de estructuras celulares, entre las cuales destacan: el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, los bulbos olfativos, la región septal y el hipocampo, cada una de ellas con funciones y características específicas.

Podemos relacionar el sistema límbico, que también es conocido como el centro de los sentimientos y de las emociones humanas, con la espiritualidad, la alegría y la tristeza, la intuición, la imaginación, el romanticismo, la afectividad, la habilidad para expresarse con el cuerpo, los placeres simples y naturales, la preocupación por el futuro, la creatividad.

Neocórtex cerebral.- Es el estrato externo del cerebro (cortex viene del Latín y significa corteza) y tiene una espesura que varía entre 2 y 6 mm.; los lados izquierdo y derecho están unidos por un grueso haz de fibras nerviosas llamado «cuerpo calloso».

Podemos relacionar el neocórtex con la capacidad de argumentación, el método, el gusto por el detalle, la agilidad mental, la habilidad para discernir, la fluidez verbal, el autocontrol, la prudencia, la precisión para justificar ideas o acciones, la organización

Ondas cerebrales

Como si se tratase de una fábrica de energía, el cerebro nunca se detiene. Podemos estar acostados, durmiendo, relajados o concentrados; siempre habrá energía fluyendo en nuestro cerebro para establecer una conexión con el mundo exterior correspondiente al estado en que nos encontremos, y eso, a su vez, funciona como un controlador de frecuencia de nuestra energía cerebral.

Esa conexión entre la energía que fluye en el cerebro y el mundo exterior correspondiente al estado en que nos encontremos acontece por medio de los seriales eléctricos que emite el cerebro, los cuales pueden ser ampliados y representados en aparatos llamados electroencefalógrafos, cuyo registro es el electroencefalograma. Estos seriales se propagan en ondas y el tipo de onda está determinado a partir de su frecuencia, cuya unidad de medida es el hertz: 1 Hz =1 ciclo o una oscilación completa de una onda por segundo. La frecuencia de las ondas cerebrales llega hasta 35 Hz y, de acuerdo con eso, han sido clasificadas como beta, alfa, teta y delta.

Ondas beta Tienen una frecuencia alrededor de los 14 Hz y se asocian al estado de alerta conocido como atención o excitación. Cuando la frecuencia es superior a los 25 Hz, las ondas son llamadas betasaltas y se asocian a las crisis de ansiedad y a la agresividad. Ondas alfa Tienen una frecuencia entre 8 y 13 Hz y se asocian al estado de relajamiento y meditación con los ojos cerrados. En general retornan al ritmo beta cuando se abren los ojos. Existe mayor predominio de ondas alfa en los niños, lo que explica, en parte, la gran capacidad de aprendizaje que poseen.

Ondas teta Tienen una frecuencia entre 4 y 7 Hz y se asocian con la fase de transición de la vigilia y el sueño. Se registran asiduamente en los recién nacidos

Ondas delta Tienen una frecuencia por debajo de los 4 Hz y se asocian al sueño profundo

Sócrates, filósofo griego, decía que somos perezosos porque no usamos plenamente nuestra capacidad mental, lo que es cierto. Recientes estudios muestran que un individuo puede duplicar, triplicar y hasta cuadruplicar su capacidad mental, pero el problema es que la gran mayoría de las personas no saben utilizar el cerebro de la mejor forma posible.

Cuando usted compra un aparato electrónico, este suele ir acompañado de un manual de instrucciones, pero nuestro cerebro, con toda su sofisticación, ¡no viene con un manual, Tenemos que aprender a usarlo paso a paso: quien aprende, avanza; quien no aprende, se queda atrás.

Antes de nada es necesario entender que, así como nuestro cuerpo tiene dos piernas, dos brazos, dos orejas, etc., también nuestro cerebro tiene dos hemisferios: el izquierdo y el derecho. Si una de nuestras piernas se atrofia, cojearíamos, perjudicando nuestra locomoción. De la misma forma, si la atrofia fuese en uno de los lados del cerebro, habría una disminución del rendimiento mental.

En general, la educación que recibimos en la escuela privilegia el desarrollo del hemisferio izquierdo del cerebro, responsable de nuestro comportamiento lógico, el detallista, el cauteloso, dejando de lado el desarrollo del hemisferio derecho, donde esta nuestra creatividad, la intuición, el arrojo. Resultado: las personas aprenden a pensar solo con uno de los lados del cerebro, desperdiciando la capacidad del más poderoso ordenador del mundo.

El hemisferio izquierdo y derecho de nuestro cerebro tienen funciones totalmente diferentes, procesan información de manera diversa, pero para el pleno desarrollo de la inteligencia ambos deben actuar

Es común encontrar personas que viven predominantemente con el lado izquierdo del cerebro. Todo en su vida está sistematizado, detallado, controlado. Todo está tan organizado que su visión del mundo es extremadamente limitada, por otro lado, están

las personas soñadoras, llenas de preocupaciones sociales, pero que nunca consiguen concretar sus ideales.

Es necesario trabajar con los dos hemisferios cerebrales, pero nadie enseña o aprende esto en la escuela, además, es importante saber que todas las grandes ideas vienen del hemisferio derecho del cerebro. Solo existe un inconveniente: para que el hemisferio derecho pueda trabajar es necesario que usted este relajado. La creatividad se da en ciertos momentos de relajación o descanso mental, es cuando se dice coloquialmente que le llega la inspiración.

Gracias a las investigaciones y a los experimentos citados, hoy sabemos que el cerebro puede dividirse en cuatro partes: derecha anterior, derecha posterior, izquierda anterior e izquierda posterior.

Los mapas conceptuales

Contribuyen al aprendizaje porque representan una técnica de estudio que permite, según Ontoria (1993):



Dirigir la atención sobre un reducido número de conceptos e ideas importantes sobre las cuales enfocar la concentración permitiendo que sean recordados más fácilmente.

Resumir esquemáticamente lo que se ha aprendido.

Organizar los conceptos jerárquicamente facilitando el aprendizaje significativo, al englobar los nuevos conceptos bajo otros conceptos más amplios.

Organizar y comprender la lectura en un contexto más amplio.

Mayor creatividad en el estudio y menor distracción.

Una mayor comprensión al favorecer la lectura crítica del tema que se presenta para el estudio.

Elementos de los Mapas Conceptuales

Los elementos de los Mapas Conceptuales son aspectos fundamentales que se deben tener presente cuando se elaboran los Mapas Conceptuales son los siguientes:

1. Los conceptos: Aquella palabra que se emplea para designar cierta imagen de un objeto o de un acontecimiento que se produce en la mente de un individuo, a través de un término: <Época>, <Atmósfera> son ejemplos de conceptos.
2. Las proposiciones: Constan de dos o más términos conceptuales unidos por palabras de enlace formando frases con significado <La Época Medieval fue feudalista>, <La atmósfera es fundamental para la vida en la tierra>, <El ser humano necesita oxígeno> son ejemplo de proposiciones.
3. Palabras de enlace: Se utilizan para unir los conceptos y para indicar el tipo de relación que se establece entre ellos: donde, para, como, con, por, entre otros; son ejemplo de palabras de enlace.

Importancia de los mapas conceptuales

1. Fomentan el meta-conocimiento del alumno La visualización de las relaciones entre conceptos en forma de mapa conceptual y la necesidad de especificar esas relaciones permiten al estudiante una más fácil toma de conciencia de sus propias ideas y de las inconsistencias de éstas.

2. Extracción del significado de los libros de texto Los mapas conceptuales ayudan al que aprende a hacer más evidentes los conceptos clave o las proposiciones que se van a aprender, a la vez que sugieren conexiones entre los nuevos conocimientos y lo que ya sabe el alumno. Se hace necesario trabajar con los estudiantes para hacer juntos un bosquejo de un mapa con las ideas clave de un apartado o de un capítulo.

3. Instrumentos para negociar significados Los significados cognitivos no se pueden transferir al estudiante tal como se hace una transfusión de sangre. Para aprender el significado de cualquier conocimiento es preciso dialogar, intercambiar, compartir y, a veces, llegar a un compromiso. Los alumnos/as siempre aportan algo de ellos mismos a

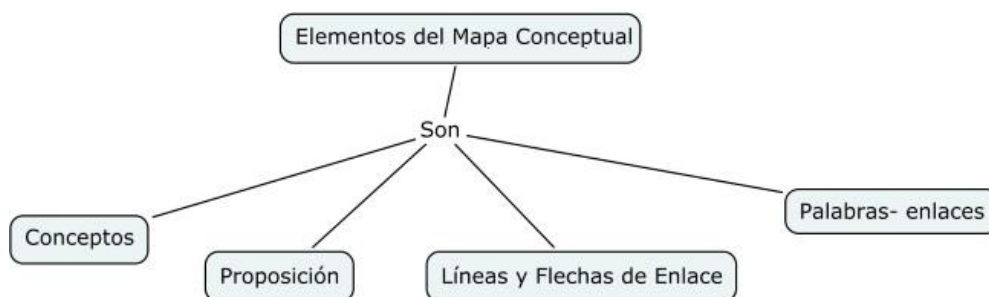
la negociación; no son un depósito vacío que se debe llenar. Igual que un asesor laboral puede ayudar a aproximar la parte laboral y empresarial en una negociación, los mapas conceptuales resultan útiles para ayudar a los estudiantes a negociar los significados con sus profesores/as y con sus compañeros/as.

4. Herramienta para ilustrar el desarrollo conceptual Una vez que los estudiantes han adquirido las habilidades básicas necesarias para construir mapas conceptuales, se pueden seleccionar seis u ocho conceptos clave que sean fundamentales para comprender el tema o el área que se quiere cubrir, y requerir de los estudiantes que construyan un mapa que relacione dichos conceptos, añadiendo después otros conceptos relevantes adicionales que se conecten a los anteriores para formar proposiciones que tengan sentido. Al cabo de tres semanas, los estudiantes pueden quedar sorprendidos al darse cuenta de hasta qué punto han elaborado, clarificado y relacionado conceptos en sus propias estructuras cognitivas. No hay nada que tenga mayor impacto motivador para estimular el aprendizaje significativo, que el éxito demostrado de un alumno que obtiene logros sustanciales en el propio aprendizaje significativo.

5. Fomentan el aprendizaje cooperativo Ayudan a entender a los alumnos/as su papel protagonista en el proceso de aprendizaje. Fomentan la cooperación entre el estudiante y el profesor/a, centrando el esfuerzo en construir los conocimientos compartidos, y creando un clima de respeto mutuo y cooperación.

6. Instrumento de evaluación La elaboración de mapas conceptuales posibilita diseñar pruebas que evalúen si los alumnos y alumnas han analizado, sintetizado, relacionado y asimilado los nuevos conocimientos. En el Cuadro ilustrativo No. 1 se ejemplifica las características más importantes que deben considerarse al momento de construir, utilizar y/o evaluar un mapa conceptual.

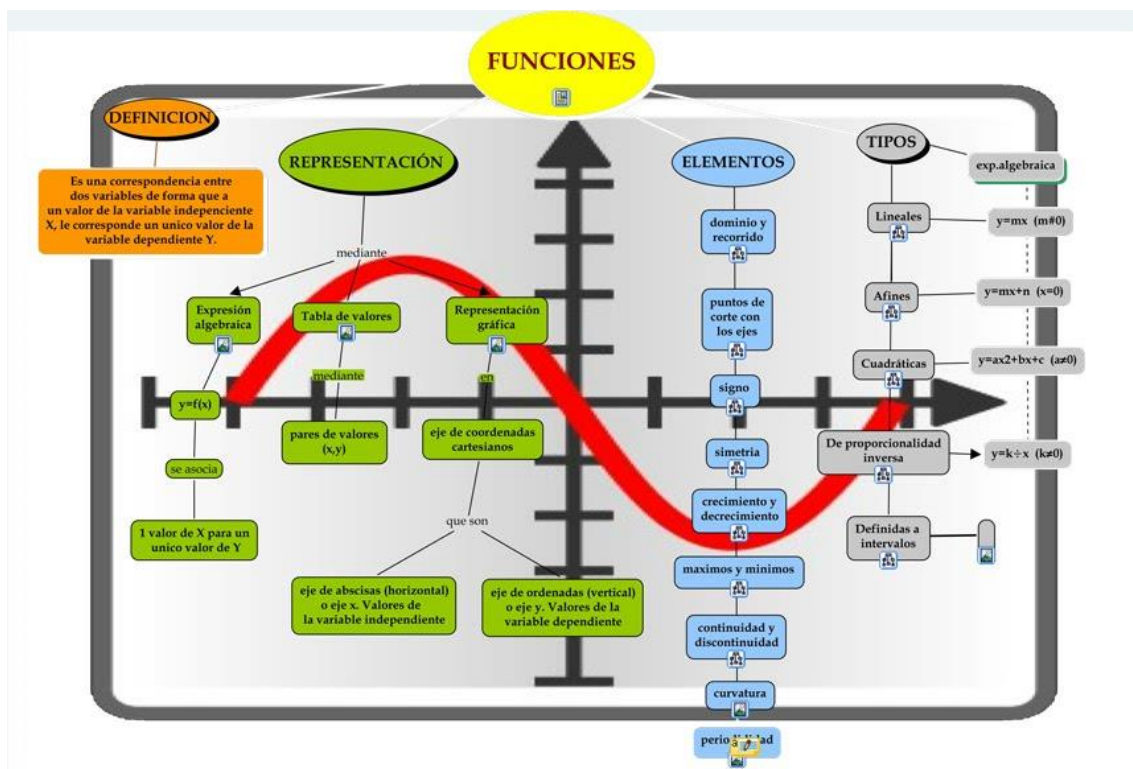
Estructura del mapa conceptual



Por otra parte, los mapas de conceptos constituyen una síntesis de los puntos más importantes de un tema, comenzando con las ideas más generales. Si esta idea puede

separarse en dos o más conceptos, dichos conceptos deben ser colocados en la misma línea. Se debe continuar de esta manera hasta haber acomodado todos los conceptos. Posteriormente, deben utilizarse líneas para unir los conceptos. Sobre la línea deben escribirse palabras de enlace en minúscula que indiquen la relación entre dichos conceptos.

Utilidad y función de los mapas de conceptos



Los mapas mentales

El Dr. Tony Buzan (creador del método de los "mapas mentales", como herramienta de aprendizaje) empezó a advertir en la década de los sesenta cuando dictaba sus conferencias sobre psicología del aprendizaje y de la memoria, ya que observó que él mismo tenía discrepancias entre la teoría que enseñaba y lo que hacía en realidad, motivado a que sus "notas de clase eran las tradicionales notas lineales, que aseguran la cantidad tradicional de olvido y el no menos tradicional monto de comunicación frustrada". En este caso el Dr. Buzan, estaba usando ese tipo de notas para sus clases y conferencias sobre la memoria y le indicaba a sus alumnos que los dos principales factores en la evocación eran la asociación y el énfasis. En tal sentido el Dr. Buzan se planteó la cuestión de que sus notas pudieran ayudarlo a destacar y asociar temas, permitiéndole formular un concepto embrionario de cartografía mental. Sus estudios

posteriores sobre la naturaleza en el procesamiento de la información y sobre la estructura y funcionamiento de la célula cerebral, entre otros estudios relacionados al tema, confirmaron su teoría original, siendo el nacimiento de los mapas mentales.

El método de los Mapas Mentales

El mapa mental es una técnica que permite la organización y la manera de representar la información en forma fácil, espontánea, creativa, en el sentido que la misma sea asimilada y recordada por el cerebro. Así mismo, este método permite que las ideas generen otras ideas y se puedan ver cómo se conectan, se relacionan y se expanden, libres de exigencias de cualquier forma de organización lineal.

Es una expresión del pensamiento irradiante y una función natural de la mente humana. Es una poderosa técnica gráfica que ofrece los medios para acceder al potencial del cerebro, permitiéndolo ser aplicado a todos los aspectos de la vida ya que una mejoría en el aprendizaje y una mayor claridad de pensamientos refuerzan el trabajo del hombre.

El mapa mental tiene cuatro características esenciales, a saber:

- a. El asunto o motivo de atención, se cristaliza en una imagen central.
- b. Los principales temas de asunto irradian de la imagen central en forma ramificada.
- c. Las ramas comprenden una imagen o una palabra clave impresa sobre una línea asociada. Los puntos de menor importancia también están representados como ramas adheridas a las ramas de nivel superior.
- d. Las ramas forman una estructura nodal conectada.

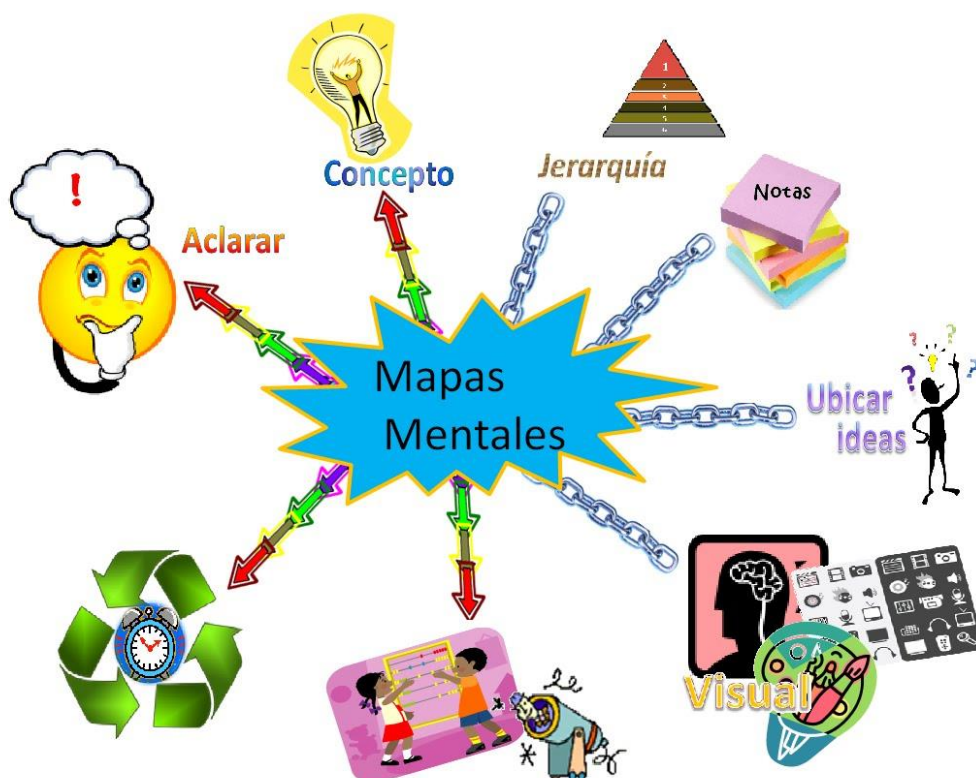
Aunado a estas características, los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones que les añadan interés, belleza e individualidad, fomentándose la creatividad, la memoria y la evocación de la información.

Cuando una persona trabaja con mapas mentales, puede relajarse y dejar que sus pensamientos surjan espontáneamente, utilizando cualquier herramienta que le permita recordar sin tener que limitarlos a las técnicas de estructuras lineales, monótonas y aburridas.

Para la elaboración de un mapa mental y tomando en consideración las características esenciales el asunto o motivo de atención, se debe definir identificando una o varias Ideas Ordenadoras Básicas (IOB), que son conceptos claves (palabras, imágenes o ambas) de donde es posible partir para organizar otros conceptos, en este sentido, un mapa mental tendrá tantas IOB como requiera el "cartógrafo mental". Son los conceptos claves, los que congregan a su alrededor la mayor cantidad de asociaciones, siendo una manera fácil de descubrir las principales IOB en una situación determinada

Los mapas mentales

Constituyen una estrategia que se puede utilizar para estimular el aprendizaje, puesto que refuerza las capacidades de almacenamiento y evocación de la memoria mediante la enfatización y asociación de imágenes. De igual modo, cultiva poderes de percepción y visualización. También aumentan la atención y concentración, al ser visualmente estimulantes, multicoloreados y multidimensionales y, al funcionar en armonía con el deseo de totalidad natural y propio del cerebro humano, potencializan y focalizan la atención y concentración. En cuanto a la memoria, se tiene que en sus comienzos, los mapas mentales fueron una técnica para memorizar y luego evolucionaron hacia una técnica de pensamiento de múltiples posibilidades. (Buzán, 1996, p.168). También sirven para ubicar con rapidez y precisión las lagunas que existan en cualquier tema, ya que en el proceso de hacerlos, se van revelando las zonas en las que falla la información.



CONCLUSIONES

Un mapa conceptual es, un recurso esquemático para representar un conjunto de significados conceptuales incluidos en una estructura de proposiciones que tiene por objeto representar las relaciones significativas entre los conceptos del contenido (externo) y del conocimiento del sujeto.

Diferentes autores afirman que, de los estudios realizados, se desprende que los mapas conceptuales se pueden utilizar para la enseñanza de la biología, la química, la física y las matemáticas de cualquier nivel, desde la Educación Primaria hasta la Universidad, y su uso se ha mostrado efectivo para organizar la información sobre un tema, de manera que facilite la comprensión y el recuerdo de los conceptos y de las relaciones que se establecen entre ellos. También son útiles como guía para generar la discusión sobre el contenido trabajado, para reforzar las ideas importantes y para proporcionar información al profesor sobre la calidad del aprendizaje que se está generando en el contexto del aula.

Otra área de conocimiento, sigue diciendo este autor, en la que también se han llevado a cabo, en los últimos años, algunas experiencias aplicando los mapas conceptuales es el de ciencias sociales, en el que su uso tiene un valor relevante puesto que permite discutir y negociar los significados y sus relaciones, y además planificar el aprendizaje con el objetivo de comprender, no basándose en la simple repetición. Finalmente, señala que, en cuanto a los diferentes niveles educativos, las experiencias llevadas a cabo muestran los mapas conceptuales como un procedimiento adecuado y valioso para la enseñanza y aprendizaje del contenido conceptual en todos los niveles de la educación obligatoria y postobligatoria.

Por su parte, un mapa mental, orígenes, precursores, concepto y técnica se puede mencionar una serie de conclusiones:

- a. Se usan ambos hemisferios del cerebro, estimulando el desarrollo equilibrado del mismo.
- b. Estimula al cerebro en todos sus ámbitos, motivado a que participa activamente con todos sus métodos de percepción, asociando ideas, imágenes, frases, recuerdos, etc.
- c. Estimula la creatividad del ser humano al no tener límites en su diseño.
- d. Es una herramienta efectiva y dinámica en el proceso de aprendizaje y de adquisición de información.
- e. Rompe paradigmas con respecto a los métodos estructurados y lineales de aprendizaje.
- f. Pueden ser utilizados en todos los aspectos de la vida diaria, tanto en lo personal, como en lo familiar, social y lo profesional.

Aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo es un aprendizaje con sentido. Básicamente está referido a utilizar los conocimientos previos del alumno para construir un nuevo aprendizaje. El profesor se convierte sólo en el mediador entre los conocimientos y los alumnos, los alumnos participan en lo que aprenden; pero para lograr la participación del alumno se deben crear estrategias que permitan que el alumno se halle dispuesto y motivado para

aprender. Uno de los tipos de aprendizaje significativo son las representaciones, en este sentido el mapa conceptual puede considerarse una herramienta o estrategia de apoyo para el aprendizaje significativo.

