



36
29.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ZARAGOZA

"DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE
AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE
PARA MEJORAR EL APROVECHAMIENTO
ESCOLAR".

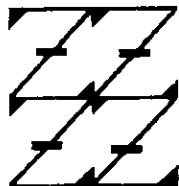
T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

LIDIA PEÑA GONZALEZ

UNAM
FES
ZARAGOZA



LO HUMANO EYE
DE NUESTRA REFLEXIÓN

MEXICO, D. F.

1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

259926



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas

Tesis Digitales

Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

*A mi hijo Alán de 17 años, que me ha enriquecido con su vida. Gracias
y a todos los adolescentes.*

A mi esposo por todo su apoyo y comprensión.

A mis padres y hermanos: Miguel Angel, Claudia y Mónica.

*A mis ahijadas que son mi motivo: Sandy, Elsy, Carol, Pam.
y Chucho.*

A mi asesor, y profesores que me apoyaron para continuar.

Con respeto y admiración al Profr. Anaya.

A la Escuela Secundaria 253

Y al Instituto Educativo Libertad.

INDICE

	PAGINA.
INDICE	1.
INTRODUCCION	2.
CAPITULO	
I.- DESARROLLO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE	9.
II.- LA MOTIVACION	18.
2.1 DEFINICION DE MOTIVACION	18.
2.2 TEORIAS DE LA MOTIVACION	21.
2.3 MOTIVAR PARA APRENDER	24.
III.- LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	31.
3.1 ADMINISTRACION DE TIEMPO	37.
3.2 COMPRENSION DE LECTURA	39.
3.2.1 ANTES DE LA LECTURA	45.
3.2.2 DURANTE LA LECTURA	47.
3.2.3 DESPUES DE LA LECTURA	49.
IV.- ACCIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA	52.
4.1 AUTOESTIMA	54.
4.2 IDENTIDAD PERSONAL	56.
4.3 EXPECTATIVAS Y VALORES	59.
V.- PROGRAMA DE AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	64.
5.1 PLANTEAMIENTO Y OBJETIVO	64.
5.2 METODO	65.
5.3 PLANEACION	66.
VI.- RESULTADOS DEL PROGRAMA	70.
6.1 CONCLUSIONES	77.
VII. ANEXOS	79.
7.1 CUESTIONARIO Y HOJA DE RESPUESTA	80.
7.2 PLANEACION DEL PROGRAMA	85.
7.3 PROGRAMA DE MOTIVACION	102.
BIBLIOGRAFIA	150.

INTRODUCCION

En la actualidad los profesores de grupo de Educación Media (secundaria), se enfrentan a una nueva generación de alumnos. La mayoría de éstos adolescentes presentan poco o nulo interés en el estudio, y presentan indisciplina en el grupo. Algunos de ellos, buscan llamar la atención del profesor a través de su mal comportamiento, sólo así consiguen la importancia que no tienen dentro de su entorno familiar. Aunado a ello, a los padres se les dificulta la educación de sus hijos, sea por falta de tiempo, desinterés o falta de conocimientos, y esto implica dificultad o confusión -en los hijos-, para acatar las indicaciones de sus profesores necesarias para cumplir sus obligaciones de estudiantes.

Lo anteriormente descrito y la etapa de la adolescencia originan en el alumno escaso interés por el estudio, situación que repercute en un bajo aprovechamiento. La única satisfacción aparente es asumir actitudes que no favorecen el aprendizaje, lo que actualmente ha incrementado notoriamente la reprobación y la deserción en la educación media, aumentando también la indisciplina, lo que se confirma con lo siguiente.

"El aprendizaje es algo cotidiano en la existencia de todo ser humano y sin embargo muchas veces se nos presenta como un problema a resolver. Así, en las escuelas los índices de reprobación y/o las bajas calificaciones de una buena parte de su población estudiantil, se han vuelto un fenómeno desesperadamente común". "Tan sólo en el D.F. se calculan los índices de reprobación anual y de deserción hasta el nivel bachillerato en los siguientes porcentajes". (Flores y Padilla 1992).

Índices de reprobación			Índices de Deserción		
Nivel Escolar	%	No. de alumnos	Nivel Escolar	%	No. de alumnos
Primaria	6.1	63,903	Primaria	1.7	189,249
Secundaria	38.0	197,441	Secundaria	9.9	51,438
Bachillerato	56.9	192,322	Bachillerato	11.3	38,194

Dentro del aprovechamiento escolar, influyen tres áreas a saber y son:

***Área Social:** implica las condiciones geográficas, económicas y culturales.

Área Psicológica: comprende sentimiento de seguridad del alumno al tener un hogar estable, ritmo de trabajo, motivaciones. **Área Pedagógica:** implica el número y calificación del personal docente, organización de los estudios y programas, procedimientos de evaluación y los edificios y materiales escolares" (Dolto 1990). Ante esta problemática, del aumento de reprobación en los adolescentes, le compete al área de Psicología Educativa el proporcionar alternativas para buscar la mejor solución.

Este estudio propone desarrollar un programa de Autoestima y estrategias de aprendizaje, basado en la motivación para mejorar el aprovechamiento escolar en el adolescente. Se explicará a continuación cada uno de estos puntos, que forman los primeros 4 capítulos, los últimos 3 mencionan la metodología y resultados del programa aplicado en una secundaria.

LA MOTIVACION, una alternativa más que actualmente necesita el profesor en el aula de clases, para lograr despertar el interés y aprendizaje de todos o la mayoría de sus alumnos. "La motivación es la fuerza que activa el comportamiento que lo dirige y que subyace a toda tendencia por la supervivencia" (Papalla, 1988). En el contexto del salón de clases, "motivación" se refiere a aquellas características del comportamiento del estudiante como son: el interés, la vigilancia, la atención, la concentración y la persistencia. Todas éstas son cualidades de la motivación que revisten interés inmediato para el maestro. Para que el acto educativo tenga eficacia, no basta hacer una planificación e instrumentos para evaluar el logro. Es preciso que todo el proceso estimule al estudiante a tomar parte de él. Todo falla si el estudiante no quiere aprender, la planificación docente es motivador si se fomenta en la participación activa, real y decidida del estudiante.

El presente trabajo parte de conocer el **DESARROLLO DEL NIÑO**, y el mejor desarrollo requiere básicamente - según algunos estudiosos- de: afecto, educación, atención y juegos. Situación misma que debe ser iniciada en la familia, aunque hoy sabemos que en razón de distintas formas que presenta la dinámica social no son regularmente los padres quienes proporcionan estos factores básicos. Son entonces, en el mejor de los casos, parientes cercanos u otras instituciones como las guarderías quienes se encargan de su cuidado. En el

caso extremo los niños se quedan solos. Este hecho genera un desarrollo poco propicio para la formación académica, pues se sabe de la importancia que revisten las primeras experiencias en el niño, mismas que si no han sido las adecuadas, se manifiestan en lo que se ha dado en llamar "crisis de la adolescencia".

Durante toda su vida Wallón se ha esforzado en describir de una manera global el comportamiento del niño. "Encuentra definidos respectivamente el origen de la afectividad y la construcción de las relaciones con el ambiente. Por su comunidad de origen, la actividad afectiva y la actividad intelectual quedan mal disociadas. Forman primero un bloque sincrético donde predomina la afectividad en las relaciones del entorno humano. No es sino a partir de los 6-7 años cuando ese sincrétismo cede ante el análisis y la síntesis donde predomina la actividad intelectual. Así es como en el adulto, la actividad intelectual no está nunca desprovista de afectividad; ésta, por otra parte, es necesaria a la inteligencia en sus actividades de invento y creación" (Wallón 1934). El estudio de la infancia es muy importante, es la clave de todo desarrollo ulterior.

"La llegada de la **ADOLESCENCIA**, ocasiona una "ruptura" de la vida infantil de un estado relativamente estable a la etapa de cambios; la organización de la personalidad. El niño deja de ser niño, quiera o no reconocerlo. La imagen de su cuerpo infantil debe desaparecer y dar lugar a la construcción de una nueva autoimagen y junto con ella debe de reorganizar todos los componentes de su personalidad: intelectuales, afectivos y volitivos, en una nueva configuración que desembocará en la de un joven adulto. Mientras se realiza ese proceso, el individuo se instalará en la tierra de nadie, en la rebeldía y la protesta, sin causa". (Merino G.).

En el auxilio del adolescente vendrán: los valores, ideales, amigos, noviazgo, ideología. En la actual sociedad no existe una pérdida de valores, sino un cambio de éstos. Actualmente se le confiere mayor importancia al hecho de ganar dinero, que al desarrollo intelectual y creativo. Esto desde luego ha sido originado en gran parte por cultura consumista que impera. Justo en éste momento el adolescente se encuentra con las actividades puramente placenteras como: El tabaco, el alcohol, las drogas y el sexo. Quieren satisfacer sus deficiencias y resolver conflictos en algunas áreas de su personalidad inclinándose mayormente por estas actividades placenteras; presentan dificultades en el manejo de su

sexualidad. Esto provoca problemas familiares, y la atención y dedicación hacia los estudios se pierden o son casi nulos.

Robyak y Downey (1978) "trataron de probar la eficacia de un curso de habilidades de estudio para estudiantes de diferentes niveles de aprovechamiento tomando en cuenta además los tipos de personalidad que presentaban. Se consideró que la baja ejecución académica es consecuencia tanto de problemas emocionales como de graves deficiencias en los hábitos de estudio".

En la enseñanza no se puede dejar a un lado la parte afectiva y motivacional de los sujetos que aprenden. Se necesita brindarle al adolescente conocimientos de autoestima y estrategias de aprendizaje. Brindarle un apoyo al estudiante para mejorar su aprendizaje.

LA AUTOESTIMA. que se encuentra dentro del contexto de la personalidad del adolescente, significa "La experiencia de ser aptos para la vida y para sus requerimientos. Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida. Confianza en nuestro derecho de afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos" (Branden, 1994). Esta nueva identidad empieza a nacer, necesita de apoyos para que, en la reestructuración de su nueva personalidad pueda rescatar todo lo positivo que existe en él. El avance tecnológico y el efecto de la publicidad crean en el adolescente necesidades materiales que exigen satisfacción, impidiéndole dar la debida importancia a otros como los afectivos. Esta influencia produce un desarrollo inestable y para alcanzar un "bienestar relativo" el joven utiliza sustitutos que retardan su desarrollo, ello provoca que "En la actualidad se tiende a olvidar la satisfacción de las necesidades propias del ser humano como protección, dependencia, cariño, estimulación. Sin embargo dichos factores son fundamentales en el desarrollo de la autoestima, autonomía, y asertividad del niño y del joven. Estos últimos reconocen como actitudes y comportamientos que coadyuven en su formación integral preparándolo gradualmente y de forma preventiva para la toma de decisiones escolares, ocupacionales y personales de forma responsable, independiente, con seguridad de sí mismo y con pleno respeto a los demás" (Manzano, 1990).

LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE se deben enseñar a los estudiantes para facilitar su tarea, que les permitirá más fácilmente aumentar sus conocimientos con o sin ayuda del profesor.

En otros estudios: Lesvia Rosas Carrasco (1986) señala que "la eficiencia y el rendimiento académico en la secundaria en general son pobres en términos de conocimientos académicos y del desarrollo de habilidades, aptitudes y nuevas actitudes o comportamientos de los educandos al salir".

"Los hechos demuestran que se puede enseñar estrategias de aprendizaje que permitan al alumno, hacer un mejor uso de lo que se conoce y de lo que sabe hacer de tal manera que se capacite para buscar nuevas respuestas a nuevos problemas que se le vayan presentando. En otras palabras, tanto el profesor como el alumno pueden conocer, controlar y mejorar las propias estrategias". (Eluosa, 1991).

"El enfoque cognitivo pone el énfasis en los procesos internos del sujeto que aprende, resaltando el papel activo y responsable del mismo en su propio proceso de aprendizaje. La perspectiva cognitiva estudia las operaciones, procesos o estrategias que realiza el sujeto cuando aprende, es decir, cuando adquiere, organiza, elabora y recupera conocimientos". (Elouza y García, 1993).

LA MOTIVACION Y EL APRENDIZAJE. La promoción de la motivación y el entrenamiento en estrategias de aprendizaje aumenta el interés y el aprovechamiento académico de los alumnos. La motivación para el aprendizaje requiere un contexto de relaciones favorables al alumno, muchas de estas relaciones dependen del marco socioeconómico y cultural, éstas están fuera del marco de la escuela. Pero otras se apoyan en la motivación. Se aprende cuando se quiere aprender, y cuando se siente necesidad de hacerlo. el aprendizaje está condicionado por el nivel de aspiraciones y estas se ven condicionadas por el ambiente.

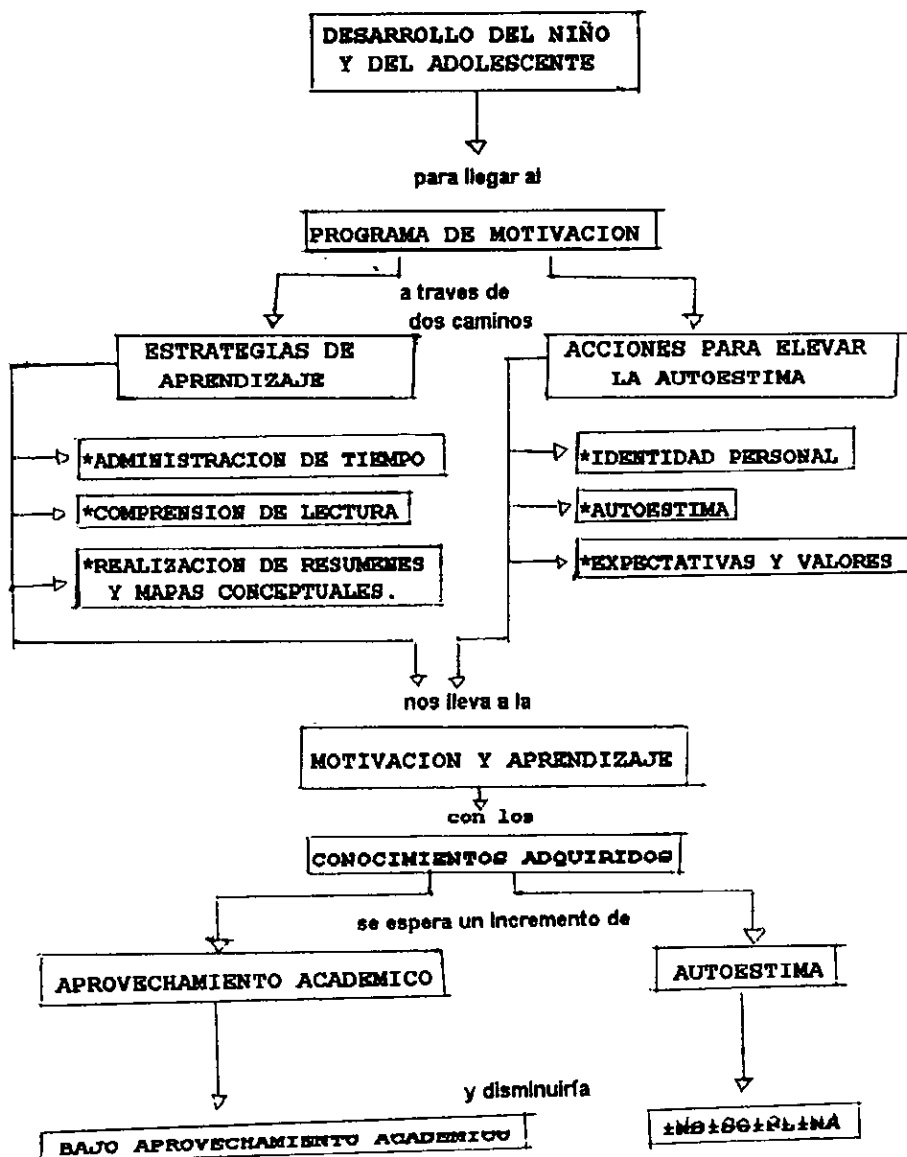
Ofiate (1989). "El niño se verá influenciado por los maestros, amigos y en general por el medio escolar. El niño se comparará con los demás provocando nuevos estándares de autoestima".