Palabras clave: Aprendizaje, Aprender a Aprender, Aprendizaje significativo, aprendizaje significativo ocurre cuando una persona consciente y explícitamente vincula esos nuevos conceptos a otros que ya posee. Cuando se produce ese aprendizaje significativo, se produce una serie de cambios en nuestra estructura cognitiva, modificando los conceptos existentes, y formando nuevos enlaces entre ellos. Esto es porque dicho aprendizaje dura más y es mejor que la simple memorización: los nuevos conceptos tardan más tiempo en olvidarse, y se aplican más fácilmente en la resolución de problemas.

Según Novak, los nuevos conceptos son adquiridos por descubrimiento, que es la forma en que los niños adquieren sus primeros conceptos y lenguaje, o por aprendizaje receptivo, que es la forma en que aprenden los niños en la escuela y los adultos. El problema es que la mayor parte del aprendizaje en las escuelas es receptivo, los estudiantes memorizan definiciones de conceptos, o algoritmos para resolver sus problemas, pero fallan en adquirir el significado de los conceptos en las definiciones o fórmulas.

La teoría de Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por —estructura cognitiva, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es de vital importancia conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja así como de su grado de estabilidad.

Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel, ofrecen el marco para el diseño de herramientas meta cognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con mentes en blanco o que el aprendizaje de los alumnos comience de cero, pues no es así, sino que, los educandos tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

Ausubel resume este hecho en el epígrafe de su obra de la siguiente manera: —Si tuviese que reducir toda la psicología educativa a un solo principio, enunciaría este: El factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno ya sabe. Averígüese esto y enséñese consecuentemente.



EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO
Es el resultado de la interacción de los conocimientos previos y los conocimientos nuevos y de su adaptación al contexto, y que además va a ser funcional en determinado momento de la vida del individuo



Aprendizaje colaborativo

El aprendizaje colaborativo engloba una serie de métodos educativos mediante los cuales se pretende unir los esfuerzos de los alumnos o de alumnos y profesores para, así trabajar juntos en la tarea de aprender.

El aprendizaje colaborativo (Collaborative Learning) es un conjunto de métodos de instrucción y entrenamiento apoyados con tecnología así como estrategias para propiciar el desarrollo de habilidades mixtas (aprendizaje y desarrollo personal y social) donde cada miembro del grupo es responsable tanto de su aprendizaje como del de los restantes del grupo que busca propiciar espacios en los cuales se dé el desarrollo de habilidades individuales y grupales a partir de la discusión entre los estudiantes al momento de explorar nuevos conceptos. Según Díaz Barriga (2002) el aprendizaje colaborativo se caracteriza por la igualdad que debe tener cada individuo en el proceso de aprendizaje y la mutualidad, entendida como la conexión, profundidad y bidireccionalidad que alcance la experiencia, siendo ésta una variable en función del nivel de competitividad existente, la distribución de responsabilidades, la planificación conjunta y el intercambio de roles. Son elementos básicos la interdependencia positiva, la interacción, la contribución individual y las habilidades personales y de grupo.

Las ventajas del aprendizaje colaborativo son múltiples pudiendo destacar entre ellas la de estimular habilidades personales, disminuir los sentimientos de aislamiento, favorecer los sentimientos de autosuficiencia y propiciar, a partir de la participación individual, la responsabilidad compartida por los resultados del grupo.

Con relación al conocimiento, el trabajo colaborativo permite el logro de objetivos que son cualitativamente más ricos en contenidos asegurando la calidad y exactitud en las ideas y soluciones planteadas.

Otra ventaja del aprendizaje colaborativo es que propicia en el alumno la generación de conocimiento, debido a que se ve involucrado en el desarrollo de investigaciones, en donde su aportación es muy valiosa al no permanecer como un ente pasivo que solo capta información.

El aprendizaje colaborativo (Computer-Supported Collaborative Learning) busca propiciar espacios en los cuales se dé el desarrollo de habilidades individuales y grupales a partir de la discusión entre los estudiantes al momento de explorar nuevos conceptos. Podría definirse como un conjunto de métodos de instrucción y entrenamiento apoyados con tecnología así como estrategias para propiciar el desarrollo de habilidades mixtas (aprendizaje y desarrollo personal y social) donde cada miembro del grupo es responsable tanto de su aprendizaje como del de los restantes del grupo. Son elementos básicos la interdependencia positiva, la interacción, la contribución individual y las habilidades personales y de grupo. Comparten la interacción, el intercambio de ideas y conocimientos entre los miembros del grupo. Se espera que participen activamente, que vivan el proceso y se apropien de él.

La expresión aprendizaje colaborativo se refiere a metodologías de aprendizaje que incentivan la colaboración entre individuos para conocer, compartir, y ampliar la información que cada uno tiene sobre un tema. Esto se logra compartiendo datos mediante espacios de discusión reales o virtuales. El aprendizaje colaborativo surge mayormente de instancias de trabajo en grupos o trabajo colaborativo. En este caso los participantes unidos en grupos juegan roles que se relacionan, complementan y diferencian para lograr una meta común. Para lograr colaboración se requiere de una tarea mutua en la cual los participantes trabajan juntos para producir algo que no podrían producir individualmente. Los elementos básicos del trabajo colaborativo son:

- Objetivos: el desarrollo de la persona; más indefinido, se busca el desarrollo humano.
- Ambiente: abierto, libre, que estimulan la creatividad.
- Motivación: supeditada al compromiso personal: libertad para participar o no.
- Tipo de proceso: se pueden dar procesos formales e informales.
- Aporte individual: conocimiento y experiencia personal para el enriquecimiento del grupo.
- Pasos del proceso grupal: no son tan rígidos, pueden cambiar pues se deben adaptar al desarrollo grupal.
- Reglas: generadoras, no limitan ni encasillan sino que generan creatividad.
- Desarrollo personal: es el objetivo, junto con el desarrollo grupal.

- Productividad: secundaria. El objetivo es lo que se aprende en la experiencia colaborativa.
- Preocupación: la experiencia en sí misma. La motivación es intrínseca.
- Software: no determinante; flexible, debe brindar posibilidades virtualmente ilimitadas.
- Una meta común.
- Un sistema de recompensas (grupal e individual).
- Respuestas distribuidas.
- Normas claras.
- Un sistema de coordinación
- Interdependencia positiva
- Interacción
- Contribución individual
- Habilidades personales y de grupo
- Autoevaluación del grupo.

También se pueden mencionar como elementos que deben estar presentes y que garantizan resultados satisfactorios en los procesos grupales virtuales a las aplicaciones groupware, estos son los elementos tecnológicos que sostienen el aprendizaje colaborativo virtual. Un ejemplo de entorno virtual gratuito para el aprendizaje colaborativo on-line es la plataforma Synergiea.

Ventajas del aprendizaje colaborativo

Las ventajas del aprendizaje colaborativo son múltiples pudiendo destacar entre ellas la de estimular habilidades personales, disminuir los sentimientos de aislamiento, favorecer los sentimientos de auto-eficiencia y propiciar, a partir de la participación individual, la responsabilidad compartida por los resultados del grupo.

Con relación al conocimiento, el trabajo colaborativo permite el logro de objetivos que son cualitativamente más ricos en contenidos asegurando la calidad y exactitud en las ideas y soluciones planteadas.

Otra ventaja del aprendizaje colaborativo es que propicia en el alumno la generación de conocimiento, debido a que se ve involucrado en el desarrollo de investigaciones, en donde su aportación es muy valiosa al no permanecer como un ente pasivo que solo capta información.

Obstáculos Los principales obstáculos a los que se enfrenta el aprendizaje colaborativo son la resistencia al cambio en los paradigmas de trabajo en equipo por parte de los estudiantes, y el buen diseño de herramientas para el trabajo mismo. Es por eso que al diseñar un entorno de aprendizaje colaborativo se deben tomar en cuenta los siguientes aspectos: estilos de aprendizaje, modelos educativos y las técnicas y tecnologías de la comunicación.

1. Estilos de aprendizaje. No todas las personas aprenden o generan su conocimiento de la misma manera, es por eso que se deben ofrecer distintos recursos que permitan, al usuario, elegir la fuente y el medio de información que más le convengan. Así como la correcta integración dentro los equipos de trabajo y las tareas específicas asignadas a cada miembro.

2. Modelos educativos. Debe elegirse el modelo que mejores resultados ofrezca al entorno diseñado, y que permita a cada estudiante, generar conocimientos mediante la investigación de temas, los cuales deben plantear un reto a su intelecto, de manera que sea factible el contrastar resultados con otras personas.

3. Técnicas y tecnologías de la comunicación. Se debe buscar un punto común, por el cual distintos estudiantes puedan comunicarse de manera óptima entre sí, sin importar las distancias geográficas, o la sincronía en el tiempo. Por las razones anteriores, se sugiere utilizar herramientas colaborativas: Medios asíncronos, como el correo y los foros electrónicos, o de respuesta rápida, como los chats o salas de conversación; sin dejar de lado las tecnologías tradicionales (no electrónicos) como el teléfono, el correo y la mensajería. Es el aprendizaje generado por la interacción de un grupo de personas apoyadas por la tecnología, específicamente software para actividades académicas. El grupo puede ser homogéneo y/o heterogéneo. Lo ideal es un grupo multidisciplinario, porque el aprendizaje o la aportación generada por cada uno de ellos permiten solucionar un problema o analizar un tema desde diferentes perspectivas.

Aprendizaje en equipo

¿Qué es el trabajo en equipo?

Toda organización es fundamentalmente un equipo constituido por sus miembros. Desde el nacimiento de ésta, el acuerdo básico que establecen sus integrantes es el de trabajar en conjunto; o sea, el de formar un equipo de trabajo. De aquí surgen dos conceptos importantes de aclarar: equipo de trabajo y trabajo en equipo

¿El equipo de trabajo es el conjunto de personas asignadas o auto asignadas, de acuerdo a habilidades y competencias específicas, para cumplir una determinada meta bajo la conducción de un coordinador?

El trabajo en equipo se refiere a la serie de estrategias, procedimientos y metodologías que utiliza un grupo humano para lograr las metas propuestas.

De las diferentes definiciones de trabajo en equipo, nos pareció apropiado adoptar las siguientes:

Número reducido de personas con capacidades complementarias, comprometidas con un propósito, un objetivo de trabajo y un planeamiento comunes y con responsabilidad mutua compartida. Katzenbach y K. Smith. —Un equipo es un conjunto de personas que realiza una tarea para alcanzar resultados. Fainstein Héctor.

Características del trabajo en equipo:

- Es una integración armónica de funciones y actividades desarrolladas por diferentes personas. Para su implementación requiere que las responsabilidades sean compartidas por sus miembros.
- Necesita que las actividades desarrolladas se realicen en forma coordinada.
- Necesita que los programas que se planifiquen en equipo apunten a un objetivo común. Aprender a trabajar de forma efectiva como equipo requiere su tiempo, dado que se han de adquirir habilidades y capacidades especiales necesarias para el desempeño armónico de su labor.

PRACTICA
<p>Actividad: Haz un listado de todas las actividades de aprendizaje que pueden usarse en la enseñanza de tu asignatura o asignaturas.</p>
<p>Se señalan a continuación algunas actividades que pueden utilizarse destacando el papel que pueden cumplir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Torbellino de ideas: La ventaja de este tipo de actividad es que permite obtener un gran número de ideas sobre un tema en poco tiempo. Se puede iniciar la actividad, una vez presentado el tema, planteando una pregunta. Por ejemplo, "¿En qué consiste la erosión?, ¿por qué se produce?" 2. Posters: Los posters permiten a los alumnos presentar sus ideas de forma sencilla y fácilmente inteligible para sus compañeros. Les obliga a negociar el contenido y proporciona, por tanto, un buen recurso para centrar la discusión. 3. Debates: Estimulan en los alumnos el examen de sus ideas individuales y los familiarizan con las ideas de sus compañeros. La discusión ayuda a los estudiantes a desarrollar una conciencia de la fortaleza o debilidad de sus propias ideas, y a apreciar que las personas pueden tener diferentes puntos de vista respecto de un mismo asunto. 4. Trabajos prácticos: Los trabajos prácticos son una de las actividades mas importantes en la enseñanza de las ciencias experimentales al poder ser programados como una forma de adquirir conocimiento vivencial de los fenómenos naturales, como un soporte para la comprensión de conceptos y teorías, como un medio de desarrollar habilidades prácticas y aprender técnicas de laboratorio, y como una forma de

aprender y practicar los procesos y las estrategias de investigación propios de la metodología científica.

5. **Resolución de problemas:** La resolución de problemas es otra de las actividades que ocupa una posición central en el currículo de ciencias. Un problema es en su acepción más simple, una cuestión que se trata de resolver. La forma tradicional de enseñar a resolver problemas consiste en mostrar el camino de resolución y practicar con otros casos similares hasta que resulten familiares a los alumnos. Este tipo de problemas son en realidad ejercicios.
6. **Itinerarios y visitas:** Son actividades muy diversas, cuya finalidad es dar oportunidad a los alumnos de tener experiencias directas con el medio que nos rodea. Un itinerario es una ruta preestablecida por el campo, generalmente acompañado por una guía escrita.
7. **Búsqueda de información:** El alumno, bien individualmente o en grupo, debe buscar información sobre el tema que esta, trabajando. La búsqueda puede ser bibliográfica, oral (realización de entrevistas), audiovisual, etc. La información reunida en esta actividad sirve para realizar las actividades posteriores.
8. **Juegos de simulación/representación de roles:** Son reproducciones simplificadas de acontecimientos de la vida real en las que los alumnos pasan a ser "actores" de la situación, enfrentándose a la necesidad de tomar decisiones y de valorar sus resultados.
9. **Textos de Ciencia-Ficción:** Según el Grupo "Alkali" (1985, 1986, 1990), la utilización de la ciencia-ficción, bien de textos publicados o de historias inventadas por los alumnos o por el profesor, ofrece un gran abanico de posibilidades.
10. **Trabajo escrito:** Puede ayudar a los alumnos a identificar y organizar sus propias ideas. Permite desarrollar la capacidad de expresarse de forma clara y concisa. El profesor debe ayudar a los alumnos a utilizar los términos científicos no solo correctamente sino con dominio total de su significado. Los informes de las distintas actividades realizadas y de la evolución de sus ideas obligan a los alumnos a reflexionar sobre las mismas y los hacen conscientes de su propio aprendizaje.
11. **Mapas mental y conceptuales:**

Cómo Elaborar un Mapa Paso a Paso

Una vez que haya leído las instrucciones elabore un Mapa Mental y un Mapa Conceptual con el tema "Como aprendo"

1. Inicie colocando la idea central o foco temático, justo en el centro de la hoja de papel. Considere que ésta puede estar representada bien sea por palabras o por algún dibujo que haga referencia al tema a tratar. Es recomendable utilizar una imagen para representarlo y acompañarlo de una palabra clave.
2. Partiendo de la idea central remarcada en el centro de la hoja, desarrolle a su alrededor el resto de las ideas relacionadas con el tema.
3. Para establecer un orden jerárquico entre cada una de las ideas, desarrolle las mismas en el sentido de las manecillas del reloj. Tenga en cuenta que aquellas ideas que se encuentren ligadas al foco temático de manera directa, tendrán

prioridad sobre las demás; mientras más alejada se encuentre una idea del tema central, menor importancia tendrá dentro del esquema.

4. Utilice líneas para establecer la relación entre el foco temático y el resto de las ideas desarrolladas a partir de éste.
5. Puede destacar las ideas encerrándolas en alguna figura, como óvalos o cuadrados, resaltándolas con lápices de colores, imágenes o cualquier elemento que le permita diferenciarlas entre sí y comprender la relación que hay entre ellas; sólo use su creatividad.

7. Aprender a pensar

Objetivo específicos de prácticas 11: Investigar los tipos de pensamiento y sus características.

Objetivo específicos de prácticas 12: Aplicar el aprender a pensar utilizando el análisis en la resolución de problemas.

Temas cubiertos: 6.1, 6.2, 6.3 y 6.4

APRENDER A PENSAR

Enseñar a pensar y aprender a hacerlo es un reto que toda sociedad debe emprender. Una primera forma de recibir este aprendizaje debería ser a través de la educación. Pero enseñar a pensar pasa primero por que los propios profesores sepan pensar y estén dispuestos a seguir aprendiendo. En la actualidad nos relacionamos con diferentes personas que conocemos y que no conocemos. Al hablar con las personas de algún tema en específico debemos pensar qué es lo que vamos a decir puesto que no es correcto decir lo que se nos ocurra, tenemos que aprender a pensar. El pensar evita que los individuos caigan presos del engaño o de la dependencia del pensamiento de los demás.

Sin embargo, ¿por qué pensar es una actividad tan escasa en la práctica? Entre otras razones, por las deficiencias educativas, los malos hábitos de conducta, el medio ambiente, las malas influencias, la pereza física y mental, los conflictos, los traumas, la ansiedad y otras fallas o debilidades propias de la naturaleza humana, agregándose en el caso de nuestro país, las carencias económicas existentes, lo que desvía el interés a atender otras necesidades de supervivencia a las que se les da mayor importancia.

A continuación, veremos algunas formas de pensamiento, como es el pensamiento sistémico, que es la actitud del ser humano basada en la percepción del mundo real en términos de totalidades para su análisis, comprensión y accionar conforme a las situaciones que se nos presenten en la vida cotidiana.

Otro es el pensamiento crítico que como su nombre indica es la capacidad de juzgar o valorar un tema o sea verlo desde el muy personal punto de vista. Al pensar debemos seguir una serie de pasos para decidir cómo resolver algún problema, es decir, siguiendo una secuencia u orden lógico.

1. ¿De qué pensar hablamos?
2. Dos preguntas surgen inmediatamente ante esa pregunta y son las siguientes:
3. ¿se puede enseñar a pensar?
4. ¿qué entendemos por pensar cuando hablamos de aprender a pensar?

Ambas preguntas están íntimamente vinculadas con nuestra pregunta. La primera es fácil de contestar y su respuesta es afirmativa. La segunda pregunta resulta controversial

y difícil de delimitar en una respuesta, ya que no hay consenso respecto de lo que es el pensar, salvo que define por excelencia a los seres humanos.

Se trata de ir más allá de los límites y ataduras del saber tradicional y/o profesional para poder descubrir el sentido del pensar y su aprendizaje; sentido y aprendizaje que están íntimamente relacionados entre sí, en tanto aprender a pensar supone valorar la actividad del pensamiento, valorar el sentido que el pensamiento como actividad tiene para la vida; de la misma manera que valorar el pensar conlleva el deseo de perfeccionar dicha actividad.

Así, cuando hablamos de aprender a pensar tomamos el pensar como una actividad mental que existe potencialmente en la mayor parte de los seres humanos y que puede o no ser desarrollada.

Responder a nuestra pregunta significa entonces que podamos dar algún derrotero o propuesta sobre cómo desarrollar esta actividad de la mente. Hannah Arendt precisó bien al afirmar: —nuestra capacidad de pensar, es (...) el simple hecho de que el hombre es un ser pensante. Sentido, necesidad y proyecto de la tarea del pensar

El sentido de asumir la tarea del pensar conlleva la posibilidad de crear y recrear un sentido para la vida; implica que aun cuando no lleguemos a respuestas definitivas, llegaremos a respuestas mejores que las que tenemos ahora y que nos permitirán vivir una vida más realizada y autónoma.

Sócrates fue muy claro al respecto al afirmar que una vida sin examen, sin reflexión, no tenía objeto de ser vivida: la felicidad, el placer, la justicia, el amor y el bien no son realmente viables si no asumimos la tarea del pensar.

Kant hizo conocida esta necesidad de aprender a pensar al mencionar que debíamos liberarnos de nuestra culpable incapacidad que era precisamente nuestra incapacidad de pensar y que aludía a la constatación histórica de no haber sido hasta ese momento capaces de pensar por nosotros mismos, sin la guía de otros.

¿Cómo aprender a pensar?

Por ejemplo, si en una clase de ética en la universidad el profesor solo explica qué dijo Platón, qué dijo Aristóteles, qué Kant y, así sucesivamente, de manera meramente histórica o descriptiva, no podrá enseñarle a pensar a sus alumnos. No obstante, si va más allá de este tipo de exposición y comienza a contrastar las distintas propuestas académicas entre sí y a evaluarlas, habrá ya despertado la capacidad crítica del alumno. Finalmente, si además llega a interpelar la realidad cotidiana y nacional, con preguntas del tipo ¿qué nos aporta hoy Platón? o ¿en qué medida nos sirve la propuesta aristotélica frente a la inmoralidad que vivimos?, o ¿cómo creen que podría mejorarse la economía del país o la educación de la enseñanza superior, etc., el profesor le estará enseñando a pensar a sus alumnos, en la medida en que les estará enseñando a tomar una distancia y postura críticas frente a los conocimientos recibidos y a abrirse al

diálogo, posibilitándoles así despertar su conciencia, ponerla en marcha y desarrollar su creatividad de pensamiento.

Sócrates, considerado por excelencia el pensador de Occidente, fue quien desarrolló la dialéctica como método para enseñar a pensar, para despejar la naturaleza de un tema hacia preguntas y surgían respuestas donde se hacían evidentes las incoherencias y contradicciones en que ellos caían.

Las dinámicas de diálogo no solo conllevan a la solución de conflictos, sino que nos enseñan a pensar en tanto nos confrontan con nosotros mismos, abren otras perspectivas en nosotros y desarrollan nuestra capacidad argumentativa.

La escuela y la universidad deberían ser los lugares por excelencia para aprender a pensar pero no los únicos; el diálogo es requerido en todas las relaciones y estratos humanos; y sobre todo debe haber un verdadero interés y voluntad por aprender a pensar y hacerlo.

Atención-Concentración

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...) 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-concentración

- **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:** Si durante las explicaciones del profesor estás atento a sintetizar mentalmente y por escrito en frases cortas los detalles de interés, ejercitarás la atención.

La atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase. Para muchos de vosotros esto es un verdadero problema. La necesidad de estar atentos y de concentrarse en el estudio es algo básico. Pero existen muchos elementos que influyen en la atención:

- La motivación y el interés con que estudiamos.
- Las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero, etc.
- Las preocupaciones causan mucha ansiedad y desconcentran nuestra mente a la hora de estudiar o atender.
- El lugar en que se estudia y las condiciones del mismo.
- La fatiga: no se puede estudiar estando cansado o con sueño.

Pero podemos hacer algo para que estos factores nos influyan lo menos posible. Intenta motivarte. Piensa que lo que haces es para tí, sino ten por seguro que fracasarás. ¿Por qué estudio? ¿Qué deseo llegar a ser? ¿Qué puede aportarme el estudio a mi formación como persona? Respóndete a estas preguntas y a partir de ahí actúa. Piensa en tí, en tu futuro, en tus ideas, en tus ilusiones, no te dejes llevar por las situaciones adversas que te rodean, ni por los comentarios, ni por la idea del paro; lucha, esfuérate, sigue adelante.

También debes intentar resolver los problemas o las preocupaciones. Afronta los problemas. Búscalos una salida. Siempre hay una solución. Busca consejo, busca ayuda en profesores, amigos, psicólogos. No te dejes derrumbar.