Coob (1969, cit. en Yonay, 1993). "Entiende la relación entre éxito social y autoestima como la relación circular. Explica que el individuo que tiene éxito mejora su autoestima". Estas observaciones permiten ver la estrecha relación que existe entre los resultados del aprendizaje y las expectativas y metas que de éste

se forman los alumnos. Se trata pues de que el alumno se analice ó descubra y decida por qué desea estudiar. Si definimos a la motivación en el aprendizaje como: " la fuerza interior que impulsa a una persona hacia el logro de un objetivo, la actitud del maestro deberá tender a propiciar que el alumno sienta esa motivación, ésto es; que descubra el porqué desea estudiar. La motivación del alumno por el estudio, deberá ser reforzada en forma constante por el maestro" (Michel. G. 1987).

"Es más importante tener una fuerte motivación que grandes aptitudes, porque con la motivación lograrás desarrollar, fortalecer e incrementar las habilidades y aptitudes que necesites. Gracias a la motivación somos constantes, es decir perseveramos todos los días. En conclusión sin motivación no hay verdadero aprendizaje" (Quintero, 1993).

ESQUEMA CONCEPTUAL DEL "PROGRAMA DE MOTIVACION"



Capítulo I

DESARROLLO DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

El hecho de plantearse actividades en el ámbito educativo que están dirigidas a potenciar, no solo el caudal de conocimientos señalados en las curriculas de los diferentes niveles de nuestro sistema educativo; sino más y principalmente las estructuras cognitivas de nuestros alumnos es decir, que mediante la educación escolar se provean de medios y herramientas que les permitan aprender a aprender, requiere necesariamente de un modelo que oriente tanto el diseño del trabajo, como el del método de operación.

Ha habido durante el siglo que está por terminar distintas y variadas apreciaciones sobre como supuestamente transcurre la inteligencia en el ser humano; desde aquellas que le otorgan un papel supeditado y sujeto al desarrollo emocional, como es el caso del psicoanálisis; pasando por otras que someten sus características al moldeamiento caprichoso o controlado del medio en que se desarrolla el ser humano como es el caso del condicionamiento operante o conductismo. En el escenario de estas apreciaciones o corrientes psicológicas, ocurre una tercera explicación, que de manera genérica es más conocida como constructivismo

Es el modelo constructivista el que se toma como referencia para el diseño y aplicación del presente programa de trabajo. Aunque desde luego se sabe que en una corriente de pensamiento psicológico convergen distintas explicaciones, la mayoría de ellas coinciden en los planteamientos esenciales. A saber, el planteamiento básico del constructivismo quedaría como sigue: En el desarrollo de la inteligencia, la participación del sujeto es fundamental y es merced a esa participación activa que dicho sujeto construye su propio conocimiento.

En esta génesis de la inteligencia se presenta y se concibe al desarrollo intelectual como un proceso evolutivo que se inicia desde la edad más temprana de la vida. Es decir, se inicia en el momento mismo del nacimiento. Es el genio de J. Piaget quien con sus observaciones y experimentos efectuados de manera rigurosa y sistemática logra intuir en un principio, y comprobar de manera definida posteriormente la regularidad que sigue el desarrollo de la inteligencia en el niño.

Es pues, por un lado, la concepción Piagetiana sobre la génesis de la inteligencia, la que en la línea del constructivismo se toma como referente teórico para el presente trabajo; por otro lado se toman también como guías referentes algunos

planteamientos fundamentales de la extensa obra de L.S. Vigotsky, particularmente aquella que considera la importancia del lenguaje y la interacción social como hechos cruciales y definitorios en el proceso de devenir el sujeto de un estado inerte y dependiente de sus congéneres a un estado de relativa independencia y con un potencial creativo majestuoso.

De Piaget se considera básicamente lo siguiente: Que mueve a un ser vivo, en este caso al de la especie humana hacia el hecho de continuar como tal y en un estado progresivo? son, al principio, desde el momento del nacimiento, los reflejos o montajes hereditarios así como las tendencias instintivas los medios que le permiten a la vida, que subsista y continúe.

Este principio de la vida humana está totalmente ligado al desarrollo orgánico del sujeto y solo posteriormente (después de los tres meses de vida), se irán estableciendo nuevas y variadas formas de relación con el medio incluyendo en este a quienes le cuidan.

De esta manera en el inicio el desarrollo psicológico corre paralelo al desarrollo orgánico. Aunque ambos procesos tienen en común la búsqueda de un equilibrio constante, se diferencian porque este último una vez alcanzada la madurez empieza un proceso involutivo que se inicia con la vejez. "En cambio las funciones superiores de la inteligencia y de la afectividad tienden hacia un "equilibrio móvil" y más estable cuanto más móviles, de forma que, para las almas sanas, el final del crecimiento no marca en modo alguno el comienzo de la decadencia, sino que autoriza un progreso espiritual que no contradice en nada el equilibrio Interior"(J.Piaget, 1985)

Pero este desarrollo psicológico no progresa de forma continua e indiferenciada, sino que ocurre de manera paulatina y con fases claramente diferenciadas unas de otras. Son estas fases, que se constituyen por las llamadas estructuras variables, las que también se denominan períodos o estadios: "Para mayor claridad, vamos a distinguir seis estadios o períodos de desarrollo, que marcan la aparición de estas estructuras sucesivamente construidas:

- 1o. El estadio de los reflejos, o montajes hereditarios, así como de las primeras tendencias instintivas (nutrición) y de las primeras emociones.
- 2o. El estadio de los primeros hábitos motores y de las primeras percepciones organizadas, así como de los primeros sentimientos diferenciados.
- 3o. El estadio de la inteligencia sensorio-motriz o práctica (anterior al

lenguaje), de las regulaciones afectivas elementales y de las primeras fijaciones exteriores de la afectividad.

Estos primeros estadios constituyen el período del lactante (hasta aproximadamente un año y medio a dos años, es decir antes del desarrollo del lenguaje y del pensamiento propiamente dicho)."(J. Piaget, 1985).

Cabe señalar aquí, que el paso de un estadio inferior al inmediato superior es necesariamente seriado, pues la aparición de este últimos supone necesariamente la existencia del anterior, aunque por cierto tiempo se observe una superposición en la actividad práctica del sujeto. termina por definirse una estructura más eficaz y cualitativamente superior.

40. El estadio de la inteligencia intuitiva, de los sentimientos inter-individuales espontáneos y de las relaciones sociales de sumisión al adulto (de los dos años a los siete, o sea, durante la segunda parte de la 'primera infancia')
50. El estadio de las operaciones intelectuales concretas (aparición de la lógica) y de los sentimientos morales y sociales de cooperación (de los siete a los once o doce años).
60. El estadio de las operaciones intelectuales abstractas, de la formación de la personalidad y de la inserción afectiva e intelectual en la sociedad de los adultos (adolescencia). (J. Piaget, 1985)

Leídas estas breves notas textuales donde Piaget enumera los estadios presentes del nacimiento a la adolescencia, se hace necesario anotar lo que ocurre con las emociones y los afectos durante este desarrollo. Si bien Piaget ahonda sus estudios e investigaciones mayormente en el desarrollo intelectual, jamás pierde de vista la esfera afectiva y en la explicación de cada uno de los estadios no deja de señalar como esta se transforma y evoluciona de manera articulada al desarrollo cognoscitivo en el camino hacia la integración personal de la vida adulta del sujeto.

Esto se hace evidente cuando señala que: "Toda conducta supone unos instrumentos a una técnica: los movimientos y la inteligencia. Pero toda conducta implica también unos móviles y unos valores finales (el valor de los objetivos); los sentimientos. La afectividad y la inteligencia son, pues, indisolubles y constituyen los dos aspectos complementarios de toda conducta humana" (J. Piaget, 1985).

Concluidas estas breves notas textuales y sus correspondientes comentarios; Qué se toma de Piaget?: la idea de desarrollo, el hecho de representarse y concebir el origen de inteligencia como un proceso evolutivo; la aparición de

estructuras variables como formas de actividad mental. Así como también su concepto de Equilibrio-Desequilibrio, analogía ésta, tomada del desarrollo orgánico, concepto que figura como alma o motor del proceso evolutivo. No olvidando, desde luego, la importancia que Piaget asigna a la actividad y práctica del sujeto en la concepción evolutiva de la psicogénesis.

Las implicaciones de este modelo psicológico hacia la didáctica y la pedagogía han tenido algunas limitantes particularmente el referido a pensar en la aparición de los estadios en el sujeto es un hecho conatural automático al transcurso del tiempo y a la maduración orgánica en el que la instrucción y ayuda de los profesores poco tendría que ver, salvo preparar los escenarios con materiales didácticos propios y necesarios a las características de cada estadio.

Derivado de esta situación es que se trae a cuenta a Vigotsky, con su llamado modelo socio-histórico para explicar el origen de las 'funciones superiores del cerebro' o funciones psicológicas superiores; pero también para complementar y justificar teóricamente la ayuda guiada que se presta al adolescente en la escuela. "Este proceso de formación de las funciones psicológicas superiores se dará, para Vygotsky, a través de la actividad práctica e instrumental, pero no individual, sino en interacción o en cooperación social".

La transmisión de estas funciones desde los adultos que ya la poseen a las nuevas crías en desarrollo se produce mediante la actividad o inter-actividad entre el niño y los otros- adultos o compañeros de diversas edades- en la zona de desarrollo próximo. Con toda propiedad podemos denominar a este proceso como educación y es justamente el procedimiento por el que la especie humana ha logrado vencer o modificar cualitativamente las leyes biológicas de la evolución" (Álvarez y del Río, 1990).

Aquí desde luego el concepto de educación es mucho más, amplio que el comunmente asignado a la educación formal o escolarizada, se refiere al aprendizaje general que incluye todos los ámbitos que configuran la vida cotidiana del sujeto.

Estas observaciones sobre Vigotsky dan pie y justifican con un mayor criterio de objetividad la intervención planificada en el desarrollo del niño a través o mediante la educación escolarizada.

En un principio, se decía más arriba que los avances o logros alcanzados durante los primeros meses de vida bien se pueden atribuir o sostener en la propia naturaleza biológica del sujeto; pero la aparición del lenguaje, los

consecuentes procesos mentales que, este hecho crucial sucita, nos dan cuenta claramente de cómo en esta primera infancia (de los dos a los siete años) el crío humano, se despegas de la actuación instintiva y establece una diferencia infinitamente distinta con el resto de los seres vivos.

Piaget en relación a la aparición del lenguaje dice que "Ello tiene tres consecuencias esenciales para el desarrollo mental: un intercambio posible entre individuos, es decir, el inicio de la socialización de la acción; una interiorización de la palabra, es decir, la aparición del pensamiento propiamente dicho, que tiene como soporte el lenguaje interior y el sistema de los signos; y, por último, y sobre todo, una interiorización de la acción como tal, la cual, de puramente perceptiva y motriz que era hasta este momento puede ahora reconstruirse en el plano intuitivo de las imágenes y de las "experiencias mentales" (Piaget, 1985. p. 32).

En esta etapa de desarrollo Piaget ya habla de la existencia de una "inteligencia" que trasciende la pura movilización motriz y habla ya de movimientos a nivel mental totalmente nuevos y con un mayor potencial instrumental para relacionarse con el medio social y natural del pequeño. Se refiere, por supuesto, a la tercer consecuencia derivada de la aparición del lenguaje: el plano intuitivo o como mejor la nombra; la inteligencia intuitiva.

Posterior a este nivel evolutivo nos encontramos con la segunda infancia, que va de los siete hasta los doce años aproximadamente. Una característica básica que diferencia este período del anterior es la posibilidad en el sujeto, de poder revertir en el "plano mental" casi cualquier proceso que se le presente aunque todavía sin prescindir totalmente de la realidad concreta y materializada.

Este hecho referido a la reversibilidad del pensamiento permite la instrumentación de operaciones lógicas y dan lugar a la que Piaget denomina Inteligencia Lógico-concreta, por no poder desprenderse aún el pensamiento, del referente concreto. En esta lógica de presentación que del origen y desarrollo de la inteligencia presenta Piaget, nos habla entonces del último estadio; la culminación en la búsqueda del equilibrio constante en el área cognoscitiva y afectiva: la aparición de la inteligencia formal. "Solo después de comenzado este pensamiento formal, hacia los once y los doce años, la construcción de los sistemas que caracterizan la adolescencia (subrayado nuestro) se hace posible: las operaciones formales aportan al pensamiento un poder completamente nuevo, que equivale a desligarlo y liberarlo de lo real para permitirle edificar a voluntad reflexiones y teorías". (Piaget, 1985).

Estos planteamientos han sido posteriormente enriquecidos con las investigaciones del llamado cognoscitismo, del Procesamiento Humano de Información y de la Psicología Instruccional, mismos que han tenido gran influencia en la elaboración de Estrategias de Aprendizaje. Algunas estrategias, como son las referidas a la comprensión de lectura, se retoman y aplican en el presente trabajo.

A continuación se hablará sobre la adolescencia y la sociedad.

Entender al hecho o fenómeno de la adolescencia no pasa solamente por el acto de describir los cambios anatómico-fisiológicos que se presentan en esta etapa de la vida, ni siquiera se completa con el acto de incluir la explicación de la evolución tan importante que sucede en sus estructuras mentales. Se hace necesario explicar las implicaciones que estos dos cambios -el orgánico y el intelectual- tienen en el plano de la vida social, plano que se concretiza y realiza a través de la interacción social.

La interacción es pues, por excelencia, la acción mediante la cual el sujeto adolescente desarrolla y conoce para sí, su propio potencial en la medida que su entorno -donde se incluye a los "otros"- le refleja las implicaciones -donde se incluyen sus capacidades y limitaciones- de su propia actividad.

Pero ese entorno al que se hace referencia no es propiamente neutro, ni indefinidamente estable, pues por una parte califica y clasifica al hecho de "ser", en este caso ser adolescente; por otra parte esta definición, que es más una determinación no es permanentemente la misma, cambia, está sujeta a la lógica del desarrollo cultural, es decir, el entorno es histórico, por lo que sus características están sujetas a tiempo y espacio.

Así entonces la concepción y condición de ser adolescente depende del momento histórico en que este hecho humano se sucede.

Cuáles son entonces las condiciones que viven los adolescentes de hoy?. Se pueden clasificar en dos grupos, primeramente aquellas de carácter más general cuya influencia incluye a la totalidad de los adolescentes. Estas tienen que ver principalmente con las ideas y representaciones sociales que los adultos -y los propios jóvenes así se asumen- tienen de los que cursan por este período de la vida. Aquí se pueden citar a manera de ejemplos los casos frecuentes en los que se asocia a la adolescencia con la rebeldía, la negligencia, la inconformidad y otras varias actitudes negativas que proyectan al adolescente como contrario y opuesto a casi toda la cultura de los adultos.

Estas concepciones desde luego que tienen su reflejo en casi la totalidad de la vida cotidiana del sujeto; desde la abrupta irrupción al interior de la familia, donde estos -los adolescentes- llegan a conmover una cierta "estructura estable", o de plano terminan por romper con estructuras familiares endebles, cuyos costos en materia de agente causal o chivo expiatorio son cargados a la factura del "ser adolescente", hasta su aparición en las escuelas de nivel medio y medio superior, donde su presencia suscita las más varadas actitudes de los profesores, desde los estilos extremadamente autoritarios, pasando por los indiferentes, hasta los estilos paternalistas cuyas expresiones comunes son del tipo: "el adolescente requiere afecto".

La presencia del adolescente en las escuelas de los niveles señalados, también moviliza la estructura institucional. Así nos encontramos por ejemplo con un aparato "profesional" para lidiar con los "incidentes" que suelen presentar sus poblaciones escolares. En este caso se hace referencia por ejemplo, a la existencia de los departamentos de Orientación Educativa, Trabajo Social o Departamentos de Psicopedagogía cuya función consiste en dar respuesta y solución a las conductas que en la práctica obstaculizan las actividades de enseñanza/aprendizaje, utilizando para ello los más variados recursos de la psicología clínica, de la psicología social, de la psicología cognoscitiva y de la pedagogía.

El presente trabajo se instala y opera en parte desde esta respuesta institucional a la población estudiantil adolescente, sólo que estas apreciaciones unilaterales se intentan trascender acudiendo a la conciencia de los jóvenes mediante los espacios de reflexión que se incluyen en el área de autoestima.