También debes cuidar el ambiente donde estudias.

Cuida tu estado físico y tu descanso. No seas un dormilón. Respeta tus horas de sueño. Haz algo de deporte.

La atención, por lo tanto, no es solo algo relacionado con la fuerza de voluntad. También debemos tener en cuenta todo lo expuesto anteriormente. Para eliminar el aburrimiento estudia de una forma activa y dinámica: con bolígrafo y papel. Toma notas, subraya, haz esquemas, busca en el diccionario las palabras que no entiendas. Cuando estés en clase toma apuntes, mira al profesor, pregunta cuando no entiendas algo. Seguir las explicaciones de la clase es uno de los momentos a los que más rendimiento sacamos partidos. Se positivo tanto con el profesor como con la materia. No te hundas por las adversidades que vayas encontrando. Todo esto te garantizará el aprendizaje posterior de ese contenido. ¡Te lo aseguro!

Como idea final solo recordarte que en la clase debes tomar apuntes.

DESCRIPCIÓN DE CONCENTRACION También se denomina atención concentrada. Es la capacidad para fijar la atención y mantenerla sobre ciertos estímulos: ideas, objetos, tareas, etc.

UTILIDAD Sirve para eliminar todo tipo de distracción. Permite prestar la atención necesaria para hacer de forma efectiva tareas de la vida cotidiana como estudiar, leer, conducir, ver la televisión, escuchar en una reunión

CARACTERÍSTICAS Puesto que sin atención no hay concentración, es necesario orientar la mente hacia lo que se está haciendo Atención dividida. Se puede atender a varias cosas al mismo tiempo Atención sostenida. Atender a una tarea desde el principio hasta el final Atención específica. Atender sólo a determinados aspectos

A partir de 50 minutos el estado de concentración comienza a desvanecerse por lo que es necesario desconectar 10 minutos de la tarea. La mañana es el mejor momento para conseguir una concentración plena

EJERCICIOS PREPARATORIOS Orientaciones generales. Trate de dejar a un lado las preocupaciones y retire los estímulos que le puedan distraer. En cada ejercicio intente alcanzar su máximo estado de concentración y si se distrae vuelva a reiniciarlo.

1. Intente atender y concentrarse en dos tareas al mismo tiempo durante 10 minutos (por ejemplo, lea un libro y vea la televisión). Luego comente a alguien o escriba en un papel toda la información que recuerde haber leído, oído o visto.

2. Coja un péndulo, póngalo en movimiento e intente concentrarse en él. Mueva los ojos en la misma dirección del péndulo y procure mantener el movimiento durante los 5 minutos. Este ejercicio sirve para desarrollar la concentración visual, imprescindible para atender a las imágenes en movimiento.

3. Durante 4 minutos observe detenidamente un cuadro. Preste atención a cada detalle; desde las formas de sus figuras hasta su colorido. Luego escriba todo lo que recuerde.

4. Con los ojos cerrados visualice en su mente una imagen placentera (el recuerdo de un día especial) e intente recordar y vivenciar cada acontecimiento de ese día. Este ejercicio favorecerá la concentración en aspectos abstractos de la realidad.

EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO La lectura habitual. Comience la primera sesión con 15 minutos y vaya ampliando su dedicación entre 5 y 10 minutos en cada sesión hasta llegar a los 50 minutos. Si lo hace habitualmente comprobará que cada día le costará menos concentrarse.

ASPECTOS QUE INFLUYEN La astenia primaveral, la migraña, el cansancio, el estrés y estados bajos de ánimo. Existen algunos trastornos de atención como: la aproxia o incapacidad de concentrarse en una tarea y la hiperaproxia o inestabilidad en la atención y total distrabilidad

ALIMENTACIÓN Las proteínas (carne, pescado, huevos y legumbres) aumentan el rendimiento intelectual puesto que son nutrientes elementales de las neuronas. El fósforo (frutos secos, jamón, mejillones,) potencian la concentración porque estimulan y fortalecen el sistema nervioso.

HABILIDADES COMPLEMENTARIAS La capacidad de relacionar ideas y acontecimientos, la memoria, ser capaz de relajarse, escuchar, observar, etc.

Memoria Retención

La **memoria humana** es aquella potestad que permite al ser humano retener experiencias pasadas. Se subdivide en una serie de sistemas, cada uno de los cuales posee diferentes funciones, como, por ejemplo, almacenar información por unos pocos segundos (memoria a corto plazo) o para toda la vida (memoria a largo plazo), información conceptual o eventos de la vida cotidiana, etc. Los sistemas de memoria sobre los que existe mayor consenso entre los investigadores son: memoria sensorial, memoria operativa (memoria a corto plazo) y memoria a largo plazo (declarativa y procedimental).

Memoria sensorial

Se denominan «memorias sensoriales» a una serie de almacenes de información provenientes de los distintos sentidos que prolongan la duración de la estimulación. Esto facilita su procesamiento en la Memoria Apelativa.

Los almacenes más estudiados han sido los de los sentidos de la vista y el oído. El almacén icónico se encarga de recibir la percepción visual. Se considera un depósito de líquido de gran capacidad en el cual la información almacenada es una representación isomórfica de la realidad de carácter puramente físico y no categorial (aún no se ha reconocido el objeto). Esta estructura es capaz de mantener nueve elementos aproximadamente, por un intervalo de tiempo muy corto (alrededor de 250 millones de segundos). Los elementos que finalmente se transferirán a la «Memoria Operativa» serán aquellos a los que el usuario preste atención.

El almacén ecoico, por su parte, mantiene almacenado los estímulos auditivos hasta que el receptor haya recibido la suficiente información para poder procesarla definitivamente en la «Memoria Operativa».

Memoria Operativa (Memoria a corto plazo)

La Memoria Operativa (MCP, o memoria a corto plazo) es el sistema donde el individuo maneja la información a partir de la cual está interactuando con el ambiente. Aunque esta información es más duradera que la almacenada en las memorias sensoriales, está limitada a, aproximadamente, 7 ± 2 elementos durante 20 s (span de memoria) si no se repasa.

Esta limitación de capacidad se pone de manifiesto en los efectos de «primacía» y «recencia». Cuando a las personas se les presenta una lista de elementos (palabras, dibujos, acciones, etc.) para que sean memorizados, al cabo de un breve lapso de tiempo, recuerdan con mayor facilidad aquellos ítems que se presentaron al principio (primacía) y al final (recencia) de la lista, pero no aquellos intermedios.

El «efecto de primacía» disminuye al aumentar la longitud de la lista, pero no así el de «recencia». La explicación que se da a estos datos es que las personas pueden repasar mentalmente los primeros elementos hasta almacenarlos en la memoria a largo plazo,

a costa de no poder procesar los elementos intermedios. Los últimos ítems, por su parte, permanecen en la «Memoria Operativa» tras finalizar la fase de aprendizaje, por lo que estarían accesibles a la hora de recordar la lista.

Las funciones generales de este sistema de memoria abarcan la retención de información, el apoyo en el aprendizaje de nuevo conocimiento, la comprensión del ambiente en un momento dado, la formulación de metas inmediatas y la resolución de problemas.

Debido a las limitaciones de capacidad, cuando una persona realice una determinada función, las demás no se podrán llevar a cabo en ese momento.

Subsistemas de la memoria operativa

La «Memoria Operativa» está formada por varios subsistemas, a saber: un sistema supervisor (el Ejecutivo Central), y dos almacenes secundarios especializados en información verbal (el Lazo Articulatorio) y visual o espacial (la Agenda Visoespacial).

- El Ejecutivo Central coordina los recursos del sistema y los distribuye por diferentes almacenes, llamados esclavos, según la función que se pretenda llevar a cabo. Se centra, por lo tanto, en tareas activas de control sobre los elementos pasivos del sistema; en este caso, los almacenes de información.
- El Lazo Articulatorio, por su parte, se encarga del almacenamiento pasivo y mantenimiento activo de información verbal hablada. El primer proceso hace que la información se pierda en un breve lapso de tiempo, mientras que el segundo —repetición— permite refrescar la información temporal. Además, es responsable de la transformación automática del lenguaje presentado de forma visual a su forma fonológica, por lo que, a efectos prácticos, procesa la totalidad de la información verbal.

Esto se demuestra cuando se trata de recordar una lista de letras presentadas de forma visual o auditiva: en ambos casos, una lista de palabras de sonido semejante es más difícil de recordar que una en la que éstas no sean tan parecidas. Asimismo, la capacidad de almacenamiento del «Lazo Articulatorio» no es constante como se creía (el clásico 7 ± 2), sino que disminuye a medida que las palabras a recordar son más largas.

La Agenda Visoespacial es el almacén del sistema que trabaja con elementos de carácter visual o espacial. Como el anterior, su tarea consiste en mantener este tipo de información. La capacidad de almacenamiento de elementos en la «Agenda Visoespacial» se ve afectada —como en el «Lazo Articulatorio»— por la similitud de sus componentes, siempre y cuando no sea posible traducir los elementos a su código verbal (porque el «Lazo Articulatorio» esté ocupado con otra tarea). Así, será más difícil recordar un pincel, un bolígrafo y un lápiz que un libro, un balón y un lápiz.

Memoria a Largo Plazo

La memoria a largo plazo (MLP) es un almacén al que se hace referencia cuando comúnmente hablamos de memoria en general. Es la estructura en la que se almacenan recuerdos vividos, conocimiento acerca del mundo, imágenes, conceptos, estrategias de actuación, etc.

Dispone de capacidad ilimitada (o, al menos, desconocida por inmensurable) y contiene información de distinta naturaleza. Se considera como la «base de datos» en la que se inserta la información a través de la «Memoria Operativa», para poder posteriormente hacer uso de ella.

Clasificación por tipo de información

Una primera distinción dentro de la MLP, es la que se establece entre «Memoria Declarativa» y «Memoria Procedimental». La «Memoria Declarativa» es aquella en la que se almacena información sobre hechos, mientras que la «Memoria Procedimental» sirve para almacenar información acerca de procedimientos y estrategias que permiten interactuar con el medio ambiente, pero que su puesta en marcha tiene lugar de manera inconsciente o automática, resultando prácticamente imposible su verbalización.

Memoria procedimental

La «Memoria Procedimental» puede considerarse como un sistema de ejecución, implicado en el aprendizaje de distintos tipos de habilidades que no están representadas como información explícita sobre el mundo. Por el contrario, éstas se activan de modo automático, como una secuencia de pautas de actuación, ante las demandas de una tarea. Consisten en una serie de repertorios motores (escribir) o estrategias cognitivas (hacer un cálculo) que llevamos a cabo de modo inconsciente.

El aprendizaje de estas habilidades se adquiere de modo gradual, principalmente a través de la ejecución y la retroalimentación que se obtenga de esta; sin embargo, también pueden influir las instrucciones (sistema declarativo) o por imitación (mimetismo). El grado de adquisición de estas habilidades depende de la cantidad de tiempo empleado en practicarlas, así como del tipo de entrenamiento que se lleve a cabo. Como predice la «ley de la práctica», en los primeros ensayos la velocidad de ejecución sufre un rápido incremento exponencial que va enlenteciéndose conforme aumenta el número de ensayos de práctica.

La adquisición de una habilidad lleva consigo que ésta se realice óptimamente sin demandar demasiados recursos atencionales que pueden estar usándose en otra tarea al mismo tiempo, de modo que dicha habilidad se lleva a cabo de manera automática.

La unidad que organiza la información almacenada en la «Memoria Procedimental» es la regla de producción que se establece en términos de condición-acción, siendo la condición una estimulación externa o una representación de ésta en la memoria operativa; y la acción se considera una modificación de la información en la memoria operativa o en el ambiente.

Las características de esta memoria son importantes a la hora de desarrollar una serie de reglas que al aplicarse permitan obtener una buena ejecución en una tarea.

Memoria Declarativa

La «Memoria Declarativa» contiene información referida al conocimiento sobre el mundo y las experiencias vividas por cada persona (memoria episódica), así como información referida al conocimiento general, más bien referido a conceptos extrapolados de situaciones vividas (memoria semántica). Tener en cuenta estas dos subdivisiones de la Memoria Declarativa es importante para entender de qué modo la información está representada y es recuperada diferencialmente.

La distinción de «**Memoria Semántica**» da cuenta de un almacén de conocimientos acerca de los significados de las palabras y las relaciones entre estos significados, constituyendo una especie de diccionario mental, mientras que la «**Memoria Episódica**» representa eventos o sucesos que reflejan detalles de la situación vivida y no solamente el significado.

La organización de los contenidos en la «Memoria Episódica» está sujeta a parámetros espacio-temporales; esto es, los eventos que se recuerdan representan los momentos y lugares en que se presentaron. Sin embargo, la información representada en la «Memoria Semántica» sigue una pauta conceptual, de manera que las relaciones entre los conceptos se organizan en función de su significado.

Otra característica que diferencia ambos tipos de representación se refiere a que los eventos almacenados en la «Memoria Episódica» son aquellos que han sido explícitamente codificados, mientras que la «Memoria Semántica» posee una capacidad inferencial y es capaz de manejar y generar nueva información que nunca se haya aprendido explícitamente, pero que se haya implícita en sus contenidos (entender el significado de una nueva frase o de un nuevo concepto utilizando palabras ya conocidas).

Pensamiento Lógico

Pensamiento vertical es pensar dentro de los límites conocidos del saber. Pensamiento vertical es pensamiento experimental que conduce a un desarrollo más completo del conocimiento. Por medio del pensamiento vertical se desarrolla la profundidad y la riqueza del pensamiento y de la vida. Muchas áreas del pensamiento y de la vida, desde el comercio hasta las relaciones de amor romántico, tienen vasto potencial de desarrollo provechoso mediante el pensamiento vertical.

El pensamiento **convergente** se mueve buscando una respuesta determinada o convencional, y encuentra una única solución a los problemas que, por lo general suelen ser conocidos. Otros autores lo llaman lógico, convencional, racional o vertical.

El **pensamiento vertical o lógico** se caracteriza por **el análisis y el razonamiento**. La información se usa con su valor intrínseco para llegar a una solución mediante su inclusión en modelos existentes.

Características del pensamiento vertical o lógico

PENSAMIENTO VERTICAL
1. Es selectivo
2. Importa la corrección lógica del encadenamiento de ideas
3. Se mueve en una dirección determinada
4. Es analítico, explica e interpreta
5. Sigue la secuencia de las ideas
6. Se desecha toda idea que no tenga una base sólida en qué apoyarse
7. Cada paso ha de ser correcto
8. Se usa la negación para bloquear bifurcaciones y desviaciones
9. Se excluye lo que no parece estar relacionado con el tema
10. Se crean categorías, clasificaciones y etiquetas y son fijas
11. Sigue los caminos más evidentes
12. Es un proceso finito: se piensa para llegar a una solución
13. Importa la calidad de las ideas
14. Es necesario para enjuiciar ideas y para aplicarlas

El pensamiento vertical es de utilidad constante. Supone una concatenación de ideas correctas mediante pasos que se pueden justificar.

a). Análisis

Comprender una situación dividiéndola en partes pequeñas o determinando las implicaciones de una situación paso a paso estableciendo causalidades. Incluye la organización de las partes de un problema o situación en una forma sistemática, haciendo comparaciones de las diferentes características o aspectos, estableciendo prioridades sobre una base racional, identificando secuencias de tiempo, relaciones causales o relaciones condicionales (si ... entonces ...).

El pensamiento analítico actúa mediante la separación del todo en partes; partes que son identificadas o categorizadas, es decir, se les asigna "entidad propia". Esto quiere decir que a pesar de que la realidad es un quantum indivisible, la mente analítica separa esta totalidad en partes separadas. El pensamiento analítico es inherentemente dualista, separador y diferenciador: la entidad que yo soy queda escindida de la totalidad que era antes del análisis.

El Pensamiento analítico es un proceso lógico de pensamiento, dando una única y anticipable respuesta.

En base a lo anterior el Análisis se aplica en diferentes ciencias y puede referirse a:

Economía Análisis económico

Informática e ingeniería Análisis de sistemas

Matemáticas Análisis armónico. Análisis funcional. Análisis lógico. Análisis matemático. Análisis real

Medicina Análisis clínico

Química Análisis químico

En todos los casos se seguirá el concepto general del pensamiento analítico.

b) Síntesis

Pensamiento de Síntesis: Es la reunión de un todo por la conjunción de sus partes.

Es comenzar con lo más fácil y simple para salir gradualmente hacia lo más complejo. Es la unificación de las partes integrantes de un todo o del problema que se está considerando, partiendo de lo más fácil a lo complejo. La síntesis es cosa distinta del resumen: éste sería una recopilación mecánica de datos, mientras que la síntesis nos implica, porque supone una recopilación inteligente e intencionadamente formulada.

Mientras estudiamos podemos ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando a esta tarea la hacemos utilizando las palabras del autor, la llamamos "resumen". Cuando la hacemos con nuestras propias palabras, "síntesis".

Esta técnica es más ágil y menos precisa que el resumen y, al igual que éste, resulta muy útil cuando estamos trabajando con un libro que no nos pertenece. Al sintetizar debemos tomar nota sólo de lo fundamental. Es aconsejable leer primero un párrafo completo y ver si su contenido esencial es relevante, para luego escribirlo de un modo breve y claro. Es de mucha importancia que en la síntesis queden indicadas las conexiones que unen las ideas principales del autor, de modo que se pueda seguir el hilo conductor de su argumentación. Además, es de suma importancia que la síntesis dé cuenta del texto a partir del cual fue realizada

Entre las dificultades que presenta la síntesis se destacan dos: el tiempo que insume realizarla, muy superior al del subrayado y las notas marginales; y el riesgo de que, al expresar las ideas del autor con nuestras palabras, cambiemos sin quererlo el sentido de las suyas. Esto último implica cierto riesgo, porque puede ocurrirnos que, estudiando a partir de una síntesis realizada en base a interpretaciones equivocadas, nos termine yendo mal en el examen.

Si en una síntesis incluimos alguna frase textual del autor, esta debe ir entre comillas y con la indicación de la página en la que se encuentra. Esto nos permitirá luego poder citarla en un trabajo monográfico sin tener que ir a buscarla nuevamente en el libro.

c) Deducción

Pensamiento Deductivo: Va de lo general a lo particular. Es una forma de razonamiento de la que se desprende una conclusión a partir de una o varias premisas. va de lo general a lo individual.

- **La deducción**, es la aplicación de teorías genéricas a situaciones particulares // la acción de sacar consecuencias de un principio, proposición o supuesto y, en general, llegar a un resultado por el razonamiento
- La deducción natural sirve para intentar demostrar que un razonamiento es correcto ("para comprobar la validez de un seciente", dice la teoría). Ejemplo:

Yo te digo: "En verano hace calor, y ahora estamos en verano, por eso hace calor". Tú te pones a hacer cálculos, y respondes "Vale, puedo demostrar que el razonamiento que has hecho es correcto". Para eso sirve la deducción natural.

- En Lógica, relación entre premisas en un argumento para alcanzar una conclusión. En el proceso de deducción se alcanzan conclusiones válidas a partir de enunciados previamente establecidos; por ejemplo: De A se sigue necesariamente B, de B se sigue necesariamente C; y es el caso que ocurre A, luego también C.
- A diferencia de la inducción, en toda deducción la conclusión se obtiene necesariamente a partir de las premisas.
- Se denomina premisa a cada una de las proposiciones de un razonamiento que dan lugar a la consecuencia o conclusión de dicho razonamiento.
- Las premisas son expresiones lingüísticas que afirman o niegan algo y pueden ser verdaderas o falsas.

Pensamiento Crítico

Examina la estructura de los razonamientos sobre cuestiones de la vida diaria, y tiene una doble vertiente analítica y evaluativa. Intenta superar el aspecto mecánico del estudio de la lógica.

El pensamiento crítico es:

- Pensamiento que manifiesta maestría en las destrezas y habilidades (capacidades) intelectuales.
- El arte de pensar sobre el propio pensamiento, de modo que se considere cómo mejorarlo: más claro, más exacto o acertado.
- El Pensamiento Crítico puede ser distinguido en dos formas: egoísta o sofisticado, por un lado, y la forma justa por el otro.
- El pensamiento crítico es el proceso intelectualmente disciplinado que hace a una persona experta en ello, conceptualizando, aplicando, analizando, sintetizando, y/o evaluando información tomada de, o generada por,

observación, experiencia, reflexión, razonamiento, o comunicación, como una guía para opinar y actuar.

- Está basado en valores intelectuales universales que trascienden la división del contenido de las materias: claridad, exactitud, precisión, consistencia, relevancia, evidencia razonable, buenas razones, profundidad, amplitud y justicia.
- Supone la evaluación de las estructuras o elementos del pensamiento implícitos en todo razonamiento: propósitos, problemas, suposición, conceptos, conocimientos empíricos, razonamiento antecedendo a las conclusiones, implicaciones y consecuencias, objeciones de puntos de vistas alternativos, y esquemas de referencia.
- El pensamiento crítico es incorporado a modos de pensamiento como son: el pensamiento científico, matemático, histórico, antropológico, económico, moral y filosófico.
- El pensamiento crítico puede ser percibido con 2 componentes:
 - a) Un conjunto de habilidades para procesar y generar información y opiniones.
 - b) El hábito, basado en un compromiso intelectual, de usar esas habilidades para guiar la conducta.

De este modo, es contrastado con:

- La mera adquisición y retención de información (porque implica una forma particular en la cual la información es solicitada y tratada).
- La mera posesión de un grupo de habilidades (porque implica el continuo uso de ellas).
- El mero uso de esas habilidades (como un ejercicio) sin aprobación de sus resultados

La manera en que el salón de clase es estructurado psicológica y físicamente resulta vital para la enseñanza del pensamiento crítico y su transferencia a otros dominios.

La discusión, por ejemplo, es frecuentemente sugerida como el mejor método para lograr desarrollar habilidades de orden superior como lo es el pensamiento crítico. Para llegar a este objetivo, Bridges (citado por Idol, 1991) puntualiza la necesidad de disposición, actitud abierta y respeto hacia los demás. Para que se den todos estos factores es importante diseñar un ambiente de clase apropiado en donde se permita hablar y sea necesario escuchar al otro, en donde a su vez no se permita el enjuiciamiento apresurado y desmedido en torno a los argumentos que respaldan una posición, etc.

Para generar que en el ambiente de clase aumente la discusión, el cuestionamiento y la investigación es necesario considerar los aspectos de tiempo y espacio físico.

El trabajo en grupo, la cooperación y el cuestionamiento por parte del maestro han sido propuestos como componentes importantes de la enseñanza del pensamiento crítico. Smith (1977) realizó un estudio en el medio ambiente del salón de clase y encontró que el pensamiento crítico está relacionado con la interacción, el apoyo y los cuestionamientos del maestro. Esto tiene que ver con la forma y la frecuencia con que el profesor pregunta a sus alumnos y la actitud que toma ante la respuesta.

La utilización de la técnica de la pregunta es una de las habilidades que el maestro debe desarrollar si pretende favorecer el pensamiento crítico.

Pensamiento Sistémico

Es una disciplina para ver totalidades, un marco para ver interrelaciones en vez de cosas para ver patrones de cambio en vez de "instantáneas" estáticas, conjunto de principios generales destilados en el siglo veinte que abarca campos diversos es también un conjunto de herramientas y técnicas específicas que se originan en dos ramificaciones: el concepto de la realimentación "cibernética" y la teoría del servomecanismo procede de la ingeniería y es una sensibilidad hacia las interconexiones sutiles que confieren los sistemas vivientes su carácter singular. La práctica del pensamiento sistémico comienza con la comprensión del concepto "retroalimentación" que muestra como los actos pueden reforzarse o contrarrestarse entre sí. Se trata de reconocer tipos de estructuras recurrentes. El pensamiento sistémico ofrece un rico lenguaje para describir una vasta gama de interrelaciones y patrones de cambio lo cual ayuda a ver los patrones más profundos que subyacen a los acontecimientos y los detalles.

Círculos de causalidad forman la realidad y el querer ver las cosas en líneas es una de las razones de esta fragmentación, el lenguaje modela la percepción lo que se ve depende que como este preparado para verlo, en el pensamiento sistémico el concepto de retroalimentación alude a todo el flujo reciproco de influencia, es un axioma de toda influencia es "causa" y "efecto" nunca hay influencia en una sola dirección por último el concepto de retroalimentación ilumina las limitaciones del nuevo lenguaje cuando se trata de describir un sistema se convierte torpe por el uso de este lenguaje.

Hay dos tipos de retroalimentación: de refuerzo y de equilibrio (compensadora) el primero es un motor de crecimiento cuando se encuentra en una situación de crecimiento, pero también puede presentarse un crecimiento en decadencia. La retroalimentación compensadora opera cuando hay una conducta hacia las metas, si la meta es no moverse la retroalimentación controladora actúa con un paro total, si la meta es moverse la retroalimentación se mueve de acuerdo a las necesidades de la meta la cual es un objetivo explícito. Las demoras pueden tener un efecto positivo si se reconocen y trabajan con ellas, las demoras no reconocidas también pueden a la inestabilidad y al colapso, especialmente cuando son prolongadas. La retroalimentación reforzadora, la retroalimentación compensadora y las demoras son muy simples, constituyen los ladrillos de los "arquetipos sistémicos", estructuras más complejas que se repiten una y otra vez en la vida personal u laboral.

Este pensamiento abarca una amplia y heterogénea variedad de métodos, herramientas y principios, todos orientados a examinar la interrelación de fuerzas que forman parte de un proceso común, mediante una serie de procesos. Estos diversos enfoques comparten una idea rectora: la conducta de todos los sistemas sigue ciertos principios comunes, cuya naturaleza estamos descubriendo y analizando.

Pensamiento Sistémico. La Quinta Disciplina. Esta disciplina conforma un marco conceptual de conocimientos y herramientas que se han desarrollado para que los patrones totales resulten más claros y sea más fácil modificarlos. Las herramientas suponen una visión del mundo sumamente intuitiva que traemos los seres humanos desde la infancia.

Los negocios y las empresas también son sistemas, ligadas por tramas invisibles de actos interrelacionados que a menudo tardan años en exhibir plenamente sus efectos mutuos, donde los empleados forman parte del sistema y se les hace difícil ver todo el patrón de cambio. Normalmente se ven partes del sistema que no resuelven el problema en conjunto. Por esta razón es vital que las cinco disciplinas se desarrollen en su conjunto, lo que representa un desafío porque es mucho más difícil integrar herramientas nuevas que aplicarlas por separado. Al aplicarlas conjuntamente los beneficios son inmensos.

El pensamiento sistémico o quinta disciplina integra las demás disciplinas, fusionándolas en un cuerpo coherente de teoría y práctica, les impide ser recursos separados, esta orientación motiva la interrelación entre las disciplinas. En el pensamiento sistémico el todo supera la suma de las partes. El pensamiento sistémico requiere las disciplinas concernientes al dominio personal, modelos mentales, visión compartida y aprendizaje en equipo para realizar todo su potencial, permite comprender la percepción que tiene la organización inteligente de sí misma y del mundo, de la interacción de sus ambientes externos e internos. Esto considera a la organización conectada con el mundo, donde en vez de considerar que un factor externo ocasiona los problemas de la organización son los actos de la misma la que crean los problemas.

Una organización inteligente es un ámbito donde la gente descubre continuamente como crea su realidad y como puede modificarla. Cuando la organización inteligente aprende en equipo existe un desplazamiento mental o cambio de enfoque, que lo denominamos "Metanoia" que es el tránsito de una perspectiva a otra. Es el cambio de pensamiento a través del aprendizaje de la organización. Una organización es inteligente cuando aprende y continuamente expande su capacidad para crear su futuro. No le basta con sobrevivir, debe conjugar el aprendizaje para la supervivencia o adaptativo con el aprendizaje generativo que aumenta la capacidad creativa de la organización.

El verdadero aprendizaje llega al corazón de lo que significa ser humano, nos recreamos a nosotros mismos, nos capacitamos para hacer algo que antes no podíamos hacer y

percibimos el mundo y nuestra relación con él. También ampliamos nuestra capacidad de creación y formar parte del proceso generativo de la vida.

Pensamiento Creativo

Aunque no existe una única definición, se podría decir que la creatividad es la capacidad de unir, juntar, asociar, conectar, integrar o combinar diferentes ideas ya existentes –y previamente no relacionadas– de manera no habitual, inesperada, sorpresiva, impredecible e innovadora, a fin de producir nuevas ideas más complejas y potentes adaptadas a los nuevos propósitos

No es exclusivo de algunas personas sino que es inherente a toda la especie. Aunque, conviene aclarar, no todos son igualmente creativos: algunos lo son mucho más que otros e incluso unos pocos son extraordinarios. La creatividad es un potencial, que se puede entrenar, desarrollar, evolucionar. No se enseña sino que se desbloquea. Si el entorno local (físico y sociocultural) es capaz de estimular, motivar o alentar, entonces la creatividad florece.

La creatividad no necesariamente va aparejada con la inteligencia (se puede ser mucho más creativo que inteligente y viceversa), pero depende de ella. También está relacionada con la imaginación: crear es poner de manifiesto aquello que se imagina. En efecto, todo aquello que fue construido por el hombre –desde los primeros objetos de piedra hasta las complejas estaciones espaciales– fue concebido originariamente por la imaginación. Por último, depende también del conocimiento y de la experiencia, aunque no se debe caer en sus extremos: si bien es muy útil contar con un bagaje mínimo, el exceso de conocimientos y de experiencias puede restringir la creatividad.

Aparentemente para ser creativo son condiciones esenciales la motivación y la colaboración entre las personas; mientras que son aspectos importantes o necesarios el aprendizaje y la interacción con el entorno (físico y social). En términos generales, las personas creativas no sólo dependen del proceso cognitivo, sino que también dan importancia a aspectos afectivos de su personalidad para la solución de los problemas que se les presenta

Proceso creativo:

Preparación: se selecciona y recolecta la mayor cantidad de información posible y viable sobre el problema en cuestión, incluyendo lecturas, indagaciones, averiguaciones, consultas, etc.

Incubación: se deja —decantar|| el tema. Se trata de un período de aparente inactividad, pero se produce un procesamiento subconsciente de la información recolectada.

Iluminación: se produce el —relámpago creativo||, la inspiración propiamente dicha, el momento en que —caen todas las fichas||. La solución surge abrupta y repentinamente en la mente

Verificación: es el trabajo de evaluación –racional y metódica– a fin de determinar la validez objetiva y/o práctica de la solución obtenida en la etapa de iluminación.

De este modo, la preparación y la incubación corresponden a la etapa generadora y la iluminación y la verificación a la evaluadora, respectivamente. Otros autores agregan otros dos —momentos|| más (al inicio y al final del proceso):

Cuestionamiento: se percibe algo como problema y se inicia una reflexión profunda a fin de delimitarlo con claridad y

Comunicación: es la tarea de dar a conocer lo nuevo, de hacer una adecuada difusión de lo creado.

Las características de las personas creativas:

Las características más comúnmente aceptadas de la creatividad, en la gran mayoría de las personas, son:

- **Fluidez:** es la facilidad para generar un elevado número de ideas. Obviamente cuanto mayor es su número, más probable resulta encontrar una alternativa o solución útil y beneficiosa.
- **Flexibilidad:** es la habilidad para modificar, transformar, replantear o reinterpretar – de muy diversas formas– ideas, explorando líneas diferentes.
- **Originalidad:** es lo que define a la idea como algo único, nuevo, inusual, novedoso, diferente o inédito. Significa apartarse de lo obvio, de lo habitual, romper la rutina, dar un salto desde lo conocido.
- **Elaboración:** es el nivel de detalle, desarrollo o complejidad de las ideas creativas.

Tipos de bloqueos para desarrollar la creatividad:

- ✓ **Bloqueos preceptuales:** son las limitaciones, constricciones y/o restricciones para percibir claramente cuál es el problema, para enfocarlo en su totalidad, para ver relaciones remotas, para investigar lo obvio, etc.
- ✓ **Bloqueos cognitivos:** son las limitaciones, constricciones y/o restricciones propias del conservadurismo y de los conocimientos y experiencias adquiridas. Es el no uso de la imaginación, el apego a la lógica, la excesiva familiaridad con un tema, el abandono de los sueños, etc.
- ✓ **Bloqueos afectivos:** son las limitaciones, constricciones y/o restricciones a la propia libertad para investigar y manipular ideas. Son las inseguridades internas, el temor a lo desconocido, el miedo al ridículo, los prejuicios propios, la baja autoestima, etc.
- ✓ **Bloqueos conativos:** son las limitaciones, constricciones y/o restricciones que produce la falta de curiosidad, de motivación, de deseo, de actitud, de voluntad, etc.

- ✓ Bloqueos socioculturales: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones que imponen ciertos patrones, normas, paradigmas y marcos de referencias sociales y culturales. Son las antiguas tradiciones, los convencionalismos, el precio de equivocarse, la forma en que uno ha sido educado, etc.

Al hablar sobre creatividad, debemos tener en cuenta distintos tipos de pensamiento. Guilford, en 1951, clasificó el pensamiento productivo en dos clases: convergente y divergente. El pensamiento convergente se mueve buscando una respuesta determinada o convencional., y encuentra una única solución a los problemas que, por lo general suelen ser conocidos. Otros autores lo llaman lógico, convencional, racional o vertical. El pensamiento divergente en cambio se mueve en varias direcciones en busca de la mejor solución para resolver problemas a los que siempre enfrenta como nuevos. Y para los que no tiene patrones de resolución, pudiéndose así dar una vasta cantidad de resoluciones apropiadas más que una única correcta. Ese tipo de pensamiento tiende más al concepto de creatividad y ha sido llamado por De Bono pensamiento lateral.

Otro tipo de pensamiento en la creatividad es El pensamiento holístico, este percibe las cosas en su conjunto y no analiza sus partes. Ve el bosque más que los árboles. Este tipo de pensamiento es muy importante para el desarrollo de la creatividad pues permite a directivos, artistas o científicos considerar las distintas situaciones y oportunidades como un "todo". El director de orquesta tiene el "todo", los músicos únicamente ejecutan una parte de la partitura que corresponde a su instrumento. También los directores de las compañías deben verlas como un todo, e incluso los empleados deberían contemplar la labor que desarrollan en la empresa de este modo para percibir el impacto de lo que hacen sobre el resto. El trabajo en equipo es un concepto holístico. En un buen equipo el todo es mayor que las partes.

Formulación De Algoritmos

"Un algoritmo se define como un método que se realiza paso a paso para solucionar un problema que termina en un número finito de pasos".

Las características fundamentales que debe cumplir todo algoritmo son:

- ✓ Debe ser preciso. E indicar el orden de realización de cada paso.
- ✓ Debe ser definido. Si se sigue un algoritmo dos veces, se debe obtener el mismo resultado cada vez.
- ✓ Debe ser finito. Si se sigue un algoritmo, se debe terminar en algún momento; o sea debe tener un número finito de pasos.

La definición de un algoritmo debe describir tres partes: Entrada, Proceso y Salida.

"TÉNICAS PARA LA FORMULACION DE ALGORITMOS"

Las técnicas analizadas en la unidad anterior permiten un diseño global del algoritmo, pero ocasionalmente pueden desatender detalles específicos de este.

Las tres técnicas de formulación de algoritmos más populares son:

Diagrama de flujo
Pseudocódigo
Diagramas estructurados

Diagramas de Flujo

Se basan en la utilización de diversos símbolos para representar operaciones específicas. Se les llama diagramas de flujo porque los símbolos utilizados se conectan por medio de flechas para indicar la secuencia de operación. La simbología utilizada para la elaboración de diagramas de flujo es variable y debe ajustarse a un patrón definido previamente.

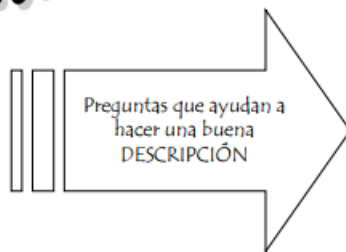
PRACTICA



descripción...

Representa el proceso por medio del cual ordenamos los datos o características de un objeto o situación observada a fin de suministrar información de lo que hemos observado con un lenguaje claro y preciso.

tips...



- ¿Qué es?
- ¿Qué tiene?
- ¿Cómo es?
- ¿Qué características tiene?
- ¿Para qué se usa?
- ¿Cuál es su función?

La respuestas a estas preguntas durante el proceso de observación te permitirán describir lo observado.

Ejercicio:

1. Selecciona un objeto. ¿Cuál de estas preguntas seleccionarías para hacer la descripción del objeto escogido?

¿Qué es?, ¿Qué tiene?, ¿Cómo es?, ¿Qué características tiene?, ¿Para qué se usa?, ¿Cuál es su función?

2. ¿Qué pasos tienes que hacer para describir el objeto?

3. Cómo integrarías esta información (las características) para describir el objeto?. ¡Inténtalo!

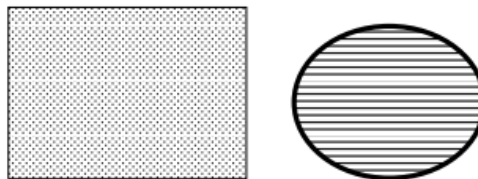
Ejercicio de comparación:

- Identifique y escriba las características diferentes de los siguientes dibujos A B •

A



B



- ¿Cuál fue el procedimiento que llevaste a cabo para hacer la comparación?. Enuméralo y gráficalo mediante un diagrama.

- ¿Qué variables y sus respectivas características encontraste en los dibujos?

Elabora dos ejemplos de cada uno de los siguientes tipos de pensamiento:

- 1- Pensamiento deductivo
- 2- Pensamiento crítico
- 3- Pensamiento inductivo
- 4- Pensamiento analítico
- 5- Pensamiento investigativo
- 6- Pensamiento sistemático
- 7- Pensamiento creativo
- 8- Pensamiento de síntesis
- 9- Pensamiento interrogativo
- 10- Pensamiento divergente
- 11- Pensamiento convergente
- 12- Pensamiento synvergente
- 13- Pensamiento conceptual
- 14- Pensamiento metafórico
- 15- Pensamiento tradicional

7. Aprender a comunicarse

Objetivo específicos de prácticas 13: Investigar las características del lenguaje oral, corporal y escrito.

Objetivo específicos de prácticas 14: Desarrollar habilidades de comunicación oral y escrita del estudiante para aplicarlas en diferentes situaciones.

Temas cubiertos: 7.1, 7.2 y 7.3

APRENDER A COMUNICARSE

Lenguaje oral

La voz humana

La voz humana es producida en la laringe, cuya parte esencial, la glotis, constituye el verdadero órgano de fonación humano. El aire procedente de los pulmones, es forzado durante la espiración a través de la glotis, haciendo vibrar los dos pares de cuerdas vocales, que se asemejan a dos lengüetas dobles membranáceas. Las cavidades de la cabeza, relacionadas con el sistema respiratorio y nasofaríngeo, actúan como resonadores.

El aparato de fonación puede ser controlado conscientemente por quien habla o canta. La variación de la intensidad depende de la fuerza de la espiración. En el hombre las cuerdas vocales son algo más largas y más gruesas que en la mujer y el niño, por lo que produce sonidos más graves. La extensión de las voces es aproximadamente de dos octavas para cada voz.

Voz hablada

Aunque el tono y la intensidad del habla están determinados principalmente por la vibración de las cuerdas vocales, su espectro está fuertemente determinado por las resonancias del tracto vocal.

Los picos que aparecen en el espectro sonoro de las vocales, independientemente del tono, se denominan formantes. Aparecen como envolventes que modifican las amplitudes de los armónicos de la fuente sonora.

Las vocales se producen como sonidos y cada una tiene su espectro propio: la A y la U tiene fundamental y tercer armónico fuertes, segundo y cuarto débiles; la E y la O, más o menos lo contrario, fundamental y tercer armónico débiles, segundo y cuarto fuertes; la I tiene los primeros armónicos débiles y el quinto y sexto fuertes. Las consonantes se clasifican más bien como ruidos y son de dos clases: silenciosas, en que no intervienen las cuerdas vocales, y habladas en que sí toman parte. La mayoría de las consonantes se originan algo bruscamente, por lo que contienen armónicos transitorios.

La inteligibilidad oral se debe a las altas frecuencias. Para que el habla sea comprensible, es indispensable la presencia de armónicos cuya frecuencia se halla entre 500 y 3500

Hz. Por otra parte, la energía de la voz está contenida en su mayor parte en las bajas frecuencias y su supresión resta potencia a la voz que suena delgada y con poca energía.

El tono

El tono de voz adquiere su importancia ya que le da énfasis a lo que queremos comunicar.

Algunos tipos de tonos de voz son:

- Tono cálido
- Tono tranquilo
- Tono persuasivo
- Tono sugestivo
- Tono seguro

El tono es la propiedad de los sonidos que los caracteriza como más agudos o más graves, en función de su frecuencia. Suele ser utilizado como sinónimo de altura.

Un ejemplo aproximado de lo que podríamos considerar tonos (o alturas) graves, medias o agudas.

- 1.-Tonos graves (frecuencias bajas, de 20 a 300 Hz).
- 2.-Tonos medios (frecuencias medias, de 300 a 2.000 Hz).
- 3.-Tonos agudos (frecuencias altas, de 2.000 hasta 20.000 Hz).

1.-Los tonos graves Los graves o tonos graves son la el intervalo de las bajas frecuencias, que el oído humano es capaz de interpretar. Este margen está comprendido entre los 20 y 300 Hz.

El oído humano es capaz de captar vibraciones de un amplio espectro de frecuencias (aproximadamente entre 20 y 20 000 Hz, margen de audiofrecuencias que determina el llamado espectro audible.

Sonido grave

En música, un sonido grave también son los sonidos de baja frecuencia. No obstante, aquí, fijar un intervalo de frecuencias exacto y absoluto para delimitar la región de sonidos graves y menos graves no es posible. Sí puede afirmarse que un sonido es más grave que otro; pero no que es grave en sí mismo.

2.-Los tonos medios

Son aquellos que se corresponden con el intervalo de frecuencias intermedias dentro del espectro audible. Este intervalo se sitúa entre de 300 a 2000 Hz.

Aunque hablemos de frecuencias medias o intermedias, hay que tener presente que su misión principal es separar los agudos de los grave, por lo que, en realidad, es un intervalo, relativamente pequeño dentro de las audiofrecuencias que el oído humano sano y joven es capaz de percibir y que va de los 20 a los 20 000 Hz.

3.-Los tonos agudos

Los sonidos o tonos agudos son los que componen la gama de altas frecuencias del espectro audible que va de los 20 a los 20.000 hercios, (audiofrecuencias que el oído humano es capaz de captar).

Este intervalo de altas frecuencias o tonos agudos está comprendido entre los 5.000 y 20.000 hercios. Los sonidos Agudos tienen relación con el tono y este a su vez con la frecuencia. A mayor frecuencia más agudo es el sonido.

El ritmo

El ritmo se refiere a la fluidez verbal con que se expresa la persona.

En la viva normal el ritmo lento o entrecortado, se revela un rechazo al contacto, un mantenerse a cubierto, un deseo de retirada y frialdad en la interacción.

El ritmo cálido, vivo, modulado, animado, está vinculado a la persona presta para el contacto y la conservación.

Ritmo en música, se refiere a la pauta de repetición a intervalos regulares y en ciertas ocasiones irregulares de sonidos fuertes y débiles en una composición.

Ritmo, flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes, especialmente de la música, la poesía y la danza. También puede detectarse en los fenómenos naturales.

El ritmo musical, en un sentido amplio, es todo aquello que pertenece al movimiento que impulsa a la música en el tiempo. En la danza, el ritmo gobierna los movimientos del cuerpo.

En la prosa escrita, el impulso rítmico determina el equilibrio de las oraciones y la disposición de las palabras. El ritmo es un rasgo básico que determina la estructura de la poesía, bien en la sucesión planificada de sílabas largas y cortas que caracteriza a la poesía griega y latina antiguas, o en el uso del acento y la métrica, como en la poesía

moderna. La rima también contribuye al efecto rítmico de la poesía. En las artes visuales, los objetos o figuras pueden yuxtaponerse para producir una composición rítmica.

En la naturaleza, se dice que existe ritmo en las series infinitas de actividades, como el dormir y despertarse, la nutrición y la reproducción que gobiernan la existencia de todo ser vivo. Dichas actividades suelen estar muy relacionadas con los procesos rítmicos de los fenómenos geofísicos como las mareas oceánicas, el día solar, el mes lunar y los cambios de estaciones.

Un ritmo no tiene por qué ser una secuencia de sonidos repetitivos. Su característica fundamental es que marque el tiempo, sea con variaciones o no.

Conceptos que abarca el ritmo:

- ✓ Compás: subdivisión del tiempo, usando un numerador (que indica la cantidad de notas que entran) y un denominador que indica la calidad, es decir si es negra, corchea, etc.
- ✓ Tiempo o tempo: una constante que se mantiene y que hace que el ritmo o cualquier otra parte de la música se mantenga. La ausencia de tiempo podría indicar una estructura libre o un solo.

De acuerdo a las acentuaciones los ritmos pueden ser binarios, ternarios y cuaternarios.

La intensidad emocional

La intensidad emocional varía en un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles. Entre más intensa sea la emoción, más motivara la conducta. Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos

A partir de esta intensidad emocional se tiene a su vez diferentes tipos y tonos de voz que denotan el estado emocional de la persona que habla.

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan

compartirlas. En la siguiente tabla se muestran algunas, tanto en sus vertientes positivas como negativas.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad
Acompañado	Compañía	Solo	Soledad
etc.	etc.	etc.	etc.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Uno siempre tiene la impresión de que le faltan palabras para describir con precisión sus emociones.