El segundo grupo de condiciones rebasa la mera expectativa de representación social que se tiene del adolescente, pues determina visiblemente las condiciones de vida de este grupo poblacional, es más, su naturaleza de alguna forma deriva y se manifiesta como representación mental de las distintas vivencias de la vida cotidiana. Esto quiere decir que el primer grupo de condiciones es consecuencia del segundo grupo.

En qué consiste estas condiciones y cómo se manifiestan? son de orden estructural, lo que quiere decir que surgen como producto de la organización económica y se manifiestan por ejemplo ubicando a la población, incluidos los adolescentes en alguno de los diferentes grupos sociales existentes. Este hecho se concreta en la vida social como un aplazamiento, cada vez más prolongado, de la incorporación del adolescente a la vida adulta.

lógico formal- nos dibujan un adulto en ciernes; hay que agregar el hecho de que ocurre en una relación de dependencia familiar que considera distintos ámbitos de la vida cotidiana que van desde la imposición en las formas de vestir, horarios de llegada al hogar, etc., hasta los casos de inducirles o imponerles el estudio de alguna profesión específica.

En el ámbito más complejo de la vida social se observa un sistema educativo que limita cada vez más las aspiraciones de formación profesional de los estudiantes adolescentes, clasificando y ubicando a los solicitantes de educación según un marco que tiene como referencia un examen único, en el que se pretende homogenizar la vasta diversidad cultural por un lado y por otro, al mismo tiempo hacer concurrir a los jóvenes de distintos grupos sociales cuyo bajos resultados en aciertos -acusar la satisfacción de necesidades materiales en un nivel ínfimo.

Así entonces, el panorama en que se desarrollan los adolescentes es el de un contexto social y familiar en el que se aplazan limitan o de plano obstaculizan las distintas manifestaciones en la mayoría de las veces de naturaleza urgente. Tal es el caso de la pulsión sexual cuya maduración orgánica reclama solución, así también como la independencia en la toma de conciencia favorecida por la maduración en procesos mentales en los que subyacen esquemas cognitivos de mayor eficacia para los casos de analizar la realidad y/o modificarla.

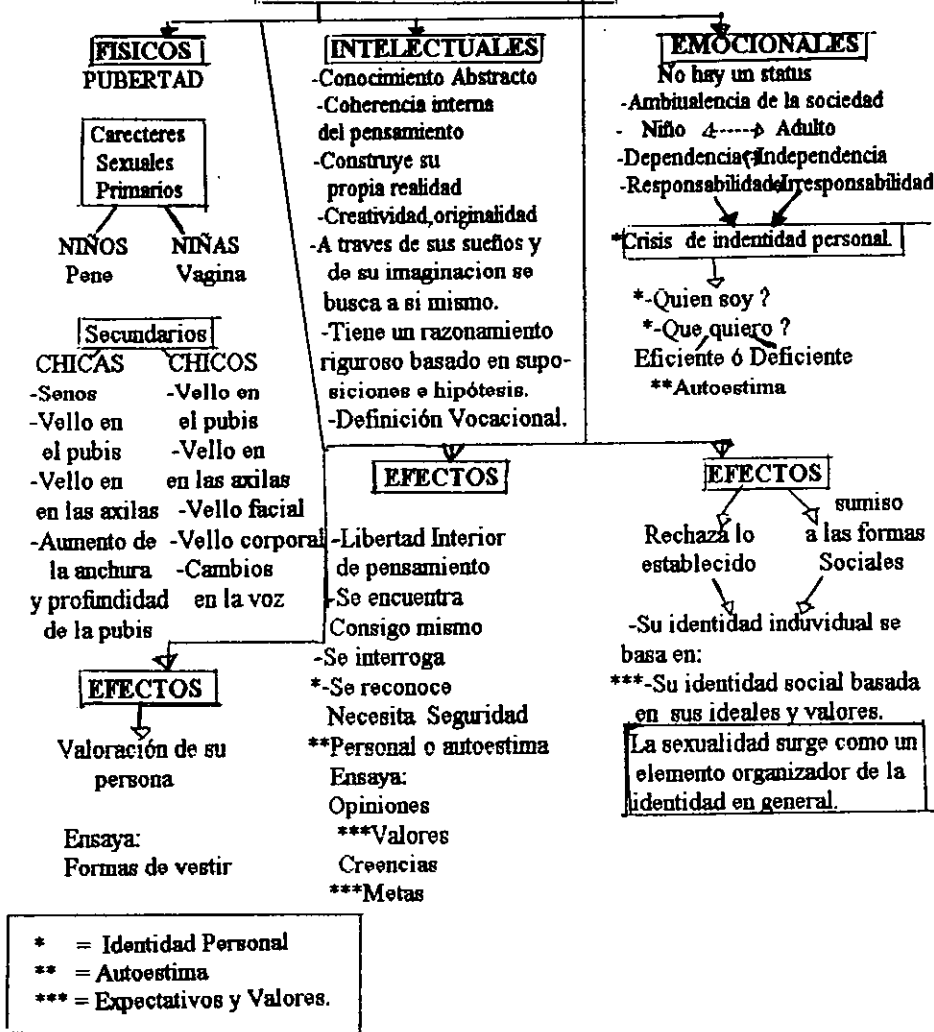
Por otro lado, la esfera de las emociones también se modifica, construye y reconstruye permanentemente ante las variadas contradicciones que se les presentan a los sujetos en su tránsito por esta etapa de la vida.

Ante el contexto que se dibuja en esta breve descripción, ¿Qué tipo de trabajo se propone con los estudiantes adolescentes?

El presente trabajo elige como espacio, el que la institución escolar diseña como apropiado y necesario para atender las contingencias que se presentan en los estudiantes adolescentes durante su formación académica.

Se elige como área de acción la estructura de las emociones donde de hecho se define la madurez y estabilidad para una autopercepción objetiva, lo que actualmente se conceptualiza como autoestima; así como también el área cognoscitiva, cuyo potencial según se sabe actualmente no desarrolla de forma tan "automática" como lo había previsto J. Piaget.

ADOLESCENCIA **CRECIMIENTO - DESARROLLO** **CAMBIOS Y SUS EFECTOS**



CAPITULO II

Ningún terapeuta ni, en realidad, nadie
que tenga que tratar de manera práctica
con los seres humanos, puede ir lejos
sin alguna noción de fuerza motivadora
Henry Murray

MOTIVACION

El porqué unos alumnos responden con más entusiasmo al estudio y otros, a pesar de los esfuerzos de los padres y profesores no lo hacen de la misma manera. Se encuentra, principalmente, en la motivación que ellos presentan en el trabajo escolar. Por lo que el profesor tiene que buscar alternativas que los motiven.

Pero realmente qué significa motivación, cuáles son sus teorías y qué relación tiene con el aprendizaje?. La característica más importante de los procesos psicológicos es su complejidad, es difícil separar un fenómeno psicológico de los otros, pero por cuestiones didácticas, separamos a la motivación, se comienza por su definición.

2.1 DEFINICION DE LA MOTIVACION.

P.T. Yung. (1961), citado por Cofer (1978), ofrece su definición "El estudio de la motivación como una búsqueda de los determinantes de la actividad humana y animal" y prosigue "El proceso para despertar la acción y sostener la actividad en progreso y regular el patrón de actividad".

En 1949 D.O.Hebb, escribió: "El problema principal al que se enfrenta el psicólogo cuando habla de motivación, no es el de despertar la actividad, sino darle un patrón y dirigirla. Poco después reexaminó el problema y separó la clave y los aspectos de la activación de los eventos sensoriales. Sin una base de activación, la clave de función no puede existir..... activación.....es sinónimo de un estado de impulsión general..... la pulsión es un energizador, pero no un director."

Antes de proceder a revisar más sobre la motivación, podremos contestar qué motiva la conducta?

- 1.) Un determinante ambiental que precipitó la conducta, la aplicación de alguna fuerza irresistible que necesariamente ocasionaría dicha acción.
- 2.) La urgencia, apetencia, sentimiento, emoción, pulsión, instinto, creencia, deseo, demanda, propósito, interés, aspiración, plan, necesidad o motivo interno que suscito la acción o:
- 3.) El incentivo, meta o el objetivo de valor que atrajo o repelió al organismo.

En la primera de estas alternativas, el porqué se dirige a una casualidad tal vez independiente del organismo, mientras que en la segunda y tercera alternativa se propone un estado interno hipotético. En otras palabras, cuando no se encuentra una relación claramente identificable entre un evento ambiental y uno conductual se postula (o postulan) uno (o varios) eventos intercurrentes para explicar la conducta " (Cofer 1976).

Para este estudio, se considera, que la conducta es motivada por un deseo o propósito interno que se procesa cognitivamente en cada individuo y surge la energía encaminada hacia esa meta.

Con esta información se entiende que la motivación encierra estos dos aspectos: la energía manifestada a través de la conducta, que tiene un fin o meta, pero el porqué, se dirige hacia un fin en vez de otro, se empieza aclarar.

Papalia (1988) define a la motivación como: "La fuerza que activa el comportamiento que lo dirige y que subyace a toda tendencia por la supervivencia. Esta definición reconoce que para alcanzar una meta las personas deben tener suficiente activación y energía, un objetivo claro, y la capacidad y disposición de emplear su energía durante un período de tiempo lo suficientemente largo como para poder alcanzar esa meta".

"La motivación, no parece ser un hecho de la experiencia ni un hecho de la conducta, sino una idea o concepto que usamos cuando queremos explicar la conducta" (Bolles, 1978)

Pero aún falta aclarar si esta energía, fuerza o pulsión, que dirige la conducta hacia un fin o meta, procede de fuera o dentro del individuo. El autor que aclara este punto y su definición es muy completa, es de Werner Wolff en su libro "Introducción a la Psicología " (1961)

"La palabra motivación se deriva de la raíz que significa 'lo que pone en movimiento' es decir, lo que impulsa a la acción. Un motivo es distinto de un estímulo, aunque ambos poseen el poder de incitar, pero el estímulo produce una respuesta determinada en relación con una situación momentánea, mientras que el motivo abarca muchas respuestas y existe antes de que aparezca el estímulo. Un motivo es diferente de un 'incentivo' porque este procede de fuera del individuo y el motivo de dentro. Unos motivos son conscientes y otros inconscientes y ambos dirigen la conducta del individuo hacia el incentivo que es la etapa final".

Pero aún falta aclarar si esta energía, fuerza o pulsión, que dirige la conducta hacia un fin o meta, procede de fuera o dentro del individuo.

Motivar es incitar a una persona a hacer u omitir algo. Motivar para el aprendizaje es mover al estudiante a aprender, y crear las condiciones necesarias para su logro, quitando las barreras que se oponen a ello. El hombre reacciona movido por impulsos positivos (deseo, interés) o negativos (miedo, desprecio, desinterés); dichos impulsos proceden de necesidades sentidas y se dirigen al logro de determinados objetivos. Las necesidades u objetivos están condicionados por la situación o por el contexto en el cual se encuentra la persona. La motivación para el aprendizaje requiere un contexto de relaciones favorable a él. Muchas de estas relaciones dependen del marco socioeconómico y cultural, y escapan en gran parte a la labor de la escuela. En la motivación del estudiante cumple papel primordial el clima afectivo y humano de la escuela y de cada grupo escolar. El marco social define la calidad y cantidad de aspiraciones; pero también el educador y la estructura escolar suscitan y orientan los deseos y necesidades de los estudiantes, buscando respuestas positivas a ellas y encauzando los impulsos hacia acciones benéficas para la persona y su conglomerado social.

Por lo anterior se deduce que "Lo que percibimos, lo que llama nuestra atención lo que conservamos en la memoria aprendemos y reconocemos, las asociaciones que hacemos, las emociones con que reaccionamos, nuestro tipo de imaginación y de pensamiento con frecuencia el grado de inteligencia en nuestras respuestas dependen de un factor llamado motivación." (Wolff, 1961).

Esta definición de motivación encierra muchos elementos valiosos para el apoyo actual de los alumnos adolescentes. Como el preparar y dirigir a través de objetivos a los alumnos, para que de ellos salga el deseo e interés a través de su conducta encaminada hacia metas particulares. Pero estos objetivos llegan a perderse o confundirse en el cambio de niño a adolescente, muchos de ellos no saben el porque están en la secundaria, los padres los inscriben pero no existe por parte de ellos el brindar los objetivos y estímulos necesarios para salir adelante. Y en esta etapa empiezan a surgir intereses que hacen olvidar o posponer las metas principales. Por esto el profesor tiene que indicar claramente los objetivos propuestos y motivar para llevarlos a cabo, y a través de todo el curso, volver a reforzar estos objetivos cuando sea necesario. Estimular a los alumnos que lograron los objetivos propuestos y el de obtener las mejores calificaciones a través de su propio interés de estudiar, apoyándose con su consistencia cognitiva. Por lo que este trabajo se sustenta en esta teoría cognitiva.

TEORIAS DE LA MOTIVACION

Ya se definió la motivación y se nota que es un elemento importante, dentro de todos los campos, básicamente donde se tiene contacto directo con la materia humana. El campo educativo es el encargado de preparar al ser humano, para sus diferentes tareas.

Ahora vamos a conocer un poco sobre las teorías de Motivación, que nos dará información muy valiosa para completar estas ideas, y posteriormente se hablará sobre la relación de motivación y aprendizaje.

"Las Teorías de la motivación se distinguen unas de otras por las distintas clases de causas motivadoras que postulan en su hipótesis. Por eso la teoría más perdurable sobre la motivación es la que atribuye la conducta de un hombre a los resultados de sus propios procesos mentales." (Bolles, 1978)

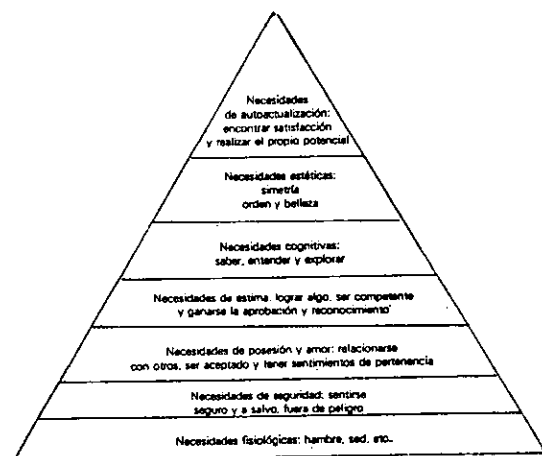
"Se ha subrayado que no existe una sola serie de fenómenos o de condiciones bajo las que se efectúan los fenómenos conductuales, por los que se preocupen todos los teóricos de la motivación. Algunos centran su atención en una cosa y otros en otra" (Cofer, 1978)

"Las teorías de la motivación se agrupan en tres categorías: algunas subrayan la base biológica de la motivación, otras acentúan la importancia del aprendizaje y otras se concentran en el papel de los factores cognitivos" (Papalia, 1981). Se hablará de cada una de estas, comentando la relación de estas con el aprendizaje. Pero este estudio se basa precisamente en la teoría cognitiva.

"Las teorías biológicas. Una de las teorías más antiguas de este grupo es la que atribuye la conducta humana a la herencia de los instintos, que actualmente definimos como pautas relativamente complejas que no han sido aprendidas. Pero la importancia que el aprendizaje y el pensamiento desempeñan en el comportamiento humano, les llevó a abandonar la teoría de los instintos"

"Maslow organizó las necesidades humanas en forma de pirámide con las necesidades fisiológicas más elementales en la base (fig. 1); éstas son las necesidades básicas de supervivencia y deben satisfacerse antes de poder pensar en la satisfacción de cualquier otra" (Papalia, 1988)

Para llegar a la motivación, primero se tienen que satisfacer las necesidades fisiológicas y de seguridad, después vienen las necesidades afectivas y de autoestima, el siguiente escalón se cubren las necesidades cognitivas de logro y reconocimiento, aquí nos ayuda mucho la motivación quién nos da pauta para lograr los objetivos propuestos.



En el turno vespertino la entrada es a las 14:00 hrs., pero se da el caso, de alumnos que llegan sin comer. Esto aumenta cada vez más, (no siempre por falta de recursos económicos, sino que la atención hacia los niños, por el trabajo, u otras actividades disminuye), y en las últimas clases no tienen la misma concentración, mermando así su actividad escolar

"Las teorías del aprendizaje" Las necesidades biológicas pueden desempeñar algún papel en el comportamiento, el aprendizaje desempeña un papel mucho más importante a la hora de dirigir la conducta animal y humana. Bandura (1977) argumenta que la recompensa más poderosa para el ser humano es el refuerzo social como el elogio. Gracias a la capacidad humana para procesar la información simbólica, también podemos aprender a través de la observación". (Papalia, 1988).