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

EMOCIÓN = componente cuantitativo + componente cualitativo		
<i>ej: me siento</i>	<i>muy</i>	<i>comprendido</i>
emociones positivas	+ ↑ extraordinariamente + muy + bastante + poco 0 magnitud -	amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc.
emociones negativas	+ extraordinariamente + bastante + muy + poco -	tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc.
<i>ej: siento</i>	<i>bastante</i>	<i>tristeza</i>

Lectura en voz alta

Recomendaciones para hacer una lectura en voz alta

La lectura en voz alta es una de las mejores estrategias para formar lectores. El objetivo es contagiar el gusto por la lectura y los libros, más que buscar una lectura de comprensión, sin embargo, es casi seguro que cuando se proyecta esa emoción en los oyentes, la comprensión vendrá como un agregado. Estas recomendaciones son útiles para que las madres o padres de familia les lean a sus hijos, o para profesoras y profesores que deseen hacer una lectura gratuita a sus alumnos. Estas recomendaciones se refieren a la lectura de relatos, pero algunas de ellas también pueden seguirse para leer poesía.

Antes de hacer la lectura es conveniente:

- ✓ Establecer un diálogo entre usted y el libro. Si la narración realmente lo motiva, le gusta, concuerda con sus valores y desea realmente compartirlo con otras personas.
- ✓ Piense en los destinatarios. Reflexione si le gustará a sus destinatarios de acuerdo a su edad e intereses. Considere si comprenderán el lenguaje, la trama, y los conceptos del texto.
- ✓ Planeación del tiempo de lectura. Si el relato abarca el tiempo que va a destinar para leer en voz alta. Es preferible leer un texto breve completo cada vez, y si es más largo, dividirlo en partes que abarquen cada lapso de lectura. Esta planeación es aproximada.
- ✓ Practique varias veces la lectura de la narración que eligió. Puede ser a solas, en silencio: imagine el lugar y los acontecimientos de la historia, las características de los personajes (diversos estados de ánimo que reflejará en su voz). Perciba cuando el relato es lento y cuando es rápido.

Durante la lectura es recomendable:

- ✓ Marcar señales que indiquen el tiempo de la lectura. Acomodar las bancas en semicírculo (usted se situará al frente), poner una caja enfrente de todos, de la que se sacará el libro; u otras señales personales que a usted se le ocurran. Es conveniente que sean las mismas con la idea de marcar un tiempo especial, que rompe con el tiempo cotidiano.
- ✓ Hacer una pequeña introducción. Platicar por qué le gustó esa narración en particular, cómo llegó a sus manos, qué le hizo sentir esa lectura. Anticipar algún dato que pueda servir de —gancho|| para interesar a quienes les va a leer.
- ✓ Leer sin prisa.
- ✓ Marcar de una manera natural las expresiones corporales o faciales que tengan que ver con la trama. Hacer silencios cortos en una parte tenebrosa, o antes del final, si es sorpresivo.

- ✓ Desplazarse caminado, no estar en un solo lugar, y de cuando en cuando mirar a cada uno de los oyentes (cada vez a diferentes), como diciendo: —Te leo a ti.
- ✓ Al mirarlos también uno se da cuenta si están interesados o aburridos.
- ✓ No interrumpir la lectura con asuntos fuera de ella. Si se hace, será para enriquecerla: motivando a los oyentes para que interactúen con la lectura, como preguntar si alguien sabe el significado de alguna palabra realmente dudosa, o preguntar ante una situación de expectación: “¿Qué creen que pasará ahora?”, “¿Qué opinan de determinado personaje?”, simplemente escuchar comentarios al vuelo, sin que usted emita juicios o que en medio de la lectura se desarrolle un debate.
- ✓ Al término de la lectura preguntar, si gusta, qué despertó la lectura en los oyentes. Recuerde que buscamos contacto con el aspecto emocional de cada quién, con sus vivencias particulares.

La evaluación de la lectura en voz alta

Conscientes del valor e importancia que se le asigna a la expresión oral en los actuales programas de Lengua Castellana y Comunicación y de que la evaluación de ese aspecto de la competencia comunicativa requiere por su complejidad de un estudio más profundo, hemos pensado este taller virtual de formación a distancia dedicado a la evaluación de la lectura en voz alta.

¿Por qué evaluar la lectura en voz alta y no otras formas de comunicación oral? Hay varias respuestas a esta interrogante.

En primer lugar, no puede negarse que la lectura en voz alta es una actividad que la comunidad considera culturalmente valiosa e importante y frente a la cual los hablantes son muy críticos cuando se trata de juzgar su aceptabilidad.

En segundo lugar, es razonable pensar que tanto las habilidades como las deficiencias que se manifiestan en la lectura en voz alta pueden también manifestarse en otras áreas de la competencia comunicativa oral. Hacer, por tanto, un buen diagnóstico de la capacidad de leer en voz alta, nos permitirá averiguar qué aspectos de la capacidad de expresión oral necesitan ser mejorados y qué aspectos han alcanzado un nivel aceptable.

Por último -y desde un punto de vista práctico- parece ser que la lectura en voz alta es una actividad con la que tanto estudiantes como profesores están muy familiarizados y, por ende, puede resultar más viable que otras modalidades de expresión oral a la hora de enfrentarse con el problema de evaluar.

Si bien la lectura en voz alta se nos presenta como una situación más factible de controlar, su evaluación no constituye una tarea sencilla. Estamos frente a un fenómeno complejo en el que intervienen una serie de variables que es preciso aprender a reconocer y manejar. Esperamos que los materiales que se han preparado para este

taller te sean de utilidad y te ayuden a manejar en forma efectiva el problema que plantea la evaluación de la lectura en voz alta.

Comprensión de la lectura

Proviene del vocablo latino —lectum que es el supino del verbo —legere cuyo sentido primario es; elegir, seleccionar. —Es la interpretación y selección de un mensaje que se ha recibido por escrito.

La lectura nos permite entrar en contacto con otras maneras de ver la vida, de comprender el fenómeno de la producción de desarrollo, la vida económica o la política de un pueblo o nación]]. LEER: La lectura permite la comprensión y la interpretación

La lectura es importante porque:

- ✓ A través de ella se adquiere la mayoría de los conocimientos.
- ✓ Es la práctica de mayor importancia en el estudio.
- ✓ Aumenta nuestra cultura.
- ✓ El éxito o el fracaso dependen en gran parte de la eficiencia en la lectura.
- ✓ A través de ella se transmiten los conocimientos de una generación a otra.
- ✓ Proporciona diversas emociones.

Las lecturas se clasifican de acuerdo a:

- a) La finalidad del lector, y b) la naturaleza de la lectura.

Las finalidades del lector según los estudiosos de este campo, reducen a cuatro:

- 1.- Adquirir conocimientos sobre una materia.
- 2.- Profundizar o ampliar los que ya se tienen.
- 3.- Distraerse o pasar un rato agradable.
- 4.- Influir en la manera de pensar, sentir y querer.

De acuerdo a los fines de su naturaleza las lecturas se clasifican en:

De estudio: Su objetivo es aprender con un método para un curso, un examen, etc.

Estructural o analítica: Revisión general, para tener una visión de las partes y contenido de un libro.

Dinámica: Es una práctica sistemática de lectura rápida y comprensiva.

De consulta: Sirve para ampliar los conocimientos a través del diccionario, enciclopedia y de otros textos.

De información: Para conocer el área que le interesa al lector, por medio de folletos, revistas científicas o especializadas, periódicos, ensayos, etc.

De investigación: Se realiza en diferentes libros y materiales para obtener información necesaria para elaborar una monografía, ensayo, informe, tesis, libro, etc.

De recreación: Para descansar, por goce estético, buscando estimular la imaginación, la emoción, la reflexión, etc.

Crítica o evaluativo: En ella se interpreta, se valora el conocimiento, los datos e informaciones. Es una lectura reflexiva sobre la intención ideológica del autor; para poder hacer una reseña o comentario y así elaborar un juicio o apropiarse de una nueva idea.

Otra clasificación de las lecturas es la que se hace, atendiendo a la forma como se realiza lo lectura:

La lectura de comprensión:

Consiste, en leer para comprender el contenido del escrito. Saber distinguir: lo fundamental, de lo accesorio; los hechos, de las opiniones; lo comprobado, de lo discutible; los principios, de las aplicaciones; las causas, de los efectos; la condición, de lo condicionado; lo exclusivo, de lo común; lo convergente de lo divergente.

La lectura estructural o analítica:

La lectura creativa:

La lectura dinámica:

Requisitos de la lectura

Para el logro de una buena lectura debemos cubrir determinados requisitos como son:

Motivación: Para iniciar la lectura con disposición se necesita que llegemos impulsados por algún motivo. Por ejemplo la curiosidad por conocer el estilo de algún autor.

Interés: Un estudiante puede tener interés en aprobar un examen y, saber que su único recurso es leer determinada obra. Hará esto con muy buena disposición.

Atención: Una vez que el lector está bien motivado e interesado; se acerca a un libro, emprenderá la tarea con toda atención, fijando su mente en el contenido y desarrollo de la obra que comenzó a leer con el fin de evitar la dispersión mental.

Constancia: Para que la lectura tenga éxito dependerá del empeño y asiduidad con que la realicemos.

Elegir bien el texto que vamos a leer: Por más que haya disposición a leer un libro, si este se encuentra muy por encima de nuestra preparación intelectual, será imposible que logremos una buena lectura. El desconocimiento de los términos y situaciones que en él se manejen, hará que nosotros solo veamos figurillas de tinta, sin captar su significado. Es indispensable elegir bien lo que se lea

Técnicas de la lectura

En conclusión, todas las técnicas señalan caminos similares para llegar finalmente a la selección de ideas e interpretación del mensaje.

Esta primera técnica comprende cuatro etapas:

- 1) Examinen el libro: Consiste en la observación panorámica del libro para formarnos una opinión acerca de su contenido y la manera de tratarlo. Esta observación se logra leyendo la introducción o prólogo, el índice general y algunos párrafos de algún tema que conozcamos mejor.
- 2) Formular preguntas: Con base en los Índices, subtítulos, epígrafes, etc., la finalidad es comprobar si la lectura responde o no a esas preguntas.
- 3) Leer: Se deberá adoptar una posición adecuada. Se podrán subrayar las ideas principales y consultar las palabras de difícil comprensión en el diccionario.
- 4) Repasar: Se sugiere que al terminar cada apartado o unidad, el lector repita con sus propias palabras el contenido. Si lo hace puede estar seguro de que lo ha asimilado.

Segunda técnica lectura de comprensión Es aquella que en un texto (científico, técnico, escolar, etc.) nos permite captar el contenido de este, es decir, sus enunciados nucleares y sus jerarquías conceptuales.

Etimológicamente Comprensión significa alcanzar o captar algo.

Toda lectura en sentido estricto, debiera ser lectura de comprensión, ya que su finalidad es el significado de las palabras que describen los objetos o las ideas. El lector autentico debe ser capaz de traducir a sus términos cotidianos la experiencia que le de la lectura y relatarla en palabras comprensibles para él y para las personas que tengan su mismo nivel. En las obras informativas lo principal es el contenido, en tanto que en las expresivas lo que más importa es la forma.

Pasos de la lectura de comprensión:

- 1) Realizar una lectura general del texto.
- 2) Localizar e investigar los términos desconocidos.
- 3) Señalar las palabras clave y analizar la relación entre ellas.
- 4) Enunciar el tema en forma breve, clara y precise.
- 5) Formular preguntas para identificación de las ideas principales.
- 6) Resolver el cuestionario incluyendo las preguntas.
- 7) Elaborar el resumen con base a las respuestas.

Todas las técnicas para una eficiente lectura de comprensión, tienen que referirse a la captación de los dos elementos del contenido. Aquí sugerimos las siguientes:

a) Formulación de preguntas: Para captar la idea principal o el enunciado nuclear de un párrafo, ayuda mucho la formulación de preguntas adecuadas. Si podemos dar respuesta a tales preguntas, habremos captado lo que nos interesaba de este párrafo, de esa página, de ese capítulo, etc.

b) Relaciones terminológicas: El otro aspecto del contenido es la jerarquía entre los conceptos. En la terminología propia de un texto -sobre todo en los científicos y en los escolares- se encuentran varios niveles. En primer nivel, o nivel básico, están los términos para cuya comprensión basta una definición ostensiva, es decir mostrar los objetos a que se refiere. Habrá términos en segundo nivel, los cuales, para ser comprendidos, necesitan ser definidos recurriendo a los del primer nivel. Asimismo, habrá términos más cargados de significado, cuya comprensión solo es posible recurriendo a las significaciones de otros términos de niveles anteriores. Para obtener una comprensión completa de un texto, el ideal sería jerarquizar sus conceptos haciendo explícitas las relaciones que se encuentran entre ellos.

Lenguaje corporal

El lenguaje corporal, que no es más que todo lo que tú transmites por medio de movimientos o gestos, delata completamente tus sentimientos o percepción acerca de la persona con la que está interactuando.

El lenguaje no verbal, comunicarse a través del cuerpo, conocer lo que expresa el lenguaje corporal, ayuda a aprender más sobre uno mismo, a mejorar las relaciones con los demás y a saber qué tipo de persona tienes delante.

No reparamos en ello, pero uno de los sucesos más complejos de la vida es el encuentro con otra persona, en ese momento un gran número de señales se disparan de forma inconsciente y comienza el intercambio de mensajes a través de los gestos corporales, sobre todo si con esa persona hemos tenido relaciones en otra vida y más aún el tipo de relaciones que hayan sido será lo que nos provoque el acercamiento o repulsión.

El cuerpo tiene su propio lenguaje, es un idioma mudo, pero tan expresivo que comunica más que las palabras, los expertos dicen que en una conversación el 65 por ciento de la comunicación se produce de forma no verbal, las palabras son el 35 por ciento restante, influyen más el tono y los matices que las palabras, estas pueden llegar a engañar pero los gestos corporales son delatores.

Las mujeres tienen una habilidad innata para percibir y descifrar señales no verbales, si ellas creen que las están mintiendo, sucede en realidad, mientras las palabras dicen una cosa, el lenguaje del cuerpo cuenta otra historia.

La intuición femenina no es un tópico sino el resultado de una mayor actividad del hemisferio derecho del cerebro, el encargado de las funciones intuitivas, lo que hace es

reunir para comprender, mientras que el hemisferio izquierdo, el de la racionalidad, se para a analizar, merece la pena prestar atención a este código de señales.

La opinión sobre una persona se forma en el primer minuto de conocerla, sin que intervenga ni la lógica, ni la razón.

Lo que dicen algunos gestos:

El lenguaje de los gestos es muy revelador, es más fácil interpretarlos en personas jóvenes porque con el paso de los años los gestos de los adultos se vuelven más elaborados, fijarse en los niños, es una excelente forma de comenzar a aprender este alfabeto básico y te ayudara a saber lo que significan algunos de los gestos más habituales.

Cruzar los brazos: Denota una actitud defensiva.

Llevar la mano a la boca: Es decir una mentira.

Acariciarse la barbilla: Es evaluar y decidir.

Comerse las uñas: Autocontrol

Ponerse los dedos en la boca: Denota necesidad de seguridad, nerviosismo

Una sonrisa falsa: Engaño, traición, deslealtad

Un lenguaje universal es la mirada de los ojos, si te miran a los tuyos fijamente: Denotan que no hay nada que esconder, es limpia la conversación, también denota dominio de la persona.

Si los ojos no sonríen y se muestran esquivos y La mirada es falsa: Denota engaño

Cuando los pulgares asoman por el bolsillo: Expresan dominio y seguridad

La armonía en la comunicación:

Es muy importante armonizar "lo que se dice", con "lo que se siente", con "lo que se expresa" y todo ello hacerlo muy consciente, mantener un equilibrio entre esos tres aspectos aumenta nuestras posibilidades de ser felices y de disfrutar de la vida.

"Pensar una cosa", "decir lo contrario" y "expresar otra completamente diferente", nos atasca internamente, creando nudos emocionales que entorpecen el buen fluir de las relaciones.

Si te acostumbras a reprimir tus sentimientos de "insatisfacción, de miedo o de tristeza", también puede que reprimas los sentimientos de "cariño o de alegría" cuando estés con tus seres queridos.

El resultado de no comunicarte, es que te sumerges en un paisaje cada vez más gris mientras intentas silenciar tu cuerpo, tarde o temprano llegará la factura en forma de dolencia.

Existe una conexión entre mente y cuerpo, del mismo modo que hay una relación entre los mensajes corporales y las emociones reprimidas, saber más sobre el lenguaje del cuerpo puede ayudarnos a expresar lo que realmente quieres decir y sobre todo "a darte cuenta de, si es verdad lo que te están diciendo los otros".

La boca puede mentir, pero el gesto del cuerpo que se hace en ese momento siempre revela "la verdad"

Cuando conversas con una o varias personas, reflejas y envías miles de señales y mensajes a través de tu comportamiento. Así que presta atención y sácale provecho a los siguientes datos, porque tanto en tu vida laboral como en la personal, te serán de gran provecho.

ACTO	LO QUE REFLEJA
Acariciarse la quijada	Toma de decisiones
Entrelazar los dedos	Autoridad
Dar un tirón al oído	Inseguridad
Mirar hacia abajo	No creer en lo que se escucha
Frotarse las manos	Impaciencia
Apretarse la nariz	Evaluación negativa
Golpear ligeramente los dedos	Impaciencia
Sentarse con las manos agarrando la cabeza por detrás	Seguridad en sí mismo y superioridad
Inclinar la cabeza	Interés
Palma de la mano abierta	Sinceridad, franqueza e inocencia
Caminar erguido	Confianza y seguridad en sí mismo
Pararse con las manos en las caderas	Buena disposición para hacer algo
Jugar con el cabello	Falta de confianza en sí mismo e inseguridad
Comerse las uñas	Inseguridad o nervios
La cabeza descansando sobre las manos o mirar hacia el piso	Aburrimiento
Unir los tobillos	Aprensión
Manos agarradas hacia la espalda	Furia, ira, frustración y aprensión
Cruzar las piernas, balanceando ligeramente el pie	Aburrimiento
Brazos cruzados a la altura del pecho	Actitud a la defensiva
Caminar con las manos en los bolsillos o con los hombros encorvados	Abatimiento
Manos en las mejillas	Evaluación
Frotarse un ojo	Dudas
Tocarse ligeramente la nariz	Mentir, dudar o rechazar algo

TRUCOS	
Usa tus ojos para hablar	Los ojos son las ventanas del alma. La persona que mira limpiamente a los ojos de otros es una persona segura, amistosa, madura y sincera. Sus ojos y su mirada pueden decir tanto porque expresan prácticamente todas las emociones: alegría, tristeza, inquietud, tensión, preocupación, estimación o respeto. Por sus ojos muchas veces se puede saber lo que está pensando. Por eso, constituyen una ayuda poderosa en la conversación.
El uso adecuado de las manos	Tus manos se pueden aprovechar muy bien para complementar tus palabras y dar mayor fuerza a tu conversación. No las utilices inútilmente y mucho menos para hacer cualquier cosa que distraiga a la otra persona. Tampoco las uses violentamente, palmoteando o pasándoselas casi en el rostro a la otra persona.
Cuidado con lo que tocas	Hay muchas personas que siempre están dando palmadas en la espalda o tocando a los otros en los brazos, como para llamar su atención. Es bueno demostrar cariño, pero también hay que guardar el debido respeto a los demás. Muéstralo no tocando a la otra persona innecesariamente. Hay quien se siente muy molesto si le tocan, ten cuidado. Pero tampoco hables o escuches con las manos metidas dentro de los bolsillos porque eso denota indiferencia y mala educación.
Gestos que denotan impaciencia o aburrimiento	La actitud física demuestra lo que el alma está sintiendo. Si alguien finge interés en una conversación, la otra persona se dará cuenta muy fácilmente por sus gestos y ademanes. Moverse nerviosamente o levantarse, cruzar y descruzar las piernas, moverse en el asiento o mirar constantemente el reloj demuestra aburrimiento y es una gran falta de respeto. Si tienes que mirar la hora, hazlo en el reloj de otro.
Aprender a sentarse	Aprende a sentarte tranquilo y comportarte cuando se escucha. Reparte equitativamente el peso de tu cuerpo para no cansarte mientras estás sentado conversando. Si te sientas en el borde de la silla, es indicativo que deseas irte tan pronto como sea posible. Si cambias constantemente de posición, estás expresando a gritos que estás aburrido. Si mueves

	incesantemente los pies durante la conversación, tu interlocutor pensará que estás molesto, inseguro, irritado, nervioso, cansado o aburrido. Sitúate en una posición cómoda y descansada que te permita respirar mejor y manejar mejor tu voz
Control de la mirada	Cuando estés hablando con alguien, no estés mirando a todos lados: a la ventana, al techo, al suelo o limpiando sus uñas. Tampoco mires morbosamente y curiosamente los zapatos, pantalones, camisa o peinado del que habla. Mantén el contacto ocular, pero sin fijar en exceso la mirada: eso lo hacen los locos. De todas formas, si quieres fijar la mirada durante mucho tiempo en alguien sin cansarte psicológicamente, mira su entrecejo. Para el otro/a no hay diferencia.
Control de las expresiones del rostro	¡Sonríe! Intercalar sonrisas cálidas y francas en la conversación transmite confianza, alegría y buena disposición. Sin embargo, no exageres. Sonreír demasiado frecuentemente puede convertir el gesto en una especie de mueca y dar la impresión de que es algo hueco, vacío y fingido. Apretar exageradamente los labios puede delatar que tienes dudas o desconfianza acerca de lo que el otro está diciendo o sugerir que no estás expresando realmente lo que piensas o sientes.

Algunas interpretaciones del lenguaje corporal:	
Agresividad <ul style="list-style-type: none"> ✓ Apretar los puños ✓ Cuerpo Rígido ✓ Señalar con el dedo ✓ Contacto visual prolongado ✓ Acercarse demasiado a la otra persona 	Manipulación <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gestos exagerados ✓ Tono de voz excesivamente dulce ✓ Abuso de los contactos físicos (Ej.: mano en el hombro) ✓ Sobreactuación
Sumisión <ul style="list-style-type: none"> ✓ Taparse la boca o parcialmente la cara Imitar el tono de voz o estado de ánimo del comunicante ✓ Contacto visual escaso ✓ Sonrisa nerviosa ✓ Asentir constantemente 	Autoconfianza <ul style="list-style-type: none"> ✓ Postura erguida pero relajada ✓ Contacto visual directo pero con pequeñas retiradas ✓ Gestos calmados Disposición brazos y piernas ligeramente abiertas ✓ Distancia apropiada (50-75 cm. aprox.)

Lenguaje escrito

Revisión ortográfica básica

Acentuación: Agudas: las palabras agudas llevan tilde (acento ortográfico) cuando terminan en vocal, n o s. Fíjate, por ejemplo, en las siguientes palabras: ocurrió, mención. Llanas: las palabras llanas llevan tilde cuando terminan en una consonante que no sea n ni s. Observa estas palabras de la lectura: inmóvil, mártir. Esdrújulas y sobresdrújulas: todas las palabras esdrújulas y sobresdrújulas llevan tilde. Observa las siguientes palabras esdrújulas: metálico, fósforo, pálida. Fíjate, también, en estos ejemplos de palabras sobresdrújulas: cómpraselo, págaselo.

La Coma (,): El nombre en vocativo llevará una coma detrás de sí cuando estuviere al principio de lo que se diga. Siempre que en lo escrito se empleen dos o más partes de la oración consecutivas y de una misma clase, se separarán con una coma para que al leerlas haya de hacerse una leve pausa que separe su sentido. Cuando una oración se interrumpe, ya para citar o indicar el sujeto o la obra de donde se ha tomado, ya porque se inserta como de paso otra que aclara o amplía lo que se está diciendo. Por igual motivo suelen ir precedidas y seguidas de coma las expresiones esto es, es decir, en fin, por último, por consiguiente, sin embargo, no obstante y otras parecidas.

Punto. Se pone punto cuando el período forma sentido completo, en términos de poderse pasar a otro nuevo sin quedar pendiente la comprensión de aquel. Es la mayor pausa sintáctica que la ortografía señala. En la escritura, se le llama punto y seguido (o punto seguido), cuando el texto continúa inmediatamente después del punto en el mismo renglón, o en el siguiente sin blanco inicial; y punto y aparte (o punto aparte), cuando termina párrafo, y el texto continúa en otro renglón más entrado o más saliente que los demás de la plana. Por último, punto final es el que acaba un escrito o una división importante del texto (parte, capítulo, etc.).

Punto y Coma (;): Cuando los miembros de un período constan de más de una oración, por lo cual o por otra causa llevan ya alguna coma, se separarán con punto y coma unos con otros. Siempre que a una oración sigue, precedida de conjunción, otra oración que, en orden a la idea que expresa, no tiene perfecto enlace con la anterior, hay que poner al fin del primer punto y coma.

Dos Puntos (:): Cuando se sienta una proposición general y en seguida se comprueba y explica con otras oraciones, se la separa de estas por medio de los dos puntos. Cuando a una o varias oraciones sigue otra que es consecuencia o resumen de lo que antecede, esta se ha de separar con dos puntos. En los decretos y sentencias, bandos y edictos se ponen dos puntos al final de cada motivo o fundamento de la resolución, aunque estos van en párrafos distintos y principian con letra mayúscula.

Los Puntos Suspensivos (...): Cuando conviene al escritor dejar la oración incompleta y el sentido suspenso, lo denota con los puntos suspensivos. Si en una cláusula de completo sentido gramatical se necesita pararse un poco, expresando temor o duda, o

para sorprender al lector con lo inesperado de la salida, se indicará la pausa con puntos suspensivos. También se usan dichos puntos cuando se copia algún texto o autoridad los cuales no hace al caso insertar íntegros, indicando así lo que se omite.

Interrogación y Admiración (¿? ¡!): Los signos de interrogación y de admiración se ponen al principio y al fin de la oración que deba llevarlos. El signo de principio de interrogación o admiración se ha de colocar donde empieza la pregunta o el sentido admirativo, aunque allí no comience el período.

El Paréntesis: El paréntesis se usa para intercalar un inciso que interrumpe el discurso y para encerrar datos aclaratorios: noticias, fechas, explicaciones de siglas o de abreviaturas, etc.

La Raya: La raya se emplea para separar el diálogo de la narración y para indicar el cambio de interlocutor. Observa estos ejemplos: Vamos, continuad -le suplicó Iñigo.-Ha sido muy duro -le explicó el hombre de negro-, y estoy cansado. Asimismo, de forma parecida al paréntesis, se escribe raya antes y después de una frase cuyo sentido está desligado del discurso en que se halla intercalada.

Las Comillas: Las comillas se emplean para encerrar una cita o las palabras reproducidas textualmente, para dar un énfasis especial o irónico a una expresión, para destacar una palabra que pertenezca un algo o a otra lengua y para destacar los títulos de las obras de arte.

Elaboración y comprensión de documentos

Para la elaboración de documentos pondremos como ejemplo la elaboración metodológica de un ensayo, ya que es el documento más utilizado en el ámbito académico y literario.

Normas para elaborar un ensayo

1. Resumen inicial (2 párrafos) En él se sintetizarán los contenidos fundamentales que se desarrollan a lo largo del ensayo. Puede ser qué pretende demostrar el ensayo.
2. Introducción o justificación (2/3 párrafos) En estos párrafos se explicará la importancia del tema que se trata, su relación con la materia de que se trata, etc.
3. Exposición del tema objeto del ensayo (3/4 páginas) Es el cuerpo central del ensayo. En estas dos páginas (como máximo) se expondrá la elaboración personal de las argumentaciones que se consideren oportunas para defender la posición sobre el tema objeto de ensayo.
4. Conclusiones (2/3 párrafos) En estos párrafos se establecerán las conclusiones oportunas que se deriven de lo argumentado a lo largo del ensayo en forma de puntos o apartados que son consecuencia de las argumentaciones hechas.

5. Aplicación a la práctica (1/2 páginas) En esta parte se concretará la propuesta en ejemplos de cómo se podría aplicar esas conclusiones en el ejercicio cotidiano de trabajo en los centros educativos: qué implicaría en el terreno del proyecto educativo de centro y/o del proyecto curricular, de la legislación vigente y/o de la normativa interna del centro, de la organización del centro y/o de la dinámica de trabajo en las aulas, etc.

6. Bibliografía (1/2 página) En esta parte última se hará referencia a la bibliografía utilizada y citada a lo largo de la exposición utilizando para ello las normas de la APA.

7. Anexo: Fotocopias Presentar en un anexo titulado —fotocopias|| los documentos citados en la bibliografía: Los artículos o capítulos de libros citados en fotocopia completa, La consulta a Internet impresa, La fotocopia de la portada y del índice del libro citado, La fotocopia de las páginas del diccionario citadas y de la portada del diccionario

Comprensión de documentos

1. Utilizan el conocimiento previo para darle sentido a la lectura.
2. Monitorean su comprensión durante todo el proceso de la lectura
3. Toman los pasos necesarios para corregir los errores de comprensión una vez se dan cuenta que han interpretado mal lo leído.
4. Pueden distinguir lo importante en los textos que leen.
5. Resumen la información cuando leen.
6. Hacen inferencias constantemente durante y después de la lectura.
7. Preguntan.

Elaboración de informes y ensayos

La palabra ensayo proviene del verbo ensayar que significa probar. El filósofo francés Miguel Montaigne (1533-1592) lo utilizó y le dio el nombre con que ahora lo conocemos

Cómo redactar un ensayo

Ensayo

Es un texto en prosa, generalmente breve, en el que se expone, analiza y comenta un tema, sin gran profundidad y desde un punto de vista muy personal. No tiene notas a pie de página, citas textuales ni bibliografía.

Pasos para elaborar un ensayo

1. Para ello tendrás que elegir el tipo de personaje (s) del que te quieres ocupar, es decir, tendrás que definir tu tema. Por ejemplo, hablar sobre los jóvenes del país, los maestros mexicanos, los chavos-banda en México, la gente de la ciudad, los campesinos, etc.

El tema de mi ensayo es: _____

2. Ahora define el o los aspectos que tratarás en el ensayo: forma de vestir, hábitos, carácter, comportamiento, pobreza u otro.

El aspecto que voy a tratar es _____

3. Determina la idea central que desarrollarás en cada uno de los párrafos del ensayo. Utiliza el primer párrafo para decir de qué hablarás y con qué objetivo.

OJO: Todos los párrafos deben girar en torno a una idea general.

Idea central del párrafo 1: _____.

Idea central del párrafo 2: _____.

Idea central del párrafo 3: _____.

Idea central del párrafo 4: _____.

OJO: Cada párrafo debe comenzar con mayúscula y terminar con punto.

4. Es muy importante que recuerdes dar tu punto de vista sobre el tema en cuestión. De ser posible enriquece tus comentarios con ideas que hayas escuchado o leído en algún lado y también con ejemplos.

5. Una de las mayores riquezas de un ensayo es el uso del lenguaje. Procura incluir algunas metáforas o expresiones figuradas que le den un toque literario a tu texto.

Por ejemplo, en lugar de decir

La india va cargando a su niño chiquito en la espalda.

Puedes decir:

La india va con el niño, pequeño como el cántaro, a la espalda.

Recomendaciones generales

1. No escribas oraciones muy largas, porque dificultan la lectura. Son preferibles dos oraciones cortas, que una extensa.

2. Enriquece tu vocabulario de la siguiente manera:

2.1 Suprimiendo palabras repetidas:

2.2 Utilizando sinónimos adecuados:

2.3 Reemplazando sustantivos por su pronombre correspondiente:

3. Trata de ligar bien las frases para evitar confusiones:

4. Utiliza enlaces entre los párrafos para que haya cohesión en tu ensayo.

Ventajas del ensayo

Agilidad. Esto quiere decir su sencillez productiva, su capacidad de comunicar en forma directa.

La **brevedad** permite publicarlos con mayor facilidad, obtener mayor número de lectores, producir un efecto más directo, escribirlos más rápidamente y con la adecuada oportunidad.

El **intercambio**, tanto entre ensayista y lector como entre ensayista y diferentes autores, es otro de los rasgos propios del género.

Las partes de un ensayo de investigación científica

Un ensayo de investigación se presenta con las siguientes partes:

Portada, En este espacio se colocan los elementos básicos que son:

El título.

La institución donde se publica.

El autor.

La fecha de publicación.

Es conveniente resaltar que el título de un ensayo científico debe describir el contenido del trabajo de forma clara y precisa, que el título le permita al lector identificar el tema fácilmente, y al bibliotecario catalogar y clasificar el material con exactitud.

Debe ser corto (no exceder de 15 palabras) sin sacrificar la claridad, para ello debe evitarse el uso excesivo de preposiciones y artículos, el utilizar exposiciones repetitivas como por ejemplo: estudio sobre...; investigación acerca de....; análisis de los resultados de....; etcétera, y el uso innecesario de subtítulos.

Índice

En este lugar se colocan de manera esquemática los temas que comprende el contenido del ensayo presentado.

Resumen

Esta parte del ensayo tiene como objetivo orientar al lector a identificar la relevancia del contenido básico de la temática de forma rápida y exacta. El contenido del resumen debe expresar de forma clara y breve: los objetivos y el alcance del estudio, los procedimientos básicos, los métodos, los principales hallazgos y las conclusiones.

El resumen puede clasificarse en: descriptivo, informativo y estructurado. El descriptivo, da una idea global del estudio, su extensión es de 50 a 100 palabras. Por lo general no es recomendable para revistas científicas. El informativo es similar a un mini artículo, su extensión es de entre 100 a 150 palabras. El estructurado, se estructura en apartados:

objetivos, diseño, lugar/circunstancias, objeto de estudio, intervención, mediciones, principales resultados y conclusiones.

Introducción

La introducción constituye una de las partes sustantivas de un ensayo, es muy importante, porque representa la presentación del tema que se va a desarrollar en el ensayo. Con ella vinculamos al lector con el contenido, siendo una de sus finalidades básicas el convencerlo de la trascendencia de la investigación presentada. Exponer brevemente los contenidos más relevantes, destacar la importancia que el tema tiene, justificar las razones por las que se realiza la investigación y formular las hipótesis.

Es recomendable que en la introducción no se pongan las conclusiones del ensayo y solamente se haga una invitación para encontrarlas en el transcurso de la lectura.

Desarrollo-temático

En el desarrollo se exponen los contenidos del ensayo. En el caso de ensayos de investigación, se puede utilizar el sistema de diálogo entre los avances de mi investigación y los resultados producidos por otros investigadores. Cada párrafo ejemplifica una idea o justifica la idea expuesta. Aunque todo ensayo tiene la pretensión de ser leído por cualquier tipo de público, el ensayo de investigación científica no puede perder de vista el uso de los referentes categoriales de la investigación, además del uso adecuado de lenguaje propio de la ciencia que se está trabajando.

Conclusiones

En este acápite debe presentarse la información pertinente al alcance de los objetivos del estudio y el problema en correspondencia con los hallazgos de la investigación. Las conclusiones deben seguir una secuencia lógica, mencionando los puntos relevantes, incluso aquellos contrarios al problema de investigación, se debe informar a detalle para justificar las conclusiones.

El criterio básico de redacción de una conclusión es la coherencia con nuestras ideas. Es en el desarrollo del ensayo donde encontraremos las ideas que le dan coherencia a la conclusión. Es decir, se deberá dar cuenta —desde dónde|| se partió y —hasta dónde||, se llegó.

Fuentes de investigación documentales

Un ensayo de investigación pierde objetividad cuando carece de fuentes de investigación documental. Éstas le dan relevancia, ya que representan uno de los principales criterios de objetividad que se deberán mostrar en trabajos de investigación

Características del Ensayo

- ✓ Estructura libre
- ✓ De forma sintética y de extensión relativamente breve

- ✓ Variedad temática
- ✓ Estilo cuidadoso y elegante, tono variado, que corresponde a la manera particular con que el autor ve e interpreta al mundo.

Tipos de Ensayos

Ensayo literario: El término "ensayo" aplicado a un género literario fue escogido por el escritor francés Miguel de Montaigne (1533-1592). Algunas de las condiciones que debe satisfacer el ensayo literario son la variedad y libertad temática.

El ensayo literario se puede definir a partir de las ideas en juego que abarcan diversas disciplinas como la moral, la ciencia, la filosofía, la historia y la política, las cuales crean un misceláneo dinámico y libre. En el ensayo, el autor plasma sus impresiones y reflexiones acerca de la vida; es y debe ser personal, subjetivo: una visión particular del escritor.

Ensayo científico: Una de las fronteras entre ciencia y poesía está en el ensayo. Se le ha llamado género "literario-científico" porque parte del razonamiento científico y de la imaginación artística. La creación científica arraiga, como la poética, en la capacidad imaginativa, ésta no se puede ignorar totalmente; sin embargo no se aparta de la naturaleza o de la lógica. El ensayo comparte con la ciencia uno de sus propósitos esenciales: explorar más a fondo la realidad, aproximarse a la "verdad" de las cosas. Comparte con el arte la originalidad, la intensidad y la belleza expresiva.

Informe Noticia o instrucción que se da de negocio o persona. Acción de informar. O puede ser el estudio o balance que se elabora sobre las operaciones de un negocio, empresa o personal.

Partes del informe

- Este debe ser lo suficientemente claro y detallado para que cualquier lector sepa lo que hiciste, los resultados que obtuviste y si la evidencia experimental sostiene tu hipótesis. Además, debe incluir tus fuentes de información.
- Gran parte del informe proviene de tu diario. Organiza y copia la información y prepara tablas y gráficas que muestren claramente tus datos y resultados.
- El informe debe ser escrito a maquina, con doble espacio y encuadrado en un cartapacio. Los requisitos pueden variar en diferentes lugares. Generalmente en el informe se debe incluir lo siguiente:

Página titular - Con el título de tu proyecto centralizado. Escoge un título corto y descriptivo, que vaya al grano.

- ✓ Abstracto - Resume los puntos más importantes de tu proyecto. Indica el propósito, hipótesis, métodos, resultados y conclusiones que obtuviste. Debe ser corto y claro, y aunque aparece al principio para beneficio de los jueces, es lo último en escribirse
- ✓ Reconocimientos - Reconoce a las personas que te ayudaron.
- ✓ Tabla de contenidos
- ✓ Introducción - Describe el problema de tu investigación, indica el propósito, la hipótesis y brevemente menciona los métodos que usarás. Si ya hay trabajos relacionados con el problema puedes mencionarlos.
- ✓ Metodología - Describe detalladamente tu diseño experimental, el material y equipo que usaste, el procedimiento que empleaste.
- ✓ Resultados - Presenta los datos que encontraste en forma clara usando tablas y gráficas. Discusión de Resultados - Muestra los resultados más importantes e indica cómo confirman (o refutan) tu hipótesis.
- ✓ Conclusión - Indica tu conclusión. Puedes sugerir futuras investigaciones.
- ✓ Bibliografía - Haz un listado de los libros y revistas que usaste para buscar información. Apéndices - Aquí se incluye información adicional en forma de gráficas, fotos, dibujos, etc.
- ✓ Te presente los siguientes puntos al escribir tu informe:
- ✓ Las fotos, dibujos, diagramas, tablas y gráficas son herramientas muy útiles para explicar tu proyecto, además de hacerlo más atractivo.
- ✓ Ten mucho cuidado al redactar tu informe. Esmérate en que tu trabajo esté limpio, bien organizado y sin errores de ortografía.

Informe

Noticia o instrucción que se da de negocio o persona. Acción de informar. O puede ser el estudio o balance que se elabora sobre las operaciones de un negocio, empresa o personal.

Partes del informe

- ✓ Este debe ser lo suficientemente claro y detallado para que cualquier lector sepa lo que hiciste, los resultados que obtuviste y si la evidencia experimental sostiene tu hipótesis. Además, debe incluir tus fuentes de información.
- ✓ Gran parte del informe proviene de tu diario. Organiza y copia la información y prepara tablas y gráficas que muestren claramente tus datos y resultados.
- ✓ El informe debe ser escrito a maquina, con doble espacio y encuadrado en un cartapacio. Los requisitos pueden variar en diferentes lugares. Generalmente en el informe se debe incluir lo siguiente:
- **Página titular** - Con el título de tu proyecto centralizado. Escoge un título corto y descriptivo, que vaya al grano.

- **Abstracto** - Resume los puntos más importantes de tu proyecto. Indica el propósito, hipótesis, métodos, resultados y conclusiones que obtuviste. Debe ser corto y claro, y aunque aparece al principio para beneficio de los jueces, es lo último en escribirse
- **Reconocimientos** - Reconoce a las personas que te ayudaron.
- **Tabla de contenidos**
- **Introducción** - Describe el problema de tu investigación, indica el propósito, la hipótesis y brevemente menciona los métodos que usarás. Si ya hay trabajos relacionados con el problema puedes mencionarlos.
- **Metodología** - Describe detalladamente tu diseño experimental, el material y equipo que usaste, el procedimiento que empleaste.
- **Resultados** - Presenta los datos que encontraste en forma clara usando tablas y gráficas. **Discusión de Resultados** - Muestra los resultados más importantes e indica cómo confirman (o refutan) tu hipótesis.
- **Conclusión** - Indica tu conclusión. Puedes sugerir futuras investigaciones.
- **Bibliografía** - Haz un listado de los libros y revistas que usaste para buscar información. **Apéndices** - Aquí se incluye información adicional en forma de gráficas, fotos, dibujos, etc.
- Te presente los siguientes puntos al escribir tu informe:
- Las fotos, dibujos, diagramas, tablas y gráficas son herramientas muy útiles para explicar tu proyecto, además de hacerlo más atractivo.
- Ten mucho cuidado al redactar tu informe. Esmérate en que tu trabajo esté limpio, bien organizado y sin errores de ortografía.

PRÁCTICA

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA FOMENTAR LA COMUNICACIÓN
--

TEMA	TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	TIEMPO	RECURSOS
La comunicación humana				

	El noticiero	Leer con detenimiento una noticia del periódico en dos lenguajes distintos (por ejemplo inglés y español). Después de haber leído, pida retroalimentación sobre la sensación de escuchar los dos tipos de lenguajes y propiciar la reflexión en torno a la importancia de comunicarse acorde al contexto donde se está inmerso	20/min.	Aula amplia, periódico o noticias
	Dos dibujos de lo mismo	Pedir a dos estudiantes que pasen al pizarrón y que uno de ellos le dé instrucciones oralmente al otro participante sobre cómo hacer algún dibujo, pero sin verlo a la cara (de espaldas a él). El otro alumno irá dibujando sin hacer ninguna pregunta. Posteriormente se darán las mismas instrucciones pero viéndose el rostro y haciendo preguntas. Al terminar, analizar en grupo cómo se dio el proceso comunicación en los dos casos, y cuál dibujo resultó más exacto y por qué.	40/min.	Aula amplia, pizarrón y marcadores.
	Teléfono descompuesto	Formar un equipo de estudiantes (aprox. 10). Formen una fila y la persona que ocupe el primer lugar, deberá generar un mensaje breve para decirlo al oído del compañero contiguo en forma rápida. Ese compañero deberá pasarlo al siguiente, y así sucesivamente. Al finalizar, examinen que pasó con el mensaje y discutir en grupo	30/min.	Aula bien iluminada
	Dígalo con mil lenguajes	A partir de la lectura de un cuento o poesía los alumnos lo transformarán en collage o en imágenes, pegando recortes de revistas sobre una cartulina o media cartulina. Los trabajos se mostrarán en equipos de cuatro alumnos quienes discutirán la efectividad del mensaje que transmitieron en sus cartulinas. Los equipos sacarán sus conclusiones	1:30/min	Salón bien iluminado, cartulinas, tijeras, revistas o periódicos y pegamento.
Comunicación masiva	Viendo y aprendiendo	Observar detenidamente el video de algún programa de T.V. y determinar si está definido el propósito de la comunicación, el tema y la repercusión social, familiar y personal de dicho programa	1:30/min	Auditorio o salón con poca luz, videocassete ra, televisor y video del programa elegido.