Cuando al alumno se le elogia su trabajo escolar, tiende a mejorar su rendimiento académico. A través de la observación los niños eligen como modelos a las personas que parecen conseguir la mayoría de las recompensas. Pero en el adolescente, eligen los modelos más cercanos a ellos, y cuando no hay de donde elegir, adoptan tendencias muy modernas que llegan a la extravagancia. Para el niño y el adolescente los modelos más cercanos son los padres (aunque a veces ellos no lo sepan) y a los maestros se les olvida que son modelos a seguir por sus alumnos en todos los aspectos.

"Las teorías cognitivas." Explican nuestra conducta basándose en los procesos del pensamiento humano. Los psicólogos cognitivos hacen hincapié en que la manera como reaccionamos a los acontecimientos depende del modo como los interpretamos. Los teóricos de la consistencia cognitiva conceden mayor importancia a la forma como procesamos selectivamente la información, modificando nuestra manera de pensar de forma que se adecue a nuestra conducta y viceversa" (Papalia, 1988)

Cuando el alumno ya tiene claro un objetivo de terminar su secundaria, a través de aprobar sus materias, pero en el camino, su conducta se desvía porque encuentra otros incentivos como : Elirse de pinta con los amigos, el experimentar nuevas sensaciones como el fumar, bailar etc., el fuerte lazo de amistad o el noviazgo, en algunos casos llegan a perder completamente su estancia en la secundaria. Aquí es importante las expectativas de cada alumno, así como su consistencia cognitiva que le dará mayor fuerza al objetivo de terminar su secundaria, a pesar de esta inquietud.

MOTIVAR PARA APRENDER.

Cuando el profesor se encuentra frente a su grupo, debe plantearse la siguiente cuestión. Los niños no aprenden porque no están motivados, o no están motivados porque no aprenden? No aprenden porque la falta de motivación les impide pensar adecuadamente o no están motivados porque su forma de pensar al enfrentarse con las tareas escolares les impide aprender?, como veremos, ambas alternativas son ciertas, por lo que no se conseguirá enseñar a pensar adecuadamente sin cambiar la motivación ni vice versa?"(Alonso, 1991).

Veremos en lo primero, cuando los alumnos no aprenden porque no están motivados proponiendo estrategias para la motivación. Y lo segundo cuando no se está motivado porque se piensa de forma inadecuada se verá como la relación cognitiva y la emocional se relaciona con la motivación.

1.- "CUANDO LOS ALUMNOS NO APRENDEN PORQUE NO ESTAN MOTIVADOS"

Con mucha frecuencia escuchamos a los profesores decir: Caramba este muchacho es tan listo que si aprovechara, en vez de flojear tanto. Y el profesor tratara de mejorar la clase, usar más material didáctico, más participaciones, es decir usa diversas estrategias que 'cree motivarán al alumno y lo harán más activo en el trabajo de clase', sin embargo, algunas veces le funciona y en otras ocasiones no.

"Esto es, necesitamos saber porque las variables que definen el contexto de la actividad del alumno (los contenidos, el modo en que son presentados, las tareas a realizar, el modo en que se plantean, la forma de organizar la actividad, el tipo de forma de la interacción con los compañeros, los recursos, los mensajes que da el profesor, los resultados que obtiene el alumno, la evaluación, la forma de hacerla, la persona que la hace etc.). Unas veces motiva y otras no"

Como se nota todas las variables influyen en la idea que se hace sobre las metas y lo atractivo o aversivo que supone alcanzarlas, todo lo cual repercute en la motivación. El interés y el esfuerzo que el alumno pone en el trabajo escolar varía en función de la edad, de las experiencias escolares y del contexto cultural del sujeto. A continuación se exponen de que modo afectan el interés y al esfuerzo para después ver de que modo actuar sobre ellos, modificando el contexto de la actividad escolar.

Metas relacionadas con la tarea	METAS DE LA ACTIVIDAD ESCOLAR *Incrementar la propia competencia(motivación de competencia) *Actuar con autonomía y no obligado(motivación de control) *Experimentarse absorbido por la naturaleza de la tarea.(motivación intrínseca).
Metas relacionadas con la autovaloración(el "yo")	*Experimentar el orgullo que sigue el éxito (motivo de logro) *Evitar la experiencia de vergüenza o humillación que acompaña al fracaso.(miedo al fracaso)
Metas relacionadas con la valoración social.	*Experimentar la aprobación de los adultos y evitar sus rechazos. *Experimentar la aprobación de los iguales y evitar su rechazo.
Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas	*Conseguir todo lo que signifique premios o recompensas (ganar dinero,etc.) *Evitar todo lo que signifique castigo o pérdida de situaciones,objetos o posibilidades valoradas.

2.-CUANDO NO SE ESTA MOTIVADO PORQUE SE PIENSA EN FORMA INADECUADA.

La falta de motivación se deriva de que la forma de pensar de los sujetos al enfrentarse a las tareas y al valorar los éxitos y fracasos es inadecuada. Estas dos perspectivas no son incompatibles y su consideración nos permitirá estructurar mejor las ideas sobre como actuar para mejorar la motivación. Cuando el alumno se enfrenta a la realización de problemas, le es difícil, y no encuentra la solución abandona la tarea. Y es diferente cuando antes de enfrentarla anticipa cognitivamente el fracaso.

Motivación y Autorregulación.

Dweck y Bempechat (1983) "Han puesto de manifiesto que según sea la meta que se persiga, aprender o quedar bien, se dan diferencias en la forma de pensar y actuar mientras se está intentando resolver una tarea, especialmente ante el fracaso."

Kuhl (1987) "Este autor señala que entre la decisión de intentar conseguir una meta y la ejecución de las actividades necesarias para lograrla, media una serie de procesos cognitivos y metacognitivos, relacionados con el control de tales actividades, que pueden facilitar o impedir su consecución"

Los dos planteamientos no son incompatibles. "Si la ausencia de motivación no se debe a la búsqueda de metas inadecuadas sino a saber aplicar los medios para conseguir las adecuadas, lo que procede es, al tiempo que se orienta al alumno hacia la consecución de éstas, mejorar sus posibilidades de éxito mediante la enseñanza de estrategias cognitivas y de solución de problemas mediante un replanteamiento de los objetivos de conocimiento a adquirir, lo que muestra la relevancia del tema -enseñar a pensar- para mejorar la motivación y con ello, el aprendizaje.

Atribuciones y motivación.

Werner (1986). "Ha formulado y depurado una teoría general de la motivación en la que las atribuciones o explicaciones que el sujeto se da a sí mismo de sus éxitos y fracasos o de la conducta de los demás, desempeña un papel central. El esquema de esta teoría puede verse en la fig. 1

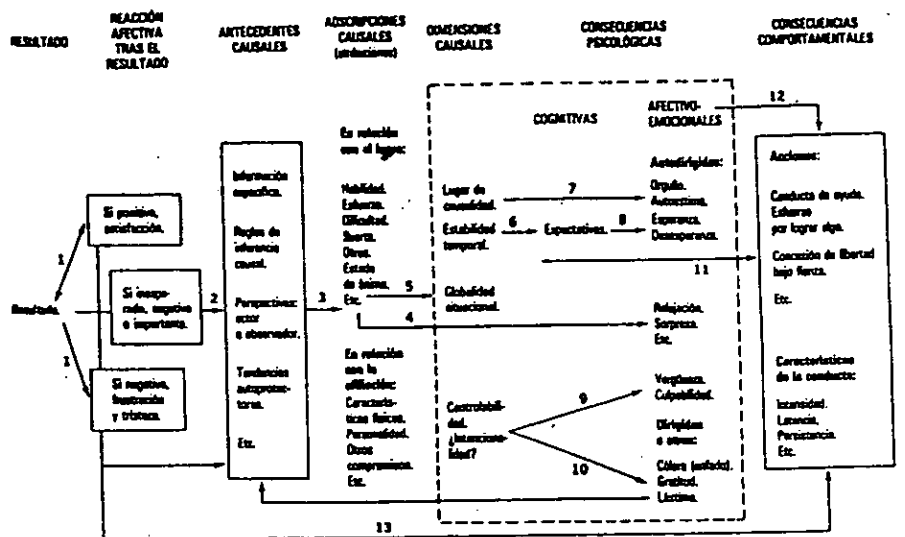


FIGURA 1. Esquema elaborado por B. Weiner (1986): Teoría atribucional de la motivación y la emoción.

De acuerdo al esquema de Weiner, para mejorar la motivación, hay que enseñarles a los alumnos a atribuir tanto éxitos como fracasos al esfuerzo, causa interna, presumiblemente variable y controlable. De acuerdo algunos trabajos realizados con esta teoría, no han dado los resultados esperados.

3.- PERSPECTIVA EVOLUTIVA

Entonces se ha recurrido a: "La Perspectiva Evolutiva si se quiere proceder acertadamente, dado que las metas que persiguen los alumnos de distintas edades y la forma en que afrontan la realización de las diferentes tareas varían según su capacidad" (Alonso, J. 1991) de acuerdo a este autor, nos explica en tres apartados siguientes, estrategias importantes que se pueden utilizar en el salón de clases que además son comprensibles. Y termina con algo necesario para todo profesor que son Principios para la organización motivacional de la Instrucción.

3.1 Cambios motivacionales en los niños.

Veroff (1969) y Stipek (1984) "Han puesto de manifiesto la existencia de ciertos cambios evolutivos en las características de la motivación con que los alumnos afrontan las tareas escolares. Entre estos cambios cabe señalar el que, a medida de que los niños se hacen mayores, la aparición de manifestaciones derrotistas aumenta. Cuando los niños entran a la escuela, tienden a afrontar el aprendizaje con avidez y confianza, el fracaso no suele causarles problemas emocionales. Con posterioridad se elevan las conductas tendientes a la evitación del fracaso, y se conocen como desesperanza aprendida, por lo que buscan lo más fácil, hasta llegar a la adolescencia. Los cambios comportamentales descritos van acompañados de cambios cognitivos que en parte median la motivación con que los alumnos afrontan las tareas escolares".

Como conclusión se desprende, que hasta los 11-12 años no han adquirido los conceptos y capacidades que permiten que el dinamismo de su motivación sea semejante y tenga efectos similares al de los adultos

3.2 Cambios en la actuación de los Profesores.

De la información que reciben los alumnos de sus profesores, cabe distinguir dos categorías: "la que tiene que ver con el resultado y la relacionada con el proceso de actuación. De la primera categoría, se distinguen cuatro tipos:

- Respuestas que implican valoración social de la persona o una descalificación.
- Lees muy bien, eres un chico muy listo.-
- ~Información de carácter simbólico.-Tienes un 10 en el trabajo.-
- ~Información de carácter objetivo procedente de la propia ejecución.-Has hecho bien 9 de los 10 últimos problemas.-
- ~Información de carácter normativo.-Normalmente estas entre los tres primeros de la clase.-

Y la relacionada con el proceso de actuación se manejan dos tipos

- ~Información que contiene directamente la solución de las dificultades con que se encuentra el sujeto.-Lo estas haciendo mal. No tienes que sumar sino restar.-
- Información que sugiere pistas para pensar, pero no se da directamente la solución -En vez de preguntar lo que significa esa palabra vuelve a leer la frase y mira a ver si puedes averiguar lo que significa por el contexto--

3.3. Cambios en la interpretación que los niños hacen de los tipos de información relativa a la propia actuación.

Los niños pequeños de 4 a 7 años prestan más atención al refuerzo social, que a las calificaciones, y esto favorece a la imagen positiva de la propia competencia y a las elevadas expectativas de éxito. Después, en los niños mayores de 11 años, interpretan sus logros con la información que reciben de acuerdo a sus notas y su comparación con los otros chicos.

"La atención individualizada disminuye, lo que supone una pérdida de las posibilidades de razonar con el niño sobre su ejecución y corregirle- en el proceso que sigue- lo que puede afectar sus logros y, en consecuencia, a su motivación.

4. PRINCIPIOS PARA LA ORGANIZACIÓN MOTIVACIONAL DE LA INSTRUCCIÓN.

De todo lo anterior expuesto, se puede deducir algunos principios de instrucción, "Se trata de que a través de ellos los niños aprendan a valorar más la consecución de unas metas que otras, a conocer de que forma afrontar las tareas para maximizar el aprendizaje y evitar el efecto negativo del fracaso, de que vean la relevancia de adquirir los conocimientos y habilidades que se les trata de enseñar. Para ello el profesor ha de atender a cinco factores instruccionales cuya correcta utilización puede facilitar tal aprendizaje" (Alonso, J. 19991)

La Forma de presentar y estructurar la tarea.	~Activar la curiosidad y el interés del alumno por el contenido del tema a tratar o la tarea a realizar. ~Mostrar la relevancia del contenido o la tarea para el alumno.
La forma de organizar la actividad en el contexto de clase.	~Organizar la actividad en grupos cooperativos. En medida que la tarea lo permita, haciendo depender la evaluación de cada alumno de los resultados globales obtenidos por el grupo. ~Dar el máximo de opciones posibles de actuación, para facilitar la autonomía, en la medida que la tarea lo permita y los objetivos de aprendizaje a conseguir.

Los mensajes que el profesor da antes, durante y después de la lectura	~Antes, durante y después de la tarea, orientar la atención de los alumnos. ~Antes:hacia el proceso de solución más que al resultado. ~Durante:hacia la búsqueda y comprobación de posibles medios de superar las dificultades. ~Después:Informar sobre lo correcto o incorrecto del resultado, pero centrando la atención del sujeto.
Promover explícitamente la adquisición de los siguientes aprendizajes:	~La concepción de la Inteligencia como algo modificable. ~La tendencia a atribuir los resultados a causas persividas como interna, modificables y controlables. ~La toma de conciencia de los factores que les hacen estar más o menos motivados.
El modelo de valores y de estrategias, así como de las formas de pensar y actuar al enfrentarse con las tareas. En relación con la evaluación.	~Ejemplificar los mismos comportamientos y valores que se tratan de transmitir con los mensajes que se dan en clases. ~Dado que la evaluaciones son inevitables y necesarias,organizarias a lo largo de todo el curso de forma que: ~Los alumnos las consideran como una ocasión para aprender. ~Se evite, en la medida de lo posible, la comparación de unos con otros y se acentúe la comparación con uno mismo.

Los motivos se aprenden, que su enseñanza depende de que trabajen en la misma linea padres y maestros y que los mensajes solo constituyen tan sólo una de las fuentes a que atiende el alumno. Pero ello no depende sólo de las formas de actuar descritas, sino que conosca estrategias adecuadas para enfrentarse a los problemas de aprendizaje.

CAPITULO III

"El aprendizaje más importante es aprender a aprender.
El conocimiento más importante es el conocimiento
de uno mismo"

Nisbet y Shucksmith

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Hablar de estrategias de aprendizaje, es entrar a un mundo confuso al principio, pero al saber que siempre hemos estado inmersos en él, aunque no se tenga plena conciencia de esto, se facilita el poder comprender todo lo que se puede alcanzar y manejar con nuestra mente, todos esos procesos que facilitan el camino del aprendizaje.

Porqué se habla de estrategias, cuando se maneja más: técnicas o destrezas de estudio. Porque por el lugar que ocupan las estrategias, no son reducibles a simples habilidades o técnicas, pero tampoco a un metaconocimiento.

"No puede decirse que la simple ejecución mecánica de ciertas habilidades o destrezas sea una manifestación de la aplicación de una estrategia de aprendizaje, para que ésta se produzca se requiere una cierta planificación de esas habilidades en una secuencia dirigida a un fin, lo cual sólo es posible mediante un cierto metaconocimiento que hace que esas habilidades se usen de un modo estratégico" (Pozo, 1990). Este mismo autor ubica el lugar de las estrategias de aprendizaje, dentro de los procesos cognitivos; esto es necesario para poder entender más claramente la definición anterior.

EL LUGAR DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ENTRE LOS PROCESOS COGNITIVOS.