	Construyendo un comercial	Después de analizar varios comerciales, formar equipos de tres y pedirles que elaboren un comercial de un determinado producto. Analizar los elementos que utilizaron en el comercial y propiciar una discusión sobre la persuasión y la influencia que tiene la televisión en cuanto al comportamiento, creencias y costumbres de las personas.	1:30/min	Salón bien iluminado.
Cualidades de la voz	Trabalenguas	Llevar varios trabalenguas y pedir a los alumnos que los repitan e ir aumentando paulatinamente la velocidad de repetición. El objetivo es que tenga una mayor fluidez verbal, entonación y dicción adecuadas.	1/hr	Salón bien iluminado, copias de trabalenguas y un cronometro
	Para conocer mi voz	Utilizando una grabadora de voz, algunos alumnos leerán dos o tres párrafos de una lectura y la escucharán detenidamente. Analizar sus habilidades vocales y meditar sobre las áreas de oportunidad que tiene cada alumno para mejorar. Repetir este proceso tres o cuatro veces, con la misma lectura, tratando de que los participantes den variedad a su voz, modificando el tono, la rapidez, las pausas, etc. Luego comparar la primera con la segunda y con la tercera y así sucesivamente. Discutir en grupo estas variaciones	2/hrs	Salón y una grabadora de voz.
	Análisis de voces	Previamente pedir a los alumnos que llamen a varias casa comerciales para pedir informes sobre algún producto y analizar las características vocales estudiadas. Después, discutir en grupo la importancia de la voz en una situación comunicativa específica.	30/min.	Salón bien iluminado.
	Modificación de sentimientos	Seleccionar una frase de una canción conocida. Pida a varios alumnos que digan la misma frase, pero con diferente entonación, para que denote agresividad, ternura, ironía, amor, enojo, indecisión, tristeza, alegría, buen humor, miedo, etc.	1/hr	Salón bien iluminado y frase seleccionada
	Voz y sentimientos	Se escogerán a cinco alumnos y se les darán textos seleccionados de poesía, cuento y guiones de teatro para que se lean de manera oral. Se discutirá en grupo la entonación y la interpretación de dichas lecturas.	1/hr	Salón bien iluminado y copias de los textos elegidos

Vocabulario	Palabras comodín	Llevar palabras que se puedan utilizar en diferentes situaciones, ejemplo: banca, miembro, escenario, obra etc. y cada alumno elaborará frases que contengan dichas palabras pero empleadas en diferentes contextos.	1/hr	Salón bien iluminado y lista de palabras.
	Como aumentar el vocabulario	Se escogerán diez líneas de prosa hispanoamericana o una poesía breve. Pedirle a los alumnos que extraigan todas las palabras desconocidas o poco conocidas y que las busquen en el diccionario. Después cada alumno elaborará tres oraciones diferentes de cada palabra. Por último se redactará con las propias palabras lo que quiso decir el autor y en caso de ser poesía, trasladar a prosa el mensaje.	2/hrs.	Salón, texto elegido y diccionario (por alumno)
Comunicación no verbal	Mi personaje favorito	A partir de gestos, señales y movimientos; algunos alumnos imitarán a su personaje favorito y el resto del grupo tendrá que adivinar de quién se trata.	1/hr	Salón bien iluminado
	Descubriendo o la película	Se escribirán títulos de películas en tarjetas, se formarán equipos de cuatro y un integrante tomará una tarjeta y sin hablar tratará de darle pistas a su equipo para que descubra dicha película	1/hr	Salón bien iluminado y títulos de películas.
	El cine mudo	Se analizará un fragmento de una película muda y se determinará la importancia de los movimientos, distancias, vestimenta y aspecto	1/hr	Salón, televisor, videocassete ra y película.
	Debilidades	De un periódico, los alumnos seleccionaran alguna noticia y, después de leerla un alumno la comentará y el grupo contará el número de veces en que su compañero realizó movimientos nerviosos, inadecuados o incongruentes con el mensaje.	1/hr	Salón bien iluminado y periódico
Comunicación verbal	Inventa tu historia	Cada alumno escribirá en un papel una palabra que sea sustantivo, otra que sea verbo y otra que sea adjetivo. Todos los papeles con las tres palabras escritas se juntarán en una bolsa de papel o plástico y se revolverán. Después, siguiendo la dirección de las manecillas del reloj, cada alumno tomará un papelito y conversará con sus compañeros sobre una historia de dos minutos en las que utilice las tres palabras que le tocaron en el papel. La historia deberá continuar con el siguiente compañero, quien agregará a la conversación anterior más ideas de acuerdo a las tres palabras que le hayan	1/hrs.	Salón y hojas blancas.

		tocado a él, y así sucesivamente hasta que todos participen.		
	Caso juzgado	Se inventará una situación en la que se cometa un delito; tendrá que existir un agresor, una víctima y una autoridad. Cada uno expondrá los motivos por los cuales están ahí a través de una entrevista que dirigirá el grupo. Posteriormente se reflexionará sobre la habilidad argumentativa de cada participante.	1/hr	Salón
	La ruleta	Se escribirán en papelitos temas de diferente índole (salud, sociedad, política, economía, etc.) y algunos alumnos tomarán uno de manera aleatoria y expondrán su postura ante el tema designado.	1/hr	Salón y lista de temas
	Hable con propósito	Reunir a un grupo de cuatro compañeros y cada uno redactará en forma estructurada y completa un mensaje que tenga un propósito específico. Cuando terminen de participar los alumnos, el grupo dirá cuáles fueron los propósitos de cada mensaje y compararlos con la idea inicial.	1/hr	salón
Discurso	Elaboración de un esquema de ideas	Cada alumno seleccionará un tema de su interés, establecerá su propósito general para decirlo en público. Elaborar la idea central del tema y generar el cuerpo del discurso que contenga introducción, desarrollo y conclusión	1/hr	Salón y ejemplo de esquema de ideas
	Fabricantes de introducciones	En el grupo seleccionar al azar a dos compañeros. Cada uno elaborará una introducción llamativa y completa para un tema. Se les dará sólo dos minutos para su elaboración. Cuando las personas tengan su conclusión, la dirán con énfasis y variedad vocal para que los compañeros receptores voten por la que les haya parecido mejor,	30/min.	Salón bien iluminado.
	Viendo, viendo y trabajando	Reunir al grupo para ver una película durante 20 o 30 minutos, (de preferencia que tenga bastante diálogo) y analizar los tipos de desarrollo verbal que encontraron en las ideas y si fue adecuada la disertación oral de cada uno de los personajes.	1/hr	Salón, televisor, reproductor de video y película elegida
	Ciclo de conferencias	Organizar un ciclo de conferencias sobre alguna temática actual o de su interés. Cada uno de los integrantes del grupo presentará una conferencia de 10 minutos, utilizando la estructura	4/hrs.	Salón bien iluminado.

		adecuada (consultar esquema). Cada participante deberá elaborar su currículum vital para que los presente cuando le toque dar su conferencia.		
Lectura exploratoria	Lectura exploratoria	Observar y analizar la portada, título, contraportada, nombre del autor e índice de un libro, revista, periódico, manual y folleto. Formar equipos de cuatro integrantes y preguntar a cada uno sobre los elementos de la portada, contraportada, autor e índice de cada uno de los textos.	2/hrs	Aula amplia, iluminada, diversos libros de diferente índole (literarios, informativos y científicos)
Tipos de texto	Tipos de texto	Leer la introducción (si es posible el primer capítulo) y analizar por equipo la extensión de los capítulos, sus títulos y el tipo de lenguaje que utiliza.	2/hrs	Aula amplia, iluminada, diversos libros de diferente índole (literarios, informativos y científicos)
Géneros Discursivos	El resumen	Después de la previa lectura de un texto, el alumno identificará las características del resumen y elaborará uno las siguientes técnicas: <ul style="list-style-type: none"> • cancelar • seleccionar • generalizar • construir 	1/hr	Texto con la lectura escogida y hojas blancas
	El comentario	Después de una lectura previa, el alumno identificará las características del comentario y su clasificación para dar pauta a la elaboración de una muestra de este género.	1/hr	Lectura previa de un texto.
	La reseña	Después de una lectura previa, el alumno identificará las características de la reseña y redactará un ejemplo de ésta	1/hr	Lectura previa de un texto.
	El ensayo	Después de una lectura previa, el alumno identificará las características del ensayo y redactará un ejemplo de éste.	1/hr	Lectura previa de un texto

8. Aprender a crear

Objetivo específicos de prácticas 15: Investigar y desarrollar las habilidades creativas que le permitan ser emprendedor e innovador.

Temas cubiertos: 8.1, 8.2, 8.3 y 8.4

APRENDER A CREAR

Creatividad e Innovación

Definiciones

Creatividad

No hay una definición de creatividad con la que todo el mundo esté de acuerdo. Los investigadores de la materia, casi siempre del campo de la psicología, usualmente piensan que ser creativo significa provocar un suceso novedoso y apropiado:

- Creatividad, capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de los esquemas de pensamiento y conducta habituales. Creatividad, generar ideas u objetos novedosos y originales, valorados socialmente. Es considerada por algunos psicólogos como un aspecto de la inteligencia. El concepto de Guilford de —pensamiento divergente|| es un ejemplo de creatividad.
- Creatividad puede definirse técnicamente en psicología como la generación de procesos de información, productos o conductas relevantes para una situación de destreza o conocimiento insuficiente. Es estudiada por la heurística.
- En psicología, se le atribuyen los siguientes atributos: originalidad (considerar las cosas o relaciones bajo un nuevo ángulo), flexibilidad (utilizar de forma inusual pero razonable los objetos), sensibilidad (detectar problemas o relaciones hasta entonces ignoradas), fluidez (apartarse de los esquemas mentales rígidos) e inconformismo (desarrollar ideas razonables en contra de la corriente social).
- Creación, El hecho de dar existencia a algo esencial o absolutamente nuevo.
- Genio, del latín genius, de generare=engendrar. Superioridad innata y gratuita de inteligencia.
- Ingenio, asociación de ideas inesperada y aguda, presentada generalmente en lenguaje hablado, que produce sorpresa. Apreciación de una situación compleja, nueva.
- Talento, se refiere a un CI (cociente intelectual) superior combinado con una habilidad demostrada o potencial de aptitud académica, creatividad, liderazgo y bellas artes.
- Intuición, indica la capacidad de —mirar adentro de las cosas.

- Invención, inventor, palabras latinas que designan al que encuentra o descubre algo y al acto de tal descubrimiento. La palabra griega correspondiente es heurística.

Algunos teóricos la definen como la generación de algo que es a la vez nuevo (original) y apropiado (adaptativo, útil). Sin embargo, es difícil alcanzar una definición que acepten la mayor parte de los autores, pues existen tres grandes aproximaciones teóricas a la creatividad:

- Como proceso.
- Como característica de la personalidad.
- Como producto.

Probablemente una definición que acepta a los enfoques anteriores es: "Identificación, planteamiento o solución de un problema de manera relevante y divergente."

Para Robert M. Gagné la creatividad puede ser considerada como una forma de solucionar problemas, mediante intuiciones o una combinación de ideas de campos muy diferentes de conocimientos.

Para los psicoanalistas el proceso creador es mucho más sensible a los procesos inconscientes o preconscientes, que a la simple solución de problemas, aun cuando hay cierta solución de problemas que son creativos.

Carl Ranso Rogers la define como la aparición de un producto relacional nuevo, que resulta por un lado de la unicidad del individuo y, por otro, de los aportes de otros individuos y de las circunstancias de la vida.

Innovación

Innovación es la introducción de nuevas ideas, productos, servicios y prácticas con la intención de ser útiles para el incremento de la productividad por hectárea, por unidad de trabajo hombre o por unidad bovina adulta, o cualquier medida de aquella (aunque algunas no lo consiguen vistas con perspectiva). Un elemento esencial de la innovación es su aplicación exitosa de forma comercial. La innovación ha delimitado y cambiado la historia humana (el desarrollo de la electricidad, motores de vapor, vehículos de motor, etc.).

Las innovaciones pueden ser desarrolladas por meras modificaciones realizadas en la práctica del trabajo, por intercambios y combinaciones de experiencia profesional y de muchas otras maneras

La innovación no necesita ser tecnológica. Por ejemplo cuando McDonald's aplicó el concepto de línea de producción para crear un restaurante, pudo utilizar trabajadores con poca experiencia para fabricar grandes cantidades de alimento en una calidad estándar y de forma muy rápida inventando la industria del fast food. Hoy podría

haberse protegido por una patente americana del Método de Negocio aunque no se produjo ninguna novedad tecnológica.

La innovación podría ser incrementada con las siguientes teorías y prácticas específicas como TRIZ, la teoría de resolución de problemas de invención.

"(Innovación es) una idea, práctica u objeto que es percibido como nuevo por un individuo u otra unidad de adopción." - Everett M. Rogers, 1995

"Innovación es la secuencia de actividades por las cuales un nuevo elemento es introducido en una unidad social con la intención de beneficiar la unidad, una parte de ella o a la sociedad en conjunto. El elemento no necesita ser enteramente nuevo o desconocido a los miembros de la unidad, pero debe implicar algún cambio discernible o reto en el status quo." - Michael A. West; James L. Farr, 1990.

La innovación se distingue de la creatividad en que la primera implica cosas o situaciones diversas, pero no necesariamente mejores. Según algunos, la diferencia entre creatividad e innovación es que la primera es abstracta, meramente conceptual, se queda en el terreno de las ideas, y la segunda es concreta y práctica.

Fases del proceso creativo

- ❖ **Preparación:** se selecciona y recolecta la mayor cantidad de información posible y viable sobre el problema en cuestión, incluyendo lecturas, indagaciones, averiguaciones, consultas, etc.
- ❖ **Incubación:** se deja —decantar|| el tema. Se trata de un período de aparente inactividad, pero se produce un procesamiento subconsciente de la información recolectada.
- ❖ **Iluminación:** se produce el —relámpago creativo||, la inspiración propiamente dicha, el momento en que —caen todas las fichas||. La solución surge abrupta y repentinamente en la mente.
- ❖ **Verificación:** es el trabajo de evaluación —racional y metódica— a fin de determinar la validez objetiva y/o práctica de la solución obtenida en la etapa de iluminación.

De este modo, la preparación y la incubación corresponden a la etapa generadora y la iluminación y la verificación a la evaluadora, respectivamente. Otros autores agregan otros dos —momentos|| más (al inicio y al final del proceso).

- Cuestionamiento: se percibe algo como problema y se inicia una reflexión profunda a fin de delimitarlo con claridad y
- Comunicación: es la tarea de dar a conocer lo nuevo, de hacer una adecuada difusión de lo creado.

Se distinguen en el acto creativo otras fases que son según Koestler:

Fase lógica: En la cual se suceden la formulación del problema, la recopilación de datos relativos a ese problema y una primera búsqueda de soluciones.

Fase intuitiva: Es la más importante del proceso, puesto que se genera en el subconsciente del creador, el problema se va haciendo autónomo, antes de ser elaborado y comenzar la incubación de la solución, maduración de las opciones, durante un periodo que a veces puede ser extenso en la etapa de maduración, se produce la iluminación, es decir la manifestación de la solución.

Fase crítica: Durante la cual el inventor se entrega al análisis de su descubrimiento, procede a la verificación de la validez del mismo y le da los últimos toques.

La creatividad y los hábitos

La creatividad no se enmarca exclusivamente en el ámbito de las artes, sino que en nuestra vida cotidiana puede jugar un importante papel. Si quieres desarrollar esta cualidad, debes saber que la práctica diaria puede ayudarte a ser una persona más creativa. A continuación enumeramos algunos hábitos que fomentan la creatividad.

Práctica de la creatividad: Aprovechar cualquier oportunidad para ejercitar tu creatividad es necesaria para desarrollar la mente.

Experiencia como materia prima: La experiencia vivida personalmente resulta ser la mejor materia prima para el proceso creativo; hay que intentar registrarla en la memoria.

Juegos: Los juegos ejercitan la creatividad. Trata de encarar los juegos como un desafío creativo y piensa nuevas formas de lograr los objetivos del juego.

Hobbies: Existen aproximadamente unos 400 hobbies distintos. Los más relacionados con la creatividad son aquellos donde el producto final es una "creación" de la persona. Busca hobbies creativos, usa tu imaginación para los que no lo son o inventa hobbies nuevos.

Lectura: La lectura, como la experiencia, alimenta nuestra imaginación. Las novelas de misterio y de ciencia ficción son las más aptas para desarrollar la creatividad.

Escritura: No necesitamos ser escritores para adquirir el hábito de escribir. Procura escribir algo diaria o semanalmente.

Métodos ambientales: El ambiente donde uno se encuentra es un factor importante en la efectividad del pensamiento creativo. Un lugar tranquilo, con colores apropiados y música adecuada puede favorecer la concentración en la parte derecha del cerebro. Recrea tu propio entorno para que puedas sentirte relajado y concentrado.

Los hábitos están, como se ha visto y en contra de lo que podría pensarse, estrechamente relacionados con la imaginación y por tanto con la creatividad, con un nivel constructivo de la racionalidad.

Muchas veces se han considerado como algo mecánico, más bien contrarios a la espontaneidad

Lejos de la reiteración monótona de un comportamiento, una mera repetición de actos, de acciones que por obra del hábito llegan a realizarse de una manera mecánica, la cuestión del crecimiento es más bien una cuestión de razonabilidad.

Los hábitos juegan un papel decisivo en la creatividad que envuelve el universo y la vida humana, constituyen principios generales de acción que actualizan las posibilidades y encarnan el ideal de la razonabilidad, tienden un puente entre pasado y futuro y constituyen el medio para el crecimiento:

De cualquier manera en que la mente reaccione bajo una sensación dada, en esa manera es la más probable que reaccione otra vez

Técnicas de creatividad

El sitio Creatividad e Innovación es, junto con Neuronilla, uno de los sitios con mayor cantidad de información en español sobre Creatividad. Además, ambos sitios presentan propuestas para mejorar la Creatividad y difundir lo que se sabe de ésta. Neuronilla, por ejemplo, tiene un boletín mensual que envía a sus suscriptores con artículos de especialistas e información útil sobre Creatividad.

Por otro lado, Creatividad e Innovación, es un sitio con ensayos, ligas, y recursos para la Creatividad. Es, en sus propias palabras "un espacio dedicado a la investigación, desarrollo y promoción de la Creatividad " (página principal de Creatividad e Innovación, Agosto, 2005).

En estos sitios, como en la literatura sobre Creatividad se encuentran una gran cantidad de técnicas que ayudan al desarrollo de nuestro potencial creativo. A continuación se listan algunas: Mapas mentales Arte de preguntar Brainstorming Relaciones forzadas Scamper Listado de atributos Analogías Biónica Sleepwriting Método delfos Análisis morfológico Solución creativa de problemas Técnica clásica. Fases del proceso creativo

Relajación El pensamiento mediante imágenes: la visualización Metodología (r). El aprendizaje del proceso creativo a través de los mitos de la grecia y roma antiguas Tabla comparativa entre técnicas de creatividad Ideart Triz (teoría de resolución de problemas inventivos). Cre-in 4 x 4 x 4 Técnica de da vinci

Seis sombreros para pensar Provocación Programación neurolingüística Do it Estrata Método 635 Asociación forzada Creates Percepsight Durmiendo con el enemigo Bucles ProCer

A continuación se mencionan algunas de ellas en cuanto a su contenido:

Mapas mentales: Es una técnica creada por Tony Buzan, investigador en el campo de la inteligencia y presidente de la Brain Foundation. La importancia de los mapas mentales es una expresión de una forma de pensamiento: el pensamiento irradiante. El mapa mental es una técnica gráfica que permite acceder al potencial del cerebro.

¿Para qué?

Es una técnica de usos múltiples. Su principal aplicación en el proceso creativo es la exploración del problema y la generación de ideas. En la exploración del problema es recomendable su uso para tener distintas perspectivas del mismo.

Brainstorming: ¿Qué es? Es la técnica para generar ideas más conocidas. Fue desarrollada por Alex Osborn (especialista en creatividad y publicidad) en los años 30 y publicada en 1963 en el libro "Applied Imagination".

¿Para qué?

El Brainstorming, también llamado torbellino de ideas, tormenta de ideas, remolí de cervells, lluvia de ideas...es una técnica eminentemente grupal para la generación de ideas.

Relaciones forzadas ¿Qué es y para qué sirve?

Método creativo desarrollado por Charles S. Whiting en 1958. Su utilidad nace de un principio: combinar lo conocido con lo desconocido fuerza una nueva situación. De ahí pueden surgir ideas originales. Es muy útil para generar ideas que complementan al Brainstorming cuando ya parece que el proceso se estanca.

Sale la palabra "Ciruela". Se descompone en elementos clave: Hueso, pulpa, tallo, crecimiento, líquido, viscosidad, blandura, gusto, piel...

SCAMPER¿Que es y para qué?

Es una lista de preguntas que estimulan la generación de ideas. Alex Osborn, el creador del Brainstorming, estableció las primeras. Más tarde fueron dispuestas por Bob Eberle en este mnemotécnico:

S: ¿Sustituir? C: ¿Combinar? A: ¿Adaptar? M: ¿Modificar? P: ¿Utilizarlo para otros usos? E: ¿Eliminar o reducir al mínimo? R: ¿Reordenar? =¿Invertir? Puede ser utilizada junto a otras técnicas en el proceso divergente de la generación de ideas.

Listado de atributos ¿Qué es y para qué sirve?

Es una técnica creada por R.P. Crawford, ideal para la generación de nuevos productos. También puede ser usada en la mejora de servicios o utilidades de productos ya existentes.

¿Cómo?

Para que esta técnica dé resultados, primero se debe realizar un listado de las características o de los atributos del producto o servicio que se quiere mejorar para, posteriormente, explorar nuevas vías que permitan cambiar la función o mejorar cada uno de esos atributos. Con un ejemplo se entenderá bien:

Supongamos que una empresa desea identificar algunas ideas para mejorar una batidora de alimentos (este es el problema) Ahora, los pasos:

Primer paso: Hacer una lista de los atributos actuales del modelo

Segundo paso: Cada uno de los atributos se analiza y se plantean preguntas sobre la forma en que se podrían mejorar

Tercer paso: Las mejores ideas que hayan surgido en el paso 2 se seleccionan para su evaluación posterior.

Componentes del pensamiento creativo

Hemos mencionado en que la raza humana es creativa, pero dentro de ella algunas personas se manifiestan muy creativas, y otras, rutinarias. Es cuestión de grados, como ocurre con casi todas las cualidades y las capacidades humanas.

Es un hecho que todos pensamos, que los conceptos emergen cuando los caracteres de las cosas son abstraídos y luego sintetizados y generalizados por la mente humana; que pensar es relacionar, y que relacionar y combinar es crear. Por consiguiente, no existe una diferencia esencial entre el pensamiento creativo y el pensamiento ordinario. Como todo está relacionado con todo, y como una de las leyes de la mente es la asociación, cualquier pensamiento es potencialmente creativo.

Un análisis factorial del pensamiento puede ser muy esclarecedor de la dinámica de la creatividad, y del porqué y cómo de los grados de la misma en diferentes personas.

J.P. Guilford, investigador del tema, destaca cuatro factores:

La fluidez, es la cantidad de ideas que una persona puede producir respecto a un tema determinado. Por ejemplo, el número de soluciones que haya para un problema dado en un tiempo determinado.

La flexibilidad, es la variedad y heterogeneidad de las ideas producidas; nace de la capacidad de pasar fácilmente de una categoría a otra, de abordar los problemas desde diferentes ángulos. Se mide no por el número absoluto, sino por la cantidad de clases y categorías.

La originalidad, es la rareza relativa de las ideas producidas: de una población de cien personas sólo a dos o tres se les ocurre tal idea; allí el pensamiento es original. Cabe recordar que la creatividad a menudo hay que buscarla no precisamente en el qué, sino en el cómo.

La viabilidad, es la capacidad de producir ideas y soluciones realizables en la práctica. Hay muchas ideas que teóricamente son muy acertadas, pero que resultan difíciles o imposibles de realizar.

Los tres primeros factores son funciones del pensamiento divergente o lateral, distinto del pensamiento convergente, lógico o vertical

El pensamiento convergente es el que evoca ideas y trata de encadenarlas para llegar a un punto ya existente y definido, si bien oscuro para el sujeto. Podemos decir que el término de este pensamiento es como un paquete ya prefabricado. El pensamiento divergente, al contrario, actúa como un explorador que va a la aventura.

El pensamiento convergente se relaciona más con el aprendizaje escolar, tal como ha venido desarrollándose en las instituciones que manejan los programas en cada país, y el pensamiento divergente se vincula más con la creatividad.

El pensamiento lateral actúa liberando la mente del efecto polarizador de las viejas ideas y estimulando las nuevas y lo hace a través de la perspicacia, la creatividad y el ingenio, procesos mentales con los que está íntimamente unido. En lugar de esperar que estas tres características se manifiesten de manera espontánea, De Bono propone el uso del pensamiento lateral de manera consciente y deliberada, como una técnica.