Flavell y Wellman (1997) establecieron una distinción entre cuatro categorías de fenómenos en el desarrollo de la memoria y son igualmente útil en las estrategias de aprendizaje. y son: 1.) *Procesos Básicos*: del aprendizaje se derivan de la propia estructura y funcionamiento del sistema cognitivo. 2.) *Conocimientos Relativos*: son los conocimientos anteriores que el sujeto tiene para facilitar o dificultar su aprendizaje. 3.) *Estrategias de aprendizaje*: corresponden a la secuencia planificada de actividades que realiza el sujeto con el fin de aprender. y

4.) **Metaconocimiento:** o conocimiento de sus propios procesos psicológicos que le ayudará a utilizarlos de un modo más eficaz y flexible en la planificación de sus estrategias de aprendizaje. Se han añadido dos categorías más y son: habilidades o hábitos de estudio y Estrategias de apoyo.(ver figura 1).

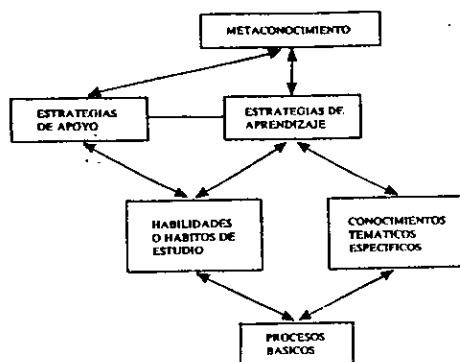


FIGURA 1. Relación entre las estrategias de aprendizaje y otros procesos cognitivos y no cognitivos.

Las teorías Psicológicas del aprendizaje se orientan cada vez más al análisis de la interacción entre los materiales de aprendizaje y los procesos psicológicos mediante los que son procesados por parte del sujeto. El profesor enseña a sus alumnos y asegura ciertos resultados del aprendizaje, además debe conocer y fomentar también los procesos que mediante esos productos pueden alcanzarse. O sea conocer, analizar y aplicar las estrategias de aprendizaje en sus alumnos. ¿Cómo se adquieren estas estrategias de aprendizaje, para que el profesor las maneje y pueda ayudar a sus alumnos a conocerlas y a aplicarlas?

ADQUISICION DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

A través de algunos estudios (Crak y Tulvign, 1975) se observó que la eficacia del aprendizaje dependía de la profundidad con la que se hubiera procesado el estímulo, siendo los niveles más profundos -más próximos a lo semántico- lo que producirán un mayor recuerdo. De esta forma se estableció una primera clasificación de los procesos de codificación que distinguía: el procesamiento *superficial* centrado en los rasgos físicos o estructurales de los estímulos; del procesamiento *profundo* esencialmente dirigido al significado. (tabla 2)

El enfoque superficial tiene como objetivo un incremento en el conocimiento y la memorización o repetición literal de la información. En cambio el enfoque profundo busca abstraer significados y en último extremo, comprender la realidad.

TABLA 2 Características de los enfoques profundo y superficial.	
ENFOQUE PROFUNDO	
P1 Integración personal	Intención de crear una interpretación personal del material. Subraya la importancia de comparar la interpretación personal con la de otra persona. Indica el deseo de relacionar la tarea con la situación personal fuera del contexto inmediato. Intención de vincular las ideas y experiencias personales con el tema de la tarea. Indica el deseo de relacionar la tarea/concepto con las situaciones cotidianas. Considera la tarea como una parte del desarrollo personal.
P2 Interrelaciones	Intención de relacionar las partes de la tarea entre sí. Intención de relacionar la tarea con otros conocimientos relevantes. Relaciona lo que conoce acerca de otro problema con un nuevo problema. Relaciona los materiales estudiados previamente con nuevos materiales o nuevos materiales con materiales futuros. Intención de relacionar materiales procedentes de diferentes fuentes. Piensa de forma activa en las relaciones entre las partes del material. Intenta relacionar los aspectos de un problema.
P3 Trascendencia	Intención de centrarse en el significado del contenido. Intención de pensar acerca de la estructura subyacente de la tarea. Intenta utilizar parte del material para representarlo todo.
ENFOQUE SUPERFICIAL	
S1 Aislamiento	Se centra en los elementos de procedimiento de la tarea. Tendencia a tratar el material como si estuviera aislado de otros materiales. Considera que la tarea consta de partes discretas. Se centra en los elementos de la tarea.
S2 Memorización	Considera que el contexto de la tarea requiere la memorización del material. El alumno define la tarea como una tarea de memoria. El alumno indica su intención de memorizar el material.
S3 Pasividad	La tarea es definida por otra persona. Indica un enfoque irreflexivo o pasivo de la tarea. Indica dependencia del profesor.

CLASIFICACION DE LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

En la tabla 3 "Recoge las principales diferencias entre el aprendizaje por ASOCIACION, de carácter mecanicista, en el que el sujeto adquiere una copia o reproducción más o menos elaborada de la realidad, y el aprendizaje por REESTRUCTURACION, de carácter estructural y organicista, en el que se aprende reorganizando los propios conocimientos a partir de su confrontación con la realidad o, lo que es lo mismo, estructurando la realidad a partir de los propios conocimientos y re-estructurando estos a partir de la realidad"(Pozo,1990)

El aprendizaje asociativo, esta relacionado con aquellas estrategias que incrementan la probabilidad de recordar literalmente la información, sin introducir cambios estructurales en la misma, en cambio el aprendizaje por reestructuración se logra mediante estrategias que proporcionan un significado nuevo a la información o la reorganización.

Tabla 3 Una clasificación de las estrategias de aprendizaje

Tipo de aprendizaje	Estrategia de aprendizaje	Finalidad u objetivo	Técnica o habilidad
Por asociación	Repaso	Repaso simple	Repetir
		Apoyo al repaso (seleccionar)	Subrayar Destacar Copiar Etc.
Por reestructuración	Elaboración	Simple (significado externo)	Palabra-clave Imagen Rimas y abreviaturas Códigos
		Compleja (significado interno)	Formar analogías Leer textos
	Organización	Clasificar	Formar categorías
		Jerarquizar	Formar redes de conceptos Identificar estructuras Hacer mapas conceptuales

De entre las estrategias asociativas, la más simple y al mismo tiempo la más estudiada es sin duda el REPASO, consisten en recitar o nombrar los ítems una y otra vez durante la fase de adquisición. Estas estrategias se manejan mucho en el nivel básico o sea primaria, para aprender a leer y para las tablas de matemáticas. y en los últimos años se comienzan a manejar las estrategias de reestructuración, aunque no siempre con buenos resultados. ya que los mismos profesores les falta tener conciencia de estos procesos mentales.

"Dentro de las estrategias de reestructuración que recurren a conectar los materiales de aprendizaje con conocimientos anteriores, situándolos en estructuras de significado más o menos amplias, podemos distinguir, entre estrategias de ELABORACION, consistentes en buscar una relación, un referente, o un significado común a los ítems que deben aprenderse, y estrategias de ORGANIZACION, que implican una clasificación jerárquica u organización semántica de estos elementos" (Pozo, 1990).

En las Estrategias de elaboración, se encuentran: Palabra-clave, Imagen, Rimas y Abreviaturas y Códigos, que son de elaboración simple. Estas estrategias son de mucha utilidad en preescolar y primaria, los pequeños encuentran más fácilmente el aprendizaje a través de cantos rimas e imágenes, que siempre han demostrado sus buenos resultados. Para aprender la química, las abreviaturas y códigos, facilitan mucho su aprendizaje de Los elementos, como de fórmulas. Para nuestro programa de Motivación a los adolescentes de tercero de Secundaria. a partir de este nivel, se han introducido estas Estrategias de aprendizaje que son : en la comprensión de lectura, analogías, realización de resúmenes y mapas conceptuales.

En las Estrategias de elaboración compleja se encuentran para el caso de leer textos: formar analogías. Ciertamente es, que los alumnos que llegan a la secundaria, muchos de ellos no han dominado estas estrategias, y se comprueba con el bajo aprovechamiento en las materias que implican el manejo de éstas; como son: Español, Historia, Geografía, Biología y otras. y esto es un pilar para todo el aprendizaje, que deben dominar en el nivel secundario.

Dentro de las estrategias de Organización se encuentran las de Clasificación, que forman categorías, aquí se encuentra la realización de resúmenes. Los chicos al principio les es difícil realizar un buen resumen, pero si tienen constancia y ejercitan, pueden llegar a dominarlo. Se llega a la parte final de esta clasificación que son las estrategias de Organización, que tienen como finalidad jerarquizar, y aquí se encuentran: formar redes de conceptos, identificar estructuras y hacer mapas conceptuales. En los jóvenes de 3o. de secundaria, todavía se les dificulta la realización de esta estrategia, porque es poca la frecuencia de su realización.

Considero que si estas estrategias fueran conocidas y dominadas desde el nivel primario tanto por los profesores como por los alumnos, el aprendizaje fuera mayor, y en el nivel de secundaria, se reforzarían para el mayor dominio de todas sus materias.

En materia de estudio,
hemos de fijar un tiempo
para cualquier tarea que
nos impongamos.

Bacón.

3.1 ADMINISTRACION DE TIEMPO

Cuando una persona cumple satisfactoriamente todos sus compromisos y realiza su trabajo eficazmente y a tiempo es algo inigualable. Pero en ocasiones se encuentran alumnos y personas que se quejan de que no les alcanza el tiempo. Y lo que único que tienen que hacer es administrarlo adecuadamente para lograr cumplir con todos sus compromisos y después del trabajo, el disfrutar plácidamente del descanso, o realizar en el tiempo libre actividades recreativas, culturales y de diversión.

Muchos de los fracasos escolares tienen consecuencia de una mala distribución de tiempo y, lo que es peor, muchos no saben ni como emplear su tiempo. A menudo la frase "perder el tiempo" es realmente cierta pues una distribución incorrecta crea la idea de que el tiempo "no alcanza para nada", cuando en realidad sucede que no sabemos distribuirlo y usarlo adecuadamente.

"Distribuir tu tiempo no es fácil, es casi como distribuir el dinero o aprovechar la vida. Muchos tienen dinero suficiente para pasar una semana, pero en un sólo día lo gastan. Muchos apuran su vida en el vicio, o en todo tipo de excesos y pronto llegan a su fin, igual sucede con el tiempo" (Vidales, 1992).

El realizar un programa y horario de actividades, es administrar el tiempo, el tener la secuencia de las actividades diarias, para poder lograr alcanzar los propósitos de corto y largo plazo. Y disponer del tiempo libre, esto significa "El tiempo que te sobre después de tus obligaciones, y de tus compromisos familiares y sociales ineludibles". (Guerra, 1982). Habrá ocasiones que por un imprevisto, no se lleve a cabo tu planeación, pero no sucumbas y esto te formará un hábito que te permitirá cumplir a futuro con todas tus actividades.

Si realmente se está dispuesto a organizar el tiempo, se requiere tener un **propósito y un compromiso** consigo mismo para lograrlo. Y se puede lograr, si se planea un horario real con las actividades pertinentes en el momento y período adecuado.

"Formar un hábito no es tan difícil como parece, sólo es necesario tener constancia y consistencia en él. Y colocar una copia de tu horario en un lugar visible, en tu mesa de trabajo, en tu libreta, en la puerta del refrigerador o del clóset, en el ropero o donde se encuentre algo que utilices diariamente". (Blanco,1994).

No se podrá tratar de administrar grupos, eventos o compañías, si no empieza por uno mismo, para lograr pequeños y grandes propósitos y cumplir con nuestras responsabilidades, se tiene que empezar por administrar las 24 horas de cada día, de cada mes, de cada año. Por esto se comienza a partir de esta lección las estrategias de aprendizaje y sólo así se alcanzará los objetivos planeados.

Por último, administración de tiempo no es una estrategia de aprendizaje, es un hábito de estudio, necesario para llevar a cabo las estrategias de aprendizaje e importante para los jóvenes que les interese cumplir con todos sus compromisos tanto de estudio, trabajo y diversión, en este tiempo actual.

El instrumento más valioso con que cuenta
el estudiante o profesionalista es la lectura.
!El esfuerzo, la práctica y la dedicación al leer,
son el secreto de un buen aprendizaje!.

3.2. COMPRESION DE LECTURA

En el programa de motivación se incluyen estrategias de aprendizaje, y dentro de esta, se encuentran cuatro lecciones básicas del programa y son de Comprensión de lectura. Tema que encierra muchos elementos importantes para el aprendizaje. Desde el punto de vista cognoscitivista. Se hablará sobre el proceso de comprensión de lectura de textos.

PROCESOS Y MODELOS DE COMPRESION.

"La comprensión de lectura es un proceso cognoscitivo complejo, en el que intervienen conjuntamente memoria, atención, percepción, y codificación. en interacción con los conocimientos previos que un individuo posee en su estructura cognoscitiva, dentro de un contexto lingüístico y situacional particular" (Díaz B.1989).

La comprensión de lectura tanto oral como escrita, no es sólo para el área intelectual, sino una experiencia personal que provoca en el individuo estados afectivos que pueden revertirse en el procesamiento mismo del mensaje, facilitándolo u obstaculizándolo. También es capaz de tomar conciencia de su grado de comprensión en términos de sus aciertos y errores al enfrentarse a una comunicación verbal o escrita. Esto implica que la comprensión requiere un metaprocésamiento y genera un metaconocimiento. Esto significa que el individuo posee su propia capacidad para procesar estos conocimientos. y darle su propio enfoque personal.

"Particularizando en el fenómeno de la comprensión de lectura, diremos que gran parte de su complejidad estriba en la índole y profundidad de los diversos niveles en que esta ocurre"(Díaz B., 1989)

Para comprender la lectura se requieren aspectos como:

- 1.- Identificación de grafías (letras) e integración silábica.
- 2.- Análisis y codificación de palabras.
- 3.- Análisis y reglas gramaticales y sintácticas pertinentes.
- 4.-codificación y generación de proposiciones
- 5.- Integración y construcción coherente del significado global del texto.

"Los tres primeros han sido denominados **Microprocesos** pues se vinculan a una tarea de decodificación del texto, más o menos mecánica e inconsciente en un lector hábil. Las dos restantes son **Macroprocesos** en el sentido de conducir a la extracción del significado contenido en el mensaje, es decir, implican procesamiento semántico". (Kintsch y Van Dijk, 1978)

Los alumnos de tercero de Secundaria, muestran deficiencias en ésta área, y para continuar sus estudios, es necesario darles estrategias con las que puedan superarlas. Ellos al ingresar a la secundaria, supuestamente manejan los microprocesos, pero no es así. Cuando realizan su examen para ingresar a la secundaria, se califican en una parte de ella, la Aptitud verbal, y dentro de esta esta: Complementación de oraciones y Comprensión de Lectura. Esta última tiene el segundo lugar de reprobación, siendo la primera habilidad matemáticas. El resultado del examen dentro de esta secundaria tiene aproximadamente el 55% de aprobados. Entonces la secundaria debe apoyar esta área, no solo en español, sino en todas las materias. pero también es muy importante el apoyo familiar para la lectura. Cuando las madres comentan que sus hijos no tienen 'tarea', se les pide que pongan a leer a sus hijos para mejorar su comprensión, pero en algunos casos, no existe interés familiar para la lectura. A pesar de los esfuerzos del gobierno, ya que estos últimos años en el nivel primario existe mucho apoyo a la lectura.

Algunos jóvenes de secundaria, llegan hasta los macroprocesos, desde el primer año, pero también es cierto que, habrá alumnos que ingresen al nivel medio superior, que no cuentan con el manejo de los macroprocesos en su comprensión de lectura. Por lo que a continuación se verá la relación del aprendizaje y comprensión de textos.

FACTORES DE APRENDIZAJE Y COMPRENSION DE TEXTOS.

"La lectura no se restringe ni a la codificación ni a la reproducción literal de un mensaje, consiste más bien en un proceso de interpretación y construcción por parte del lector. Lo que este comprenda, dependerá de una serie de factores, como son sus experiencias, conocimientos y creencias previas (esquemas de conocimiento) así como de sus metas y perspectivas al leer" (Díaz B., 1989)

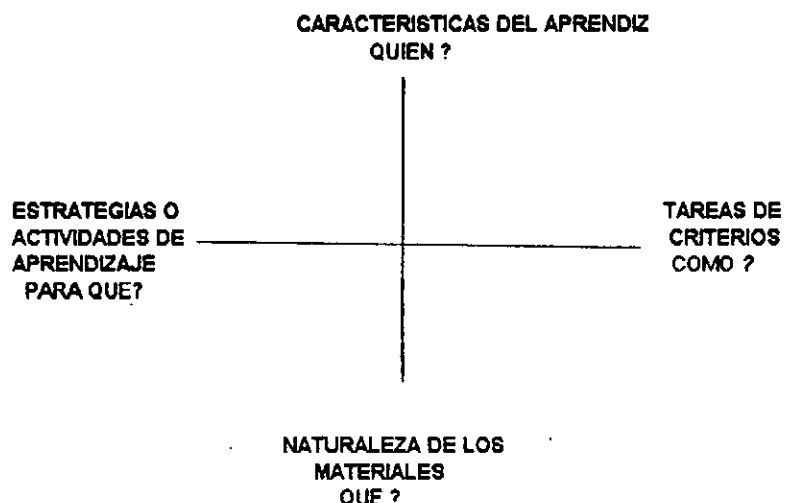
Cuando varias personas leen un mismo texto, cada una lo interpreta de diferente manera, por otra parte la memoria cambia con el tiempo, y cada persona lo recordará de manera diferente o lo olvidará. Los principales atributos que debe poseer un buen lector son la persistencia y flexibilidad, que le permiten adaptarse fácilmente a una variedad de condiciones de estudio y tipos de material de lectura, estando sus conductas de estudio gobernadas por la necesidad de comprender. Para los chicos es importante que desde sus primeros años escolares, tengan mucha relación con la lectura y esto depende mucho de su entorno familiar para que les permita tener estos atributos, que les llevará fácilmente a cualquier meta propuesta.

Autores como Bransford (1979) y Campione y Armbruster (1985), han propuesto un modelo que da cuenta de los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje o comprensión a partir de textos. Dicho modelo, el "tetraedro del aprendizaje", comprende cuatro factores básicos:

Resumiendo	
PRIMER FACTOR La naturaleza del material a ser aprendido, referida a la estructura, contenido y características del texto.	Qué libro lee?
SEGUNDO FACTOR Las características del aprendiz: conocimientos y experiencia previa.	Quién lee?
TERCER FACTOR Las estrategias o actividades empleadas por el aprendiz en forma espontánea o inducidas por otro como: atención, memoria, repetición, etc.	Cómo lee?
CUARTO FACTOR Las tareas de criterio o resultado final: de acuerdo a las estrategias, como: recuerdo, transferencia, solución de problemas etc.	Para qué lee?

EL TETRAEDRO DEL APRENDIZAJE

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE DE TEXOS



Al conocer el tetraedro del aprendizaje, se reflexiona acerca de como apoyaría al profesor desde el nivel primario. Es natural suponer que los pequeños que comienzan a leer, no tengan conciencia plena del aprendizaje, pero se "espera" que el profesor, los guíe a través de hacerles hincapié del Qué, Cómo y para qué lee, y que espera el niño de la lectura. Y en la secundaria, si el joven conoce y reflexiona estos elementos sobre su lectura, logrará mayor aprendizaje. También es importante la concepción que el maestro tenga de la lectura. Para lograr manejar esto en el aula de clases I. Sole (1992), en "Estrategias de Lectura" comenta algunos aspectos.

~Leer es sobre todo un actividad voluntaria y placentera, Los niños y los maestros deben estar motivados para aprender y enseñar a leer.

~Hay situaciones en las que 'se trabaja la lectura' u otras en las que 'simplemente se lee'. En la escuela, ambas deberían de estar presentes, pues ambas son importantes; además, la lectura debe ser valorada como instrumento de aprendizaje, información y disfrute.

~Para encontrar sentido al leer, es necesario que el niño sepa que -deba hacer- que conozca los objetivos que se pretende que logre con su actuación- que sienta que es capaz de hacerlo- que piense que puede hacerlo, que tiene los recursos necesarios y la posibilidad de pedir y recibir la ayuda precisa- y que encuentre interesante lo que se le propone que haga.

Para hablar de comprensión de lectura, lo mejor es ésta autora española. I. Solé, quién la clasifica en tres partes de las cuales se hablará posteriormente y son:

ANTES DE LA LECTURA	OBJETIVOS DE LA LECTURA PREDICCIONES REVISION Y ACTUALIZACION DEL CONOCIMIENTO PREVIO
DURANTE DE LA LECTURA	SUBRAYADO IDEA PRINCIPAL ANALOGIAS
DEPUES DE LA LECTURA	RESUMENES MAPAS CONCEPTUALES

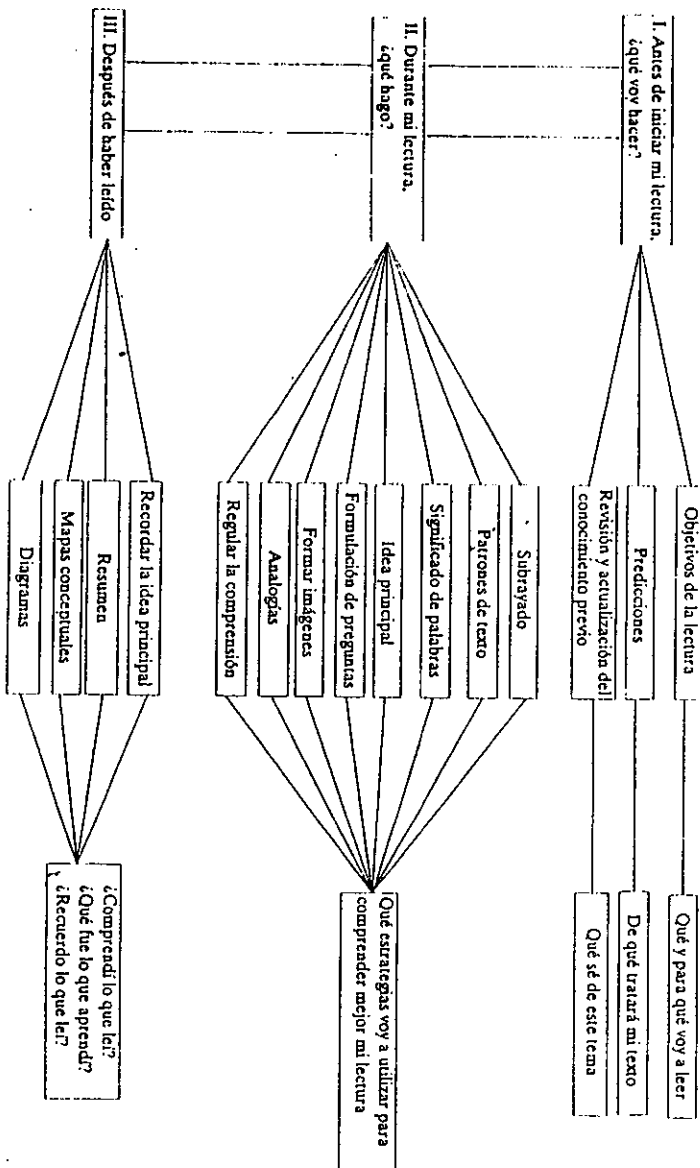
A continuación se tiene un cuadro que engloba las 'Estrategias de Comprensión de textos' tomado de: Comprende tus textos. Cuaderno de ejercicios. Colegio de Bachilleres, Direc.de Serv. Académicos. Departamento de Orientación. (feb. 1994).

ESTRATEGIAS DE COMPRENSIÓN DE TEXTOS

Estrategias

Habilidades y estrategias

Se induce en:



3.2.1 ANTES DE LA LECTURA

En éste apartado, se explicará lo que puede hacerse antes de la lectura para mejorar la comprensión, y lo relacionado con este tema.

"Las estrategias revisadas -motivar a los niños, dotarles de objetivos de lectura, actualizar su conocimiento previo, ayudarles a formular predicciones, fomentar sus interrogantes- se encuentran, estrechamente relacionadas, de tal modo que unas nos suelen llevar a las otras". (Sole, I. 1992).

Lo fundamental es entender para que se enseñan estas estrategias, u otras, lo que conduce a su uso racional, a que se les vea como medios más que como fines, y a la progresiva interiorización y utilización autónoma por parte de los alumnos.

OBJETIVOS

Los objetivos que pueden plantearse los lectores frente a un texto pueden ser muy variados: algunos de ellos pueden ser: Leer para obtener una información precisa, leer para aprender, leer para obtener una información de carácter general, leer por placer, leer para practicar la lectura en voz alta.

Siempre es necesario leer con algún propósito, y que el desarrollo de la actividad de lectura debe ser consecuente con dicho propósito. Y por último, es necesario tener en cuenta que el propósito de enseñar a los niños a leer con distintos objetivos es que a la larga ellos mismos sean capaces de proponerse objetivos de lectura que les interesen y que sean adecuados.

"En la escuela, el objetivo principal- la mayoría de las veces implícito - que preside las tareas de lectura es 'contestar preguntas sobre el texto leído' y estamos de acuerdo también en que esta habilidad tiene pocas posibilidades de ser actualizada en situaciones habituales de lectura, no es de extrañar que lo que aprenden los niños en la escuela respecto a la lectura se circunscriba a algunos de los usos que aquella fomenta, y que su funcionalidad fuera de ella se vea muy mermada" (Sole I., 1992).

En relación al alumno, la finalidad de lo que puede hacerse antes de la lectura es:

- ***Susitar la necesidad de leer:** ayudándole a descubrir las diversas utilidades de la lectura en situaciones que favorezcan su aprendizaje significativo. Proporcionarle los recursos necesarios para afrontar la actividad de lectura con seguridad, confianza e interés.
- ***Convertirle en todo momento en un lector activo:** es decir, en alguien que sabe por qué lee y que asume su responsabilidad ante la lectura, aportando sus conocimientos y experiencias, sus expectativas y sus interrogantes.

ACTIVAR EL CONOCIMIENTO PREVIO

El tema de conocimiento previo es de gran importancia. De hecho, si usted no poseyera el conocimiento pertinente, no podría entender, interpretar, criticar, utilizar, recomendar, etc. si no conoce el tema, se aburrirá, pero la gracia no estriba en saber lo que dice esta tesis, sino en saber lo necesario para saber más sobre este tema a partir de esta lectura.

"Si el texto está bien escrito y si el lector posee un conocimiento adecuado sobre él, tiene muchas posibilidades de poder atribuirle significado. Si ello no ocurre, y manteniéndonos ante un texto razonablemente redactado, puede ser debido a tres tipos de motivos (Baker y Brown, 1984).

- ~ Puede ser que el lector no posea los conocimientos previos requeridos para poder abordar el texto.
- ~ Puede ocurrir que se tenga el conocimiento previo, pero que el texto en sí no nos ofrezca ninguna pista que nos permita acudir a él.
- ~ Por último, puede ocurrir que el lector pueda aplicar unos determinados conocimientos y construir una interpretación acerca del texto, pero que esta no coincida con la que pretendía el autor.

PREDICCIONES

"Aunque toda la lectura es un proceso continuo de formulación y verificación de hipótesis y predicciones sobre lo que sucede en el texto, nos vamos a ocupar aquí de las predicciones que es posible establecer antes de la lectura. Para establecer predicciones nos basamos en los mismos aspectos del texto que antes hemos retenido: superestructura, títulos, ilustraciones, encabezamientos, etc. Y, por supuesto, en nuestras propias experiencias y conocimientos sobre lo que estos índices textuales nos dejan entrever acerca del contenido del texto".
(I. Sole, 1984)

Formular hipótesis, hacer predicciones, exige correr riesgos, pues por definición no implican la exactitud de lo predicho o formulado. Para correr riesgos es necesario estar seguro de que se pueden correr, es decir, que no habrá sanciones por aventurarse. Formular hipótesis que, aunque no son exactas, sí se ajustan al título o tema.

Las predicciones pueden suscitarse ante cualquier texto, cuando nos encontramos con una narración, poesía, cuento, puede ser más difícil ajustarlas al contenido real, y por ello es importante ayudar a los niños a utilizar simultáneamente distintos índices -títulos, ilustraciones, así como los elementos que la componen: escenario, personajes, problema, acción, resolución.

3.2.3 DURANTE LA LECTURA

No basta leer un texto para apropiarse de su contenido; hace falta otras acciones como" subrayar, buscar la idea principal, relacionar con analogías. y esto se realiza durante la lectura. El lector reacciona frente al texto de diferentes maneras: se da cuenta que un dato es más importante que otro, localiza una idea principal y confronta analogías. Todas estas interacciones con el texto contribuyen a la comprensión: pero el lector corre riesgo de olvidarlas rápidamente. Por esto al término de la lectura, después, se realizan otras acciones como son: resúmenes y/o mapas conceptuales que se verán en el siguiente apartado.

SUBRAYADO

El subrayado es una técnica más compleja de lo que nos puede parecer a primera vista, ya que requiere capacidad de búsqueda en el ámbito de un texto, de síntesis, de autocontrol. En realidad un subrayado bien hecho y acompañado por notas y signos en los márgenes del libro puede ahorrar mucho tiempo. En el siguiente cuadro están los aspectos que el alumno debe considerar: cuándo, cuánto, qué, y como subrayar.

CUANDO SUBRAYAR ?	El mejor momento para subrayar o tomar apuntes sigue de inmediato a la comprensión del texto
CUANTO SUBRAYAR?	EL subrayado es útil cuando selecciona una cantidad reducida de información.
QUE SUBRAYAR?	Se subraya lo más importante del texto, como: características, definiciones, negaciones, hechos, Ideas básicas. Desechando información secundaria del texto.
COMO SUBRAYAR?	Resaltar para diferenciar las ideas básicas. Agregar notas y comentarios al margen del texto. y utilizar símbolos como: ? (duda). * interesante. // doblemente importante. etc.

IDEA PRINCIPAL.

La idea principal se refiere a lo más importante que el autor trata de expresar en el tema; puede aparecer en cualquier parte del texto (forma explícita) o estar implícita en él. Puede ser una frase simple o varias frases coordinadas. Para detectar la idea principal se puede aplicar las siguientes reglas:

- | | |
|--|---|
| a)Regla de omisión o supresión: | eliminar la información que se repite y es superficial. |
| b)Regla de sustitución: | Integrar conceptos o hechos específicos en conceptos generales. |
| c)Regla de selección: | Identificar la idea explícita. |
| d)Regla de elaboración: | Construir o generar la idea principal a partir de lo que menciona el tema. |

ANALOGIAS

Consisten en la formación de un modelo que se compone de dos áreas comparadas, en las cuales se transfiere el significado a la más sencilla de ellas para facilitar la comprensión de temas complejos. Las analogías ayudan a recordar y entender el contenido de la idea o del tema. El empleo de analogías es muy popular y frecuente.

Una analogía se manifiesta cuando: Dos o más cosas son similares en algún aspecto o en más factores comunes.
 Cuando una persona hace una conclusión acerca de un factor desconocido sobre la base de su parecido con algo que le es familiar.

Las funciones de la analogía son: Propiciar Información en forma sencilla.
 Favorecer el aprendizaje a través de la familiarización y concreción de la información.
 Mejorar la comprensión de contenidos complejos.

Ejemplo: El esqueleto humano se compara con la estructura de un edificio.

3.2.3 DESPUES DE LA LECTURA

No basta leer un texto para apropiarse de su contenido; hacen falta otras acciones que siguen después de la lectura como: realización de resúmenes y mapas conceptuales. Estas acciones nos ayudan a comprender y a memorizar el texto leído, relacionarlo con las demás informaciones que se encuentran en nuestro poder, y a construir una estructura que puede utilizarse para una exposición escrita u oral; en otras palabras, nos hacen pasar de la 'lectura' al 'estudio'.

REALIZACION DE RESUMENES

Realizar resúmenes significa justamente seleccionar las informaciones, reelaborarlas, reorganizarlas, y, sobre todo, llevar al lector a desarrollar un papel activo y a aumentar su atención. Presenta una visión general de la información clave, de los principales términos técnicos, etc., es decir aquello que nos ayuda a comprender el significado global del texto.

Para resumir eficazmente se puede utilizar tres reglas básicas:

Supresión de Información:	Se omite la información superficial o poco relevante.
Selección:	Se dejan de lado las ideas obvias y se eligen las que permiten de que se trata el tema
Generalización:	Se sustituye información particular por información particular por información general para que se reduzca el resumen pero que se entiendan las ideas principales

MAPAS CONCEPTUALES

Los mapas conceptuales representan las relaciones significativas entre los conceptos (palabras) más relevantes que identifican el tema; están unidos por "palabras enlace" (preposiciones, artículos, etc.) que marcan el camino a seguir (direccionalidad) para formar frases y conectar los significados.