PENSAMIENTO VERTICAL	PENSAMIENTO LATERAL
Es selectivo	Es creador
Importa la corrección lógica del encadenamiento de ideas	Lo esencial es la efectividad en el resultado, no en el proceso
Se mueve en una dirección determinada	Se mueve para crear una dirección y deambula sin rumbo
Es analítico, explica e interpreta	Es provocativo
Sigue la secuencia de las ideas	Puede efectuar saltos
Se desecha toda idea que no tenga una base sólida en qué apoyarse	Valen todas las ideas
Cada paso ha de ser correcto	No es preciso que los pasos sean correctos
Se usa la negación para bloquear bifurcaciones y desviaciones	No se rechaza ningún camino
Se excluye lo que no parece estar relacionado con el tema	Se explora incluso lo que parece completamente ajeno al tema
Se crean categorías, clasificaciones y etiquetas y son fijas	Tienden a no crearse y si se crean son permeables y mutables
Sigue los caminos más evidentes	Sigue los caminos menos evidentes
Es un proceso finito: se piensa para llegar a una solución.	Es un proceso probabilístico; no siempre se llega a una solución, pero tiene más probabilidades de llegar a una solución óptima
Importa la calidad de las ideas	Importa la cantidad

Es necesario para enjuiciar ideas y para aplicarlas	Es necesario para generar ideas
---	---------------------------------

Como desarrollar la creatividad

Varias son las prácticas que se podrán seguir hacia la promoción de mejores condiciones para el desarrollo del potencial creador. Algunas sugerencias en este sentido son presentadas a continuación:

- ❖ Recuerde que se expresa en forma más plena sus habilidades creativas cuando realizan actividades que le dan placer.
- ❖ No se restrinja a ejercicios y actividades que posibiliten sólo una respuesta correcta. Utilice también ejercicios que estimulen a ser lo más originales posible en sus respuestas.
- ❖ Valorice sus ideas originales
- ❖ Una idea original es apenas el primer paso. revise, refine, elabore sus ideas creativas. Promueva un ambiente que estimule las ideas creativas.
- ❖ Incentívese usted mismo a presentar y a defender sus ideas.
- ❖ Destaque lo mejor que usted tiene e infórmeles sobre sus "puntos fuertes" a los demás.
- ❖ Desarrolle actividades que requieran iniciativa e independencia.
- ❖ Estimule la curiosidad.
- ❖ Hágase preguntas desafiantes, que lo motiven a pensar y a razonar.
- ❖ Dese tiempo para pensar y desarrollar sus ideas.
- ❖ Dese oportunidad para discordar de sus propios puntos de vista.
- ❖ Diversifique las metodologías de enseñanza.
- ❖ Promueva un ambiente de respeto y aceptación por las propias y de otros.
- ❖ Exponga sólo críticas constructivas.
- ❖ Utilice técnicas de resolución creativa de problemas (como tempestad de ideas) en sus proyectos de ciencia, actividades artísticas y redacción, con el objetivo de llegar a un producto más creativo.
- ❖ Libérese del miedo a cometer errores, manifestando tolerancia y respeto por sus ideas, cuestiones y producciones.
- ❖ Reconozca que la creatividad incorpora una variedad de procesos (resolución de problemas, pensamiento divergente, pensamiento convergente) y una serie de hechos motivacionales y de personalidad (como el auto concepto, la auto confianza, la curiosidad, la flexibilidad y la motivación intrínseca).

Facilitadores y obstáculos de la creatividad

Facilitadores para la creatividad:

1. **Tenga objetivos.** Se requiere una motivación fuerte para llegar a innovar.
2. **Sea positivo.** La actitud optimista permite mantener la convicción de que las mejoras son posibles.
3. **Busque información.** Es imposible obtener algo de la nada. Sólo se pueden transformar materias primas existentes.
4. **Concéntrese.** La generación de nuevas ideas requiere la dedicación máxima, sin distractores.
5. **Imagine.** Permítase representaciones mentales inusuales y tolere la ambigüedad inicial.
6. **Genere muchas ideas.** Acepte inicialmente todas las ideas que le surjan, sin limitarlas. Evaluará después de tenerlas.
7. **Cambie de enfoque.** Si mira desde el mismo ángulo llegará a las mismas respuestas. Divida y reorganice.
8. **Explore opciones.** Considere un número abundante de caminos posibles antes de elegir la respuesta —correcta||.
9. **Haga gráficas.** Su cerebro puede estar conectado a sus dedos o a su lengua: dibuje o hable.
10. **Atrape las ideas.** Las ideas pueden llegar sin anunciarse. Regístrelas inmediatamente. Puede olvidarlas.
11. **Persevere.** Para lograr resultados debe trabajar con energía y constancia.
12. **Relájese.** Descanse si se siente fatigado, juegue, duerma. Su subconsciente seguirá buscando.
13. **Practique.** Descansado, retorne y utilice los mejores logros como puntos de partida para otras ideas.
14. **Ensaye.** Experimente. Someta a prueba o lleve a la práctica los productos más selectos.
15. **Libérese.** Acabe con unos cuantos mitos. Haga las cosas a su manera. Todos somos diferentes.
16. **Arriéguese.** Continúe con nuevos desarrollos. Un gran éxito suele arruinar a una persona creativa.
17. **Ame la vida.** Entusiásmese por la gran fuente de inspiración.

Obstáculos para la creatividad:

Bloqueos preceptuales: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones para percibir claramente cuál es el problema, para enfocarlo en su totalidad, para ver relaciones remotas, para investigar lo obvio, etc.

Bloqueos cognitivos: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones propias del conservadurismo y de los conocimientos y experiencias adquiridas. Es el no uso de la imaginación, el apego a la lógica, la excesiva familiaridad con un tema, el abandono de los sueños, etc.

Bloqueos afectivos: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones a la propia libertad para investigar y manipular ideas. Son las inseguridades internas, el temor a lo desconocido, el miedo al ridículo, los prejuicios propios, la baja autoestima, etc.

Bloqueos conativos: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones que produce la falta de curiosidad, de motivación, de deseo, de actitud, de voluntad, etc.

Bloqueos socioculturales: son las limitaciones, constricciones y/o restricciones que imponen ciertos patrones, normas, paradigmas y marcos de referencias sociales y culturales. Son las antiguas tradiciones, los convencionalismos, el precio de equivocarse, la forma en que uno ha sido educado, etc.

Creatividad individual y creatividad grupal

La creatividad individual es, sin duda, la base de cualquier tipo de cambio que podamos imaginar en nuestro mundo, sin embargo actualmente se han desarrollado dentro de algunas organizaciones una serie de equipos de personas especialmente destinados a generar nuevas ideas con el fin de aprovechar tanto la imaginación individual como la colectiva: son los grupos creativos.

En la creatividad individual, el Yo no necesita de otro Yo para demostrar su resonancia en la sociedad o para satisfacer sus propias inquietudes y metas. En el Proceso creativo individual no se necesitan líderes. Ambos tipos de creatividad se manifiestan por etapas, pero de diferente manera en cuanto al tiempo, lugar, características e intensidad. Tanto el individuo creativo como el grupo creativo necesitan de una situación de vital, condiciones, objetivos, para expresar todas las potencialidades Creativas en las acciones que se vayan determinando en el proceso de creación en función de resultados

La creatividad grupal es un proceso donde las capacidades creativas de un grupo, motivaciones, perseverancia, determinación, independencia o flexibilidad, entre otros indicadores de comportamiento se ponen de manifiesto en la solución de situaciones problemáticas o proyectos de interés para ese grupo.

En específico, motivación en dar solución a una necesidad vital o por pura satisfacción espiritual. En la creatividad grupal todos los —Yo" se necesitan y complementan mutuamente en una relación especialmente dinámica donde la acción de cada uno repercute en todos acelerando o retardando el proceso creativo. Por su parte, en el proceso creativo grupal siempre hay líderes positivos y negativos y todos sin excepción

son importantes en el éxito del trabajo que se proponen, porque cada uno "aporta" un punto de vista y una acción diferente que permite al grupo ampliar su visión ante la situación que tiene delante pudiendo promover numerosas alternativas de solución. Así, se garantiza el éxito de la tarea a través de la cohesión, motivación, calidad de la percepción del problema, flexibilidad, perseverancia, fluidez y autonomía.

Condiciones para estimular la creatividad individual y grupal

1. Preparación - reflexión previa sobre la experiencia en torno al problema.
2. Disposición de ánimo -la actitud mental y psíquica adecuada.
3. Apertura -liberación de prejuicios o concepciones prefabricadas.
4. Receptividad -cierto estado de conciencia, de perceptividad.
5. Entusiasmo -el goce de la creación.
6. Estimulación -excitación mental y emocional.
7. Concentración -crear y aprender constituyen las dos tareas más duras de la existencia humana.
8. Expresión -desarrollo de la habilidad y arte para una óptima expresión de los pensamientos.

Recuerde la práctica hace más fácil la expresión y la creatividad. Cada nuevo invento o trozo de creación se origina en alguna otra cosa. La creación consiste generalmente en trasladar los atributos de una cosa a otra. En otras palabras, le damos a la cosa con la que estamos trabajando, alguna nueva cualidad o característica o atributo hasta entonces aplicado a alguna otra cosa.

Finalmente podemos comentar que la creatividad individual y grupal está presente en las artes, las ciencias y todo lo que nos rodea, por ejemplo un artista crea una pintura, compone una sinfonía, una canción, un científico crea una nueva tecnología o metodología, sin embargo esto a sido posible a partir del conocimiento grupal a través de la historia, por lo que tanto una como otra esta necesitándose en todo momento, un arquitecto diseña un edificio, pero es mediante el trabajo y creatividad grupal que se logra construir.

PRACTICA
Haciendo ejercicios y actividades podemos demostrarnos que sí somos capaces e, incluso, podemos conocer habilidades propias nos resultaban desconocidas a nosotros mismos.
1- El aposento Objetivos:

Conocer los nombres de los compañeros del grupo.

Desarrollar los procesos de creatividad e imaginación.

Estimular el desarrollo físico y el autoconocimiento a través del movimiento.

Tiempo necesario: alrededor de 20 minutos, en función del tamaño del grupo.

Tamaño del grupo:

Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan sentarse en círculo.

Materiales necesarios: una silla por cada participante.

Pasos a seguir:

El facilitador del grupo pide que los participantes cojan una silla y formen un círculo y que se sienten en la silla, mirándose los unos a los otros.

Comenzará un voluntario diciendo su nombre y pidiendo cambiarse de sitio con otro compañero. Por ejemplo: *“Me llamo Carmen y quiero que mi sitio sea ocupado por Paco”*. Esta orden, debe ir acompañada de una acción que deba realizar el compañero, es decir: *“y tiene que venir cantando”*.

La dinámica finaliza cuando hayan participado todos los integrantes.

Nota: es importante que no repitan las acciones que deben hacer en los traslados. De esta manera, se favorece la creatividad.

2- Con otros ojos

Objetivo:

Desarrollar las capacidades dramáticas y comunicativas.

Estimular la creatividad.

Favorecer la desinhibición y distensión.

Tiempo necesario: 40 minutos aproximadamente. El tiempo va a variar en función del grado de participación.

Tamaño del grupo:

Lugar: espacio amplio, libre de muebles que puedan entorpecer.

Materiales necesarios: dos montones de cartas, una de tipo A y otra de B (explicadas a continuación).

Cartas A: cada una de ellas enumerará una actividad distinta. Ejemplos: fregar los platos después de una comida familiar, volver a casa después del colegio/trabajo, un día de lluvia sin paraguas, el día que te dan las vacaciones, cuando te habla una persona que no entiendes, cuando tu equipo favorito pierde un gran premio...

Cartas B: éstas indicarán el modo en el que se debe representar la acción. Ejemplos: cómico, lírico, triste, eufórico, escandaloso, asustado, emocionado, etc.

*Es importante que las cartas sean adaptadas al grupo y a la edad de los participantes.

Pasos a seguir:

El facilitador presenta el objetivo de la dinámica y motiva a los participantes para que se presten como voluntarios para la actividad.

La persona que salga, en silencio, tomará una carta de cada montón y no se las enseñará a sus compañeros. Tendrá que representar la acción con el modo que le haya tocado.

Sus compañeros, comentarán qué les ha parecido. Se hará una reflexión grupal de la situación, las emociones que nos evoca esa acción, si ésta se corresponde con el modo en el que lo ha realizado, etc.

Variante: Podemos añadir cierta dificultad, dando la consigna de que no pueden hablar. Tendrán que hacerlo con mímica, con la dificultad añadida de que tienen que mostrar la emoción con la expresión facial y corporal. De esta manera, los compañeros deberán adivinar la situación y el modo.

3- Nuestro propio mural

Objetivos:

Fomentar el trabajo en equipo.

Estimular la imaginación y la creatividad.

Tiempo necesario: alrededor de 40 minutos.

Tamaño del grupo:

Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan trabajar de manera conjunta.

Materiales necesarios: cartulina o papel continuo (en función del tamaño del dibujo que queramos conseguir), pinturas (lápices, ceras, pintura de dedos...)

Pasos a seguir:

La persona que dinamiza la dinámica explica qué actividad se va a llevar a cabo. Por ejemplo, vamos a pintar nuestro logotipo, un mural por un evento concreto o bien o bien, vamos a hacer un dibujo entre todos.

Después, reparte las pinturas y el papel. El tiempo para la ejecución puede estar establecido o bien, que la actividad acabe cuando hayan terminado.

Cuando hayan terminado, se pasa a un debate en grupo para evaluar el resultado final.

Variante 1: la actividad debe realizarse en absoluto silencio, se les puede dejar unos minutos antes para que decidan qué quieren hacer y cómo van a organizarse.

Variante 2: cada miembro va a hacer su parte por separado o bien, por subgrupos. Pasado el tiempo establecido, se ponen todas las partes en común y se pegan en el papel.

4- Yo dirijo mi propia película

Objetivos:

Desarrollar la imaginación sin ningún tipo de límite.

Favorecer la escucha activa y el intercambio de opiniones entre compañeros.

Tiempo necesario: alrededor de una hora.

Tamaño del grupo: mediano, unas 15 personas.

Lugar: espacio amplio en el que los participantes puedan estar sentados en círculo y en donde puedan apoyarse para escribir.

Materiales necesarios: folios, bolígrafos y una pizarra con rotulador o tiza.

Pasos a seguir:

La persona que dirige la actividad, explica a los integrantes del grupo que deben sentarse formando un círculo y les reparte un folio y un bolígrafo a cada uno. A continuación, les explica que se van a imaginar que son un famoso director/a de cine y que están pensando en su próxima película. Para tal, tienen que pensar el género (drama, musical, thriller, romántica, comedia, etc.) y qué actores la protagonizarían. Pueden elegir, incluso, actores que hayan fallecido y, también, personas de ese grupo.

Se les deja entre 10 y 15 minutos para que desarrollen la historia. Pueden tomar notas en el papel.

Pasado el tiempo, uno a uno, debe comentar qué se le ha ocurrido. Es importante que, durante este tiempo, los demás estén en silencio y escuchando a su compañero. También, la persona que dirige la actividad puede ir tomando notas en una pizarra para que todos puedan verla.

Cuando todos los directores hayan hablado de su película, se trata de que, entre todos, elijan la historia que más les gusta. Puede ser una completa o bien, elementos y características de cada una de las expuestas y hacer una en común.

Si sobra tiempo, se puede hacer una representación de la historia a modo de teatro.

5- Creatividad bloqueada

Objetivos:

Fomentar la perseverancia cuando se realiza un trabajo en equipo en el que busca la creatividad.

Desarrollar la resiliencia.

Fortalecer los vínculos y relaciones entre los participantes.

Tiempo necesario: alrededor de 30 minutos.

Tamaño del grupo: entre 10 y 15 personas.

Lugar: espacio amplio en el que los integrantes del grupo puedan sentarse en círculo.

Materiales necesarios: ninguno en especial.

Pasos a seguir:

El facilitador del grupo introducirá un tema para debatir. Puede ser una circunstancia real o bien, una situación hipotética. Esto dependerá del grupo y el objetivo.

El facilitador fomentará y motivará a todos los integrantes a que participen y den su opinión.

De repente, cuando una persona expone su punto de vista, otro compañero (que está informando de antemano) empieza a rebatir los argumentos de alguien en concreto.

Pasados unos minutos, pueden haber ocurrido dos cosas: que la conversación se haya quedado estancada o bien, que otros compañeros hayan cambiado la deriva.

Pasado un rato, el dinamizador pregunta cómo se ha sentido con las interrupciones de su compañero.

El dinamizador dirige el debate y extrapola esta situación a las circunstancias de este tipo que ocurren en la vida diaria.

6- Inventos del revés

Objetivos:

Fomentar la imaginación

Pasar un rato distendido.

Tiempo necesario: alrededor de 30 minutos.

Tamaño del grupo:

Lugar: sala o aula amplia.

Materiales necesarios: folios, bolígrafos y una pizarra con rotulador o tiza.

Pasos a seguir:

El facilitador explica que hoy todos serán inventores. Por ejemplo, se pueden explicar inventos que han cambiado el día a día del ser humano. Algo tan simple como un palo

con un mocho en su extremo, ha ahorrado muchos problemas de espalda para fregar el suelo.

El hándicap es que estos inventores tendrán que inventar cosas no útiles. Por ejemplo, un cepillo para el pelo que te produce más nudos. Se dejan unos minutos para que cada participante piense, por separado, y después, tendrá que explicárselo a sus compañeros.

Nota: es importante aplaudir los logros de todos los participantes y animarles a que sean lo más creativos posibles. En esta actividad, las risas están aseguradas.

Variante: si el tamaño del grupo es muy grande, en vez de manera individual, puede hacerse por parejas o pequeños subgrupos.

CONCLUSIONES

Las herramientas intelectuales son aquellas estrategias de las cuales nos apropiamos para desarrollar capacidades mentales de orden superior y un elevado nivel de pensamiento abstracto.

Algunos autores opinan que la sociedad del conocimiento, acompañada del uso intenso de tecnologías de información y comunicación (TIC) nos conduce a incorporar nuevas estrategias.

La habilidad de analizar hechos, generar y organizar ideas, hacer comparaciones, hacer inferencias, evaluar argumentos, defender sus ideas y resolver problemas se asocian al pensamiento crítico. También el pensamiento sistémico, la capacidad de pensar en metáforas, de establecer analogías o de llevar información de un sistema a otro, se citan con frecuencia como herramientas intelectuales esenciales para la vida.

Las capacidades que a lo largo del semestre se lograron con los y las estudiantes fueron:

1. Buscar la información de manera crítica
2. Leer siempre tratando de comprender
3. Escribir de manera argumentada para convencer
4. Automatizar lo rutinario y dedicaras tus esfuerzos a pensar en lo relevante
5. Analizar los problemas de forma rigurosa
6. Escuchar con atención tratando de comprender
7. Hablar con claridad, convencimiento y rigor
8. Crear empata con los demás

9. Cooperar en el desarrollo de tareas comunes

10. Fijar metas razonables que te permitan superarte día a día.

El haber compartido con los jóvenes de Ingeniería Industrial de ambos turnos, fue darme la oportunidad todos los días de adquirir una nueva visión de las cosas, de ver el mundo desde otra óptica, de desaprender lo aprendido y asimilar lo novedoso. Es señal de humildad y es disponibilidad para vivir. Es aceptar que tenemos limitaciones y muchas cosas por conocer. Es darse la oportunidad todos los días de adquirir una nueva visión de las cosas, de ver el mundo desde otra óptica.

BIBLIOGRAFIA

1. ARMSTRONG, Thomas. 7 clases de inteligencias (son nuevos tipos de inteligencia), México: Editorial Diana. 2002.
2. Calvin, William. Como Piensan los Cerebros, Editorial Debate.
3. Cervantes, Víctor Luis. El ABC de los Mapas Mentales. Editorial Asociación de Educadores Interamericanos.
4. Cazares y Siliceo. Planeación de vida y carrera. México: Editorial Limusa.1996.
5. Enciclopedia Sabelotodo. Editorial Océano.
6. Gardner, Martín. Los Grandes Ensayos de la Ciencia. Editorial Nueva Imagen.
7. Glouberman, Dina. Los Mapas Mentales y su Aplicación a los Procesos de Enseñanza: Aprendizaje. Visualización Interna, Editorial Selector.
8. Kabalen Donna, Marie y de Sánchez, Margarita. La lectura analítica crítica. México: Editorial Trillas.1998.
9. López Navia, Santiago. El arte de hablar bien y convencer, México: Editorial Planeta.1997.
10. Pongutá Urquijo, Silvia., Cruz Limón, Edmundo. Inteligencia Emocional. Editorial Universidad Virtual del Sistema Tecnológico de Monterrey. ITESM.
11. Robles Montoya, María Teresa. Aprendizaje Efectivo. México: Editorial Gema. 2002.
12. Robbin, Sthepen. Comportamiento Organizacional. México: 1993.
13. Rodríguez Estrada, Mauro. Manual de Creatividad. México: Editorial Trillas. 1990.
14. Rodríguez Estrada, Mauro. Psicología de la Creatividad. México: Editorial Pax. 1989.
15. Senge, Peter. La Quinta Disciplina, Editorial Granica. 1990.
16. Sferra Wright y Rice. Personalidad y Relaciones Humanas. México: Editorial Mc Graw Hill.
17. Smith, Frank. Comprensión de la lectura, México: Editorial Trillas. 1983.
18. Trotter, Mónica. Aprendizaje Inteligente. México: Editorial Alfa Omega. 2002.
19. Vargas, Gaby. La Imagen del Éxito, Editorial Mc Graw Hill.
20. BELTRÁN LLERA, Jesús (1993): Procesos, Estrategias y Técnicas de Aprendizaje. Editorial Síntesis, S.A. Madrid.
21. BELTRÁN LLERA y otros (1987): Psicología de la Educación. Editorial EUDEMA. Madrid.

22. FEUERSTEIN, Reuven: Programa de Enriquecimiento Instrumental. Instituto Superior San Pío X. Ed. Bruño. 25. MAYOR, J. y otros (1993): Estrategias Metacognitivas.

Aprender a aprender y aprender a pensar. Editorial Síntesis, S.A. Madrid.

23. NISBET, J. y SHUCKSMITH, J. (1990): Estrategias de aprendizaje. Editorial Santillana/Aula XXI. Madrid.

24. PRIETO SÁNCHEZ, M^a Dolores (1992): Modificabilidad cognitiva y Programa de Enriquecimiento Instrumental. Editorial Bruño.

25. Renate Nummela Caine y Geoffrey Caine. EDUCATION ON THE EDGE OF POSSIBILITY Publicado por la Asociación de Supervisión y Desarrollo del Curriculum, Virginia, 1997

26. Buzan, T. (1996) El libro de los Mapas Mentales. Ediciones Urano, Barcelona. Fuentes electrónicas

27. Creatividad, elementos:

28. www.neuronilla.com

29. Ejercicios para estimular la creatividad.

30. <http://carloschurba.wikispaces.com/Ejercicios+para+Estimular+la+Crea+tividad>

<http://www.angelfire.com/ak/psicologia/personalidad.html>

http://www.proyectosalanhogar.com/Diversos_Temas/Caracter.htm

<http://www.monografias.com/trabajos10/teca/teca.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos10/teca/teca.shtml>

"<http://es.wikipedia.org/wiki/Temperamento>" K. Boeck, D. Martin, Karin Boeck, Doris Martin. Qué es inteligencia emocional. Stenberg, R. y Detterman, D., K. (1988). ¿Qué es la inteligencia?.

Madrid. Pirámide. Vallejo-Nágera, J. A. (1998): Guía práctica de la psicología. Madrid. Ed. Temas de Hoy es.wikipedia.org/wiki/Inteligencia

http://ponce.inter.edu/nhp/contents/Inter_Ethica/pdf/la_formacion_integral_en_la_aplicacion_etica.pdf#search=%22El%20ser%2