Se puede elaborar a partir de dos o más conceptos, los cuales representan un número reducido de ideas importantes. Al diseñar los mapas, se comienza por la parte superior con los conceptos más generales, hasta llegar a los conceptos más específicos, que se ubican en la parte inferior. Al utilizar ésta estrategia te darás cuenta del grado de comprensión que se ha logrado del tema, es una actividad creativa, en la que se aporta mucho en ellos; al principio es un poco complicada, pero al practicarla frecuentemente reduce la confusión y aumenta la organización de los conceptos y su comprensión.

Para elaborar mapas conceptuales se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ~Saber para que sirven**
- ~Aprender a extraer conceptos específicos**
- ~Aislar conceptos y palabras de enlace**
- ~Identificar las funciones de estos enlaces y aprender a conectar significados.**
- ~Saber que los mapas se construyen de manera jerárquica, es decir, los conceptos se deben ordenar de mayor a menor generalidad.**
- ~Ver que algunos conceptos son más importantes que otros.**

CAPITULO IV

Perdoname por ir buscando
dentro de tí, tu mejor tú.

ACCIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA

El cauce que lleva este trabajo, es el de motivar al alumno de 3o. de secundaria para lograr el mayor aprendizaje, a través de las dos esferas, la intelectual y la afectiva, ésta última es básica, porque si un alumno no desea aprender, aunque tenga facilidad para el estudio, no aprueba. Pero si fuera al revés el alumno quiere terminar sus estudios secundarios, aunque le cuesta trabajo el lograr calificaciones aprobatorias, con éste interés logra obtener su certificado. Por desgracia el primer caso es mucho más frecuente que el segundo.

"Reflexionar sobre el aprendizaje, nos recuerda que el ser humano aprende como un todo, es decir como una unidad integrada por diferentes manifestaciones de conducta. Ya sean aprendizajes que se logren en la escuela o fuera de ella" (Pansza M.1991)

En la actualidad se requiere incluir estrategias para elevar la esfera afectiva, en una etapa tan sensible como es la adolescencia; a través del conocimiento de sí mismo, reflexionar sobre sus valores para dar cauce a sus metas, y lo más importante, reconocer su propia valía. Hay que sentir al adolescente, tenerle fe, para que él internalice la confianza en sí mismo, y ser un adulto responsable, con una alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones.

Cuando aprendes matemáticas, también experimentas sentimientos de agrado o desagrado, te relajas o te pones nervioso, asumes una posición frente a las reglas del juego, las aceptas o las infringes. Todos estos procesos y muchos más realizas cuando pretendes el aprendizaje de las matemáticas, no sólo que seas listo o tonto, sino todos aquellos factores caracterizan tu personalidad. O sea cuando aprendemos ponemos en juego tanto nuestras capacidades intelectuales como afectivas, ya sea para aprender matemáticas o algún juego de mesa.

Las habilidades cognitivas en cuanto habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas; las afectivas en tanto comprende elementos como la autoevaluación, autoconcepto, autoestima. Ambas variables actúan en interacción a fin de complementarse y hacer eficiente la motivación, proceso que va de la mano de otro, esencial dentro del ámbito escolar, y del cual trata este estudio: el aprendizaje.

"Dentro del estudio de variables motivacionales afectivas, las teorías de la motivación al logro, y en particular el modelo de autoevaluación de Cavington (Cavington, 1984) postulan que la valoración propia (autoestima), de un estudiante, se ve afectada por elementos como el rendimiento escolar y la autopercepción de la habilidad y el esfuerzo"(Buñuelos,)

"Dado que una situación de fracaso pone en duda su capacidad, es decir su autovaloración algunos estudiantes evitan este riesgo; y para ello emplean ciertas estrategias como la excusa y manipulación del esfuerzo, con el propósito de desviar la implicación de inhabilidad". (Covington y Omelich, 1979).

Como se observa en la motivación se conjugan elementos intelectuales como afectivos, y dentro de los últimos se encuentran: la autovaloración o autoestima y de aquí parten la autoaceptación que se relaciona con la identidad personal, y las metas y valores que son importantes en la adolescencia, y son fundamentales para lograr el éxito académico. Estos elementos están incluidos en nuestro programa de Motivación. Ya se habló en el primer capítulo sobre adolescencia, pero para ubicar estos elementos o acciones para elevar la autoestima, se anexa el cuadro sinóptico de adolescencia y partir de este, se hablará de cada una de estas acciones.

:

Sólo se podrá respetar a los demás, cuando se respeta a sí mismo
 sólo se podrá dar, cuando nos hemos dado a nosotros mismos,
 sólo podremos amar, cuando nos amemos a nosotros mismos.
 Abraham Maslow.

4.1 AUTOESTIMA

Autoestima, clave básica para todo desarrollo humano, y si se habla de adolescentes y cambios, porque no buscar cambios satisfactorios que permitan el desarrollo pleno de ellos. Se tiene una mala costumbre de generalizar a la persona en sólo sus defectos, cuando ésta también tiene cualidades, quizá sean menores, pero a través de reencontrar lo mejor de sí misma, se logrará un beneficio, y esta persona pueda lograr apoyar a otras a encontrar sus cualidades. Por lo que la clave más importante de la motivación humana es la autoestima.

"Sólo el hombre tiene el poder de contemplar su propia vida y su actividad; sólo él goza el privilegio de la conciencia. Esto hace pensar que la persona que no tiene amor por sí misma se vuelve egoísta, la autoestima que es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo" (Rodríguez, E. 1991)

'Amor a sí mismo, amor al prójimo', palabras que por siempre se han escuchado, el hombre se proyecta a través de sí mismo. Para dar amor, hay que amarse uno mismo; para cuidar, hay que cuidarse uno mismo. El individuo se preocupa por ver, juzgar y arreglar lo que está fuera de él, cuando la solución de muchos problemas sería que cada persona viera y arreglara lo primero que le corresponde, que es ella misma.

"La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Más específicamente, consiste en:

- 1) Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos básicos de la vida.
- 2) Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

Y en forma condensada es una predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de la felicidad." (Bronden, 1994)

La autoestima es propiciada desde el nacimiento o tal vez antes, desde que se anuncia una nueva vida. Si ésta es deseada y esperada por la madre, le proporciona al bebé desde su vientre cariño, alegría. Pero si no es así, entonces al bebé, se le trasmite lo contrario, y considero que esto puede influir negativamente el en futuro comportamiento del pequeño.

Es en el núcleo familiar en donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida, a través del cariño y aceptación de su medio. Cuando él siente rechazo e incompreensión entonces se forma una autoestima inadecuada o baja, que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro.

La madre por ser quién pasa el mayor tiempo con el niño, sus actitudes y características son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos. Los padres, pero básicamente ella, es quién con su constancia, responsabilidad, interés, presencia y como satisfactora de las necesidades, genera en los hijos el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos y de sentirse dignos de confianza de los demás.

"Los padres tendrán que ser 'espejos' que reflejen al hijo sus cualidades y logros, ayudándole así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad. Esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptado, valioso y capaz" (Pick, Susan)

La autoestima se reafirma en la adolescencia, de acuerdo a la niñez y la relación de aceptación o rechazo de su núcleo familiar. Si fue de rechazo o no se desarrolló de manera favorable, el joven tendrá sentimiento de soledad y rechazo lo que se traducirá en minusvalía, lo cual le impedirá sentirse apto (a) para alcanzar sus metas.

"En la adolescencia la autoestima se debilita pues uno de los factores importantes, como es la imagen corporal, cambia y se da la confusión de roles. En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia felicidad. Hay que sentirle, tenerle fé, y esto le permitirá internalizar la confianza en sí mismo y ser un adulto responsable, con un alta autoestima y luchar por sus convicciones. Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir." (Pick, Susan).

Vivir para el hombre, no es dejarse vivir,
es asumirse la tarea de hacer,
un proceso conformador de sí mismo.
Yela

4.2 IDENTIDAD PERSONAL

En el anterior cuadro sinóptico de Adolescencia cambios y efectos, se ha marcado con un *(asterisco) en donde se encuentra ubicada y porque se da la Identidad personal o búsqueda de la Identidad. Intelectualmente el adolescente, tiene un razonamiento que le permite indagar más sobre sí mismo. Y emocionalmente, la misma sociedad, no da parámetros de ubicación, por lo tanto, tiene que encontrar sus propias respuestas a: quién soy?, que quiero? el mismo ha perdido su Identidad de niño y tiene que buscar una nueva configuración interna y externa con la que se sienta a gusto, por lo que tiene que ensayar formas de vestirse, y de comportamiento; también que sus razonamientos se encuentren en concordancia, a veces esto no sucede fácilmente y lo manifiesta con rebeldía en su conducta y con arreglo personal, se encuentra en la crisis de Identidad Personal

Erickson, maneja búsqueda de identidad o confusión de roles, y situa esta quinta crisis del desarrollo psicosocial en la adolescencia, cuando los jóvenes se embarcan vehementemente en la búsqueda de sí mismos. Durante estos años exploran nuevos intereses, se autoevalúan en nuevas competencias, entran en contacto con los valores en los que creen .

En la lucha en buscar su nueva identidad, el adolescente tiene que construir su nueva personalidad y asumir las nuevas responsabilidades, pero necesita de valores, ideales e ideología de los adultos o de sus propios compañeros que le permitan encontrar su nueva Identidad.

Desconciertan mucho a los jóvenes, los cambios repentinos temporales, y se encuentran en un autoanálisis. Soy la persona que solía ser? Cómo seré a partir de ahora? y, tratando de descifrar su mayor preocupación, realizarse en esta vida, están en peligro de sentirse confusos;. "Esta confusión aparece reflejada en el excesivo tiempo que emplean algunos en elegir una profesión, la confusión también se refleja en el culto al héroe, en la impulsividad infantil o en la intolerancia hacia los demás" (Papaila 1988)

El mundo del adolescente es mucho más grande, variado y peligroso, pero también más rico en oportunidades de superar la desconfianza, la duda, la culpa y los sentimientos de inferioridad de la infancia, ahora armado con la capacidad de aprender, de experimentar, reflexionar y con la necesidad de conquistar un sentimiento de identidad. (Merino).

En el desarrollo de la adolescencia, no siempre se da que siga el mismo ritmo y velocidad, para unos empieza a los 11 y otros llegan hasta los 13 años. Por esto se distinguen ciertas fases o etapas de la adolescencia. Si nuestro estudio esta realizado con alumnos de tercero de secundaria, les corresponde la Adolescencia temprana, de 12 a 15 años aproximadamente. Ya que la adolescencia media, está en el nivel de bachillerato. La adolescencia tardía corresponde de 18 a 23 años de edad y se encuentra en el nivel de educación superior. Por lo tanto la preadolescencia se da en el ultimo grado de la primaria. De acuerdo a este planteamiento, vamos a referirnos solo a la que nos corresponde la adolescencia temprana.

"La búsqueda del sentimiento de identidad en la adolescencia temprana comienza realmente como una confusión y desorganización de la que lentamente hay que desentrañar quién es uno mismo. Esta tarea no es fácil el adolescente, hombre o mujer, ni siquiera sabe lo que busca, mucho menos cómo y dónde puede encontrarlo" (Merino G.). El chico que ya tenía una imagen definida, así como su rol, costumbres, todo se rompe se desorganiza, y también muy fácilmente sus emociones, pasa por un período en que no sabe ni quién es él. Esto él no lo pide, quizá no lo desea, irritado por su nueva apariencia y por las exigencias y limitaciones que sus padres le imponen. "Afirma: quiero ser yo! quiero vivir mi vida!, frases que muestran la intensidad de un deseo de llegar a hacer su propia definición y alcanzar un sentimiento de dirección y control de su vida" (Merino G.)

Como sabemos la adolescencia no es algo discontinuo, sino algo continuo. Se espera algo mejor en la vida adulta. Para muchos, realmente no afecta tanto, pero para otros si, estas frases ciertas en un medio social, en donde la situación económica, desajustes familiares y falta de conocimientos, no permiten el pleno desarrollo de la infancia, y así lograr más facilmente la nueva identidad juvenil.

"Chicos y chicas que continuan por el "buen camino" o al menos lo aparentan, sentados en sus bancas escolares parecen atender a la clase cuando en realidad están ausentes entregados a sus fantasias. Es probable que en la preparatoria llegue su momento de crisis, o que este no llegue tampoco y de esa manera el despertar a la conquista de su identidad se convierta en una "tarea de vida"(Merino G.).

Para facilitar el camino de la búsqueda de la identidad, a los jovenes de 3o. de secundaria, se han realizado dos lecciones, que le permitirán entender este proceso, y que además ellos están ansiosos de conocer el porqué de su comportamiento y de sus inquietudes, pero también es importante que tanto sus profesores como sus padres, conozcan estos cambios, y traten de ayudarlos, con respeto y atención, pero también con exigencia.

Todo proceso de planeación de vida y carrera requiere de un análisis y confrontación de los valores.

4.3 EXPECTATIVAS Y VALORES

Como se observa en el cuadro de la adolescencia, dentro de efectos de los cambios intelectuales como los emocionales, se encuentran los valores y las expectativas del sujeto. Y son importantes para la autoestima del joven.

Dentro del programa se planeó una lección para valores y una para metas, por lo que se englobaron en este apartado, los jóvenes deben de realizar un autoestudio de sí mismos, de sus vidas y sus futuros trabajos con el fin de ayudarlos a establecer un plan de acción para realizar sus sueños y ambiciones y para concerse mejor. Sin embargo, para que los adolescentes sepan lo que quieren de la vida, deben saber lo que valoran.

VALORES

Como el joven hace un análisis de sus valores, creencias, costumbres etc., tiene que reafirmar, proseguir o desligarse de alguno de estos, según él crea conveniente. Pero al chico que tiene pocos valores, parece ser que le cuesta más trabajo adoptar una nueva personalidad, ya que no tiene con que confrontar y/o valorar lo nuevo o actual para él.

"A pesar de las manifestaciones de rebeldía, el adolescente todavía no puede, ni quiere prescindir totalmente de sus padres y de sus valores. Simplemente quiere explorar lo que existe en el mundo hasta encontrar nuevos ideales y valores que pueda considerar como "suyos" y que den sentido a sus apreciaciones y realización" (Merino, G.)

Aunque cada ser humano tiene sus propios valores, estos vienen de la sociedad que influye a través de una escala valorativa referida a principios, normas, tradiciones, creencias que en la mayoría de las cosas determina y crea un sistema valoral de la persona.

"Ningún ser humano nace con valores, estos son un resultado de la cultura, es decir, de la influencia familiar, escolar, religiosa y en general de las tradiciones a las que la persona queda sujeta en su educación temprana y que en muchos casos es definitiva sellando un sistema de valores que probablemente no admita cambios y cuestionamientos futuros (Casares, 1995).

Este autor maneja cuatro modelos para la adquisición de valores:

El moralista: Enseña los valores a los niños y jóvenes para que en su futuro no tropiecen en el camino de la vida.

El Laissez Faire: La persona se forma su propia escala de valores, dejar hacer.

El del modelaje: Se aprende con un modelo a seguir, un ejemplo sirve de emulación y fuente de inspiración para la persona. Estos enfoques son clásicos y tradicionales. La psicología humanista aportó el siguiente modelo.

Clarificación de valores: Es en donde la persona es consciente, libre y sana. Adopta, comprometida y responsablemente a una escala de valores que pretende establecer una relación armónica real y significativa entre el pensar, el decir y el actuar.

"La Clarificación de valores: persigue que a través del análisis y cuestionamientos, abandonen, confirmen o adopten los propios valores, que la persona se conozca a sí misma, se enfrente a la realidad de su yo interno, libre y consciente y establezca una relación directa entre sus objetivos individuales, familiares y de trabajo y los valores que enarbola y vive. El individuo a través de ejercicios, diseñados bajo la dirección técnica de un orientador, facilitador o un grupo, tome cada vez mayor conciencia de que sus sentimientos, ideas, objetivos, actividades, creencias y decisiones deben emanar de un sistema valorativo propio consciente y libre"(Casares).

Se ve claramente la importancia de conocer los valores, para tomar conciencia plena sobre estos, por lo que se requiere una Educación de los valores, antes de llegar a la etapa de la adolescencia. Siendo lo más conveniente que la familia aporte estos elementos necesarios dentro de la educación. Pero en la etapa actual, la educación puede apoyar este tema tan importante, más no desilgar a los padres de sus responsabilidades. Los jóvenes están deseosos de conocer más sobre valores y esto les puede clarificar y ayudar en su búsqueda de identidad, así como con resultados de conducta satisfactoria, podrán obtener una buena autoestima.

"Nuestros valores son las cosas en las que nosotros creemos. Son las cosas de la que estamos a favor y en contra. Una comprensión clara de nuestros valores nos capacita para tomar decisiones que concuerdan con lo que creemos; esa comprensión también nos ayuda a enfrentar la presión que ejercen los mismos. Conscientes de que los jóvenes valoran el hecho de "ganar dinero para ayudar a su familia" podrán poner más énfasis en el estudio escolar y en obtener una vocación y/o profesión, en lugar de irse de "rumba" con sus amigos. Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas . Si queremos que los adolescentes experimenten esto, debemos proporcionarles educación sobre valores que ellos proyectan , los cuales son de tipo personal, familiar, religioso, cultural y social".(MendiM E.1995)

Este autor señala que para conseguir la educación de los valores en los jóvenes, se necesitan seguir tres pasos, que son:

- 1) Ayudar a los jóvenes a identificar sus valores.**
- 2) Ayudar a los jóvenes a sentirse cómodos hablando de sus valores, y**
- 3) Ayudar a los jóvenes a comportarse de acuerdo con sus valores.**

¡Hay un arazón para vivir!
 Podremos alzarnos sobre nuestra ignorancia,
 podemos descubrirnos como criaturas de
 perfección, inteligencia y habilidad.
 ¡Podremos ser libres! ¡Podremos aprender a volar!
 Juan Salvador Gaviota.

EXPECTATIVAS O METAS

Las expectativas o metas que el chico tiene que planear, es de suma importancia en esta etapa, ya que apenas empieza a conocerse, necesita tener elementos anteriores para formarse por lo menos, una idea general de sus aspiraciones, expectativas o metas en el futuro. Aquí es muy importante la Orientación Vocacional, pero más importante es aún el deseo o interés de "ser alguien en la vida" y esto parte de su entorno familiar y social.

Los adolescentes tienden a pensar exclusivamente en términos del presente y ven el futuro como un tiempo inalcanzable, a menudo rodeado de fantasías o imágenes irreales. A los jóvenes de baja extracción socioeconómica, probablemente nunca han tenido oportunidad de planear metas en su vida, quizá porque en sus padres no han visto un ejemplo de forjarse metas y cumplirlas.

"Muchos jóvenes de esta extracción tienen una sensación de impotencia en sus vidas, a menudo expresadas en frases como "Si Dios quiere". Si estos jóvenes han de capacitarse para tomar decisiones adecuadas y planear su futuro, necesitan desarrollar un sentido de poder" (Mendivil G. 1995)

Se necesita ayudar a los jóvenes a establecer metas razonables y alcanzables. Y también a tomar decisiones, sopesando las ventajas, desventajas y posibles resultados. Como lo dice Mendivil Para esto es necesario tomar en cuenta lo siguiente:

- ~Una meta se define como algo que una persona quiere lograr y hace lo posible por lograrlo.
- ~Una meta no es realmente una meta a menos que la energía este dirigida hacia ella.
- ~Existe una relación entre nuestros valores y las metas futuras.
- ~ Las decisiones tomadas hoy pueden afectar las metas del futuro.
- ~Todas las metas conllevan decisiones y riesgos. Nadie en realidad sabe lo que traerá el futuro. No obstante, pensar sobre la variedad de oportunidades y tener suficiente información para ponderar riesgos y beneficios, implica mayores posibilidades de terminar en una situación de felicidad.
- ~Existen muchas soluciones y/o alternativas para cada problema o situación.
- ~Cada decisión, incluyendo "no tomar una decisión" tiene una consecuencia.
- ~La mejor decisión es, por lo general, la que concuerda con nuestros propios valores.
- ~Las mejores decisiones resultan del uso de un proceso consciente de toma de decisiones que examina alternativas.

CAPITULO V

PROGRAMA DE AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

5.1- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La realidad actual en las escuelas secundarias es, que aumenta la reprobación en los adolescentes, que muchas ocasiones llegan a la deserción. También su comportamiento no siempre es el adecuado. Se reprueba, en la mayoría de los casos, por falta de interés en el estudio. Se conoce que ellos se encuentran con nuevos elementos de razonamiento que le permiten lograr mayor capacidad, pero esto no sucede. En ellos no hay elementos personales que les permita superar por ellos mismos los problemas relacionados con sus estudios.

Qué es lo que se puede hacer ante esta situación de reprobación? Cómo puede el profesor apoyar a sus alumnos, para que de ellos parta el deseo de aprender más? Porqué ellos no quieren estudiar, teniendo mucha capacidad para ello? Cómo lograr que ellos obtengan elementos que le permitan mayor seguridad personal y confianza en ellos mismos? Que hacer para que de ellos parta el deseo de aprovechar más sus capacidades intelectuales? Y así lograr disminuir la reprobación?

5.2 OBJETIVO DEL PROBLEMA

Se conoce que la adolescencia es la etapa de cambios, en donde se puede aprovechar su sensibilidad, para inducirle conocimientos que le permitan superar esta etapa y a la vez, darle elementos con los que pueda sentirse con la seguridad personal y confianza para que logren por si mismos aprovechar todas sus capacidades intelectuales para obtener mejores calificaciones.

Esto se logrará si se aplica el programa de Autoestima y Estrategias de aprendizaje para motivar al adolescente. Si se le brinda lecciones de autoestima, con el objeto de brindarle conocimientos para conocerse más a sí mismo, que obtenga seguridad y confianza y a la vez enseñarle estrategias de aprendizaje, que le permitan facilitarle el camino del estudio. Si se logra que de ellos mismos parta el interés por aprender, entonces es motivado para lograr cumplir sus objetivos de mejorar sus calificaciones, y así podrá él, proponerse cada vez mayores objetivos. y cuenta ya con elementos suficientes para cumplirlos.

HIPOTESIS DE TRABAJO

La hipótesis de trabajo será: "Si se aplica el programa de Autoestima y estrategias de aprendizaje apoyado en la motivación, entonces habrá más conocimientos de estos temas, que permitirán incrementar sus calificaciones".

Las variables del estudio son:

Variable Independiente: El programa de Autoestima y Estrategias de aprendizaje para motivar al adolescente.

Variable Dependiente: Conocimientos de autoestima y estrategias de aprendizaje para mejorar calificaciones.

5.3 - METODO

Se aplica el programa a 3 grupos de tercero de la escuela 253 Turno Vespertino dos son de aplicación (3os. "B" Y "C") y uno es el grupo control (3o "E").

El diseño que se utilizó es el pretest-posttest, un cuestionario de 30 preguntas, de estrategias de estudio y autoestima, con 3 opciones de respuesta, cada una de ellas con diferente valor numérico. Este se aplicó a los dos grupos, (pretest). Posteriormente se llevó a cabo el programa a los dos grupos de aplicación y se finalizó con volver a resolver el mismo cuestionario (posttest) a los tres grupos. Con esto se verificará si existe incremento en los conocimientos del programa y si en las calificaciones de antes y después del programa existe incremento de calificaciones.

SUJETOS

Los sujetos son estudiantes de 3o. de secundaria, del turno vespertino, y la escuela se encuentra ubicada en la Delegación Iztapalapa, por lo que su situación socio-económica, es de regular a baja. En el siguiente cuadro se observan los datos de los sujetos.

GRUPO	METODO	SEXO		EDAD			TOTAL
		H	M	14	15	16	
"B"	O X O	9	13	16	6	0	22
"C"	O X O	12	7	4	13	2	19
"E"	O O	12	7	6	5	8	19
TOTAL		33	27	26	24	10	60

APARATOS O MATERIALES

CUESTIONARIO

El instrumento de evaluación Pretest-Posttest es el cuestionario de "Estrategias de aprendizaje y Autoestima", que contiene 30 preguntas, con 3 opciones de respuesta y un valor numérico diferente para cada opción. Tiene las 7 áreas y son: 5 preguntas saltadas para cada área. Después del No. de pregunta está la inicial del área. (Anexo No. 1)

HOJA DE RESPUESTA

La Hoja de respuestas del cuestionario, está dividida en 7 columnas, una para cada área, con cinco renglones de respuestas. Adelante del número de pregunta se anota su respuesta, esto proporciona información por cada área.

La respuesta correcta es 5, (significa que realiza muy bien todo lo que se pregunta), por cinco preguntas, el puntaje más alto por área es 25. De esto se parte que entre menos puntaje obtenido, mayor necesidad de conocimientos en el área. Estas tienen su inicial y significan lo siguiente: (anexo No. 2)

E= ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	A= AUTOESTIMA
T= ADMINISTRACION DE TIEMPO	I= IDENTIDAD PERSONAL
L= COMPRENSION DE LECTURA	A= AUTOESTIMA
R= REALIZACION DE RESUMENES	V= VALORES Y EXPECTATIVAS
Y MAPAS CONCEPTUALES.	
M= MOTIVACION	

5.3. PLANEACION DEL PROGRAMA

Está realizado para el adolescente, tiene 15 lecciones que están divididas en: 7 de Estrategias de Aprendizaje, 6 de Autoestima y 2 de motivación.

Cada una contiene: lecturas de tema, dinámicas, ejercicios o cuestionarios y existe un mensaje, que es el objetivo de la lección (trata de impactar y asimilar en la memoria del alumno) y un pensamiento que trata de englobar el tema.

Se tiene la planeación para la operación del programa, que contiene las actividades a desarrollar tanto para el profesor como para el alumno, así como el tiempo indicado para ello, se tiene un formato para cada sesión. Esto es de gran utilidad para el profesor que lleva a cabo cada sesión. (anexo No. 3)

Este programa está realizado a base de una experiencia como Orientadora de Educación Secundaria.

RELACION DE LAS AREAS Y LECCIONES DEL PROGRAMA

No	AREA	LECCION	DINAMICA	MENSAJE
1	A-I	QUIEN SOY?	INTRODUCCION VALORACION DE SI MISMO	"YO SOY UNA PERSONA UNICA EN EL MUNDO"
2	A-I	CRECER Y MADURAR	CONOCIENDOME A MI MISMO	"SER JOVEN ES ALGO QUE HACER, QUE CREAR, ALGO QUE DAR"
3	M	MOTIVACION PARA EL ES- TUDIO.	QUE CUALIDADES DICES QUE TENGO	"<PASAR> DEL ESTUDIO JUSTIFICA(?) EL NO HABER PASADO DE VERDAD"
4	E-T	ADMINISTRACION DE TIEMPO	HORARIO DE ACTIVIDADES	"NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY"
5	A-A	SEGURIDAD PERSONAL	CARTA IMAGINA RIA A MIS PADRES	"SOLO PODEMOS AMAR CUANDO NOS HEMOS AMA- DO A NOSOTROS MISMOS"
6	A-A	AUTOESTIMA	EL MEDIO CIRCULO	"LA AUTOESTIMA ES UN SILENCIOSO, RESPETO POR UNO MISMO"
7	A-V	VALORES	QUE HARIAS?	"POR LA FORTALEZA EL HOMBRE APRENDE A SU- PERAR LOS OBSTACULO
8	A-V	METAS	QUAL ES TU META?	"EL VIAJE DE MIL MILLAS EMPIEZA POR EL PRIMER PASO"
9	E-L	ANTES DE INICIAR LA LECTURA	QUE Y PARA QUE VOY A LEER?	"ESCOGER UN LIBRO ES ES TAN IMPORTANTE COMO ESCOGER UN AMIGO"
10	E-L	DURANTE LA LECTURA	QUE DEBO HA- CER, MIENTRAS LEO?	"EL SUELO SINO SE CUL- TIVA NO PUEDE DAR FRU- TO, LA MENTE SIN CULTI- VO, NO PUEDE PRODUCIR"

11	E-L	IDEA PRINCIPAL?	CUAL ES LA IDEA PRINCIPAL?	"LA INVERSION EN CONOCIMIENTOS, PRODUCE EL MAS ALTO INTERES"
12	E-L	ANALOGIAS	CUAL ES LA ANALOGIA?	"AQUEL QUEREHUSE APRENDER EN SU JUVENTUD, PIERDE EL PASADO Y ESTA MUERTO PARA EL FUTURO"
13	E-L	Y DESPUES DE LA LECTURA?	RESUMENES Y MAPAS CONCEPTALES.	"LA TINTA MAS PALIDA ES MEJOR QUE LA MEMORIA MAS RETENTIVA"
14	A-A	ASERTIVIDAD.	CUANDO DEBO DECIR NO?	"DECIR NO, ESTA EN ELEGIR LO MEJOR PARA TU BIENESTAR Y DEL OTRO"
15	M	TU TIENES TODO PARA TRIUNFAR.	LOS DIPLOMAS	"SABES CONSEGUIR LO QUE QUIERES"

SITUACION EXPERIMENTAL

Las sesiones para cada grupo serán de 50 minutos, con una lección por sesión, de acuerdo al horario de clases de cada grupo, de la materia de Orientación Educativa, que se imparte tres veces por semana. Estas se llevarán a cabo dentro de su salón de clase de la Escuela Secundaria 253, turno vespertino. Este es bastante amplio, y cada salón aproximadamente mide 6m x 6m. El mobiliario son sillas de paleta individuales y pueden moverse de acuerdo a los requerimientos de las dinámicas. La ventilación e iluminación es la adecuada.

PROCEDIMIENTO

El diseño experimental es el pretest-posttest, o sea el cuestionario que se aplicará a los tres grupos, posteriormente se dará el programa a sólo dos grupos.

El programa empieza con una introducción al adolescente, y comienza a partir de la lección No. 1 a la 15, de acuerdo a la relación de programa, se indica que las primeras 7 lecciones tienen la letra A= de Autoestima, y sólo la lección 3 es de motivación; esto es con la finalidad de incrementar la motivación hacia las siguientes 6 lecciones que son de, E= Estrategias de aprendizaje. Se termina con la segunda lección de Motivación. lección 15.

Cada lección tiene un mensaje, éste se anota enfrente de los alumnos, con letras grandes y llamativas. (letrero ó pizarrón). Para cada sesión se tiene el formato de objetivos para el profesor, así como sus actividades y las del alumno. En total son 15 lecciones más las dos sesiones del Cuestionario. Terminando con la aplicación del mismo (postest).

Los resultados se verán en la comparación del pretest-postest, además de incluir datos relacionados con las calificaciones de antes y después del programa, realizando cuadros comparativos y gráficas.

CAPITULO VI**RESULTADOS DEL PROGRAMA**

De acuerdo a los resultados cuantitativos que arrojó nuestro estudio, utilizando el procedimiento estadístico para estimar las diferencias entre el puntaje del pretest y posttest en las siete áreas en que se manejo el programa, utilizando la prueba de signo "Wilcoxon". En el siguiente cuadro se observa las operaciones por cada área así como sus resultados.

Ha: Si hay diferencia de antes y después Ha: = Ma es diferente a Md.

Ho: No hay diferencia de antes y después Ho: = Ma es igual a la Md.

$$\text{Tiempo} \quad Z = \frac{130.5 - \frac{31 - 32}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -2.30 \quad \begin{array}{l} -2.30 < -1.96 \\ \text{Rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{Lectura} \quad Z = \frac{65 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -3.58 \quad \begin{array}{l} -3.58 < -1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{Resumen} \quad Z = \frac{81.5 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -3.26 \quad \begin{array}{l} -3.26 < -1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{I. Personal } Z = \frac{30 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -4.11 \quad \begin{array}{l} -4.11 < 1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{Valores } Z = \frac{51 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -3.86 \quad \begin{array}{l} -3.86 < -1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{Autoestima } Z = \frac{61 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -3.66 \quad \begin{array}{l} -3.66 < -1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

$$\text{Motivación } Z = \frac{12 - \frac{31(32)}{4}}{\sqrt{\frac{(31)(32)(63)}{24}}} = -4.62 \quad \begin{array}{l} -4.62 < -1.96 \\ \text{Se rechaza } H_0 \end{array}$$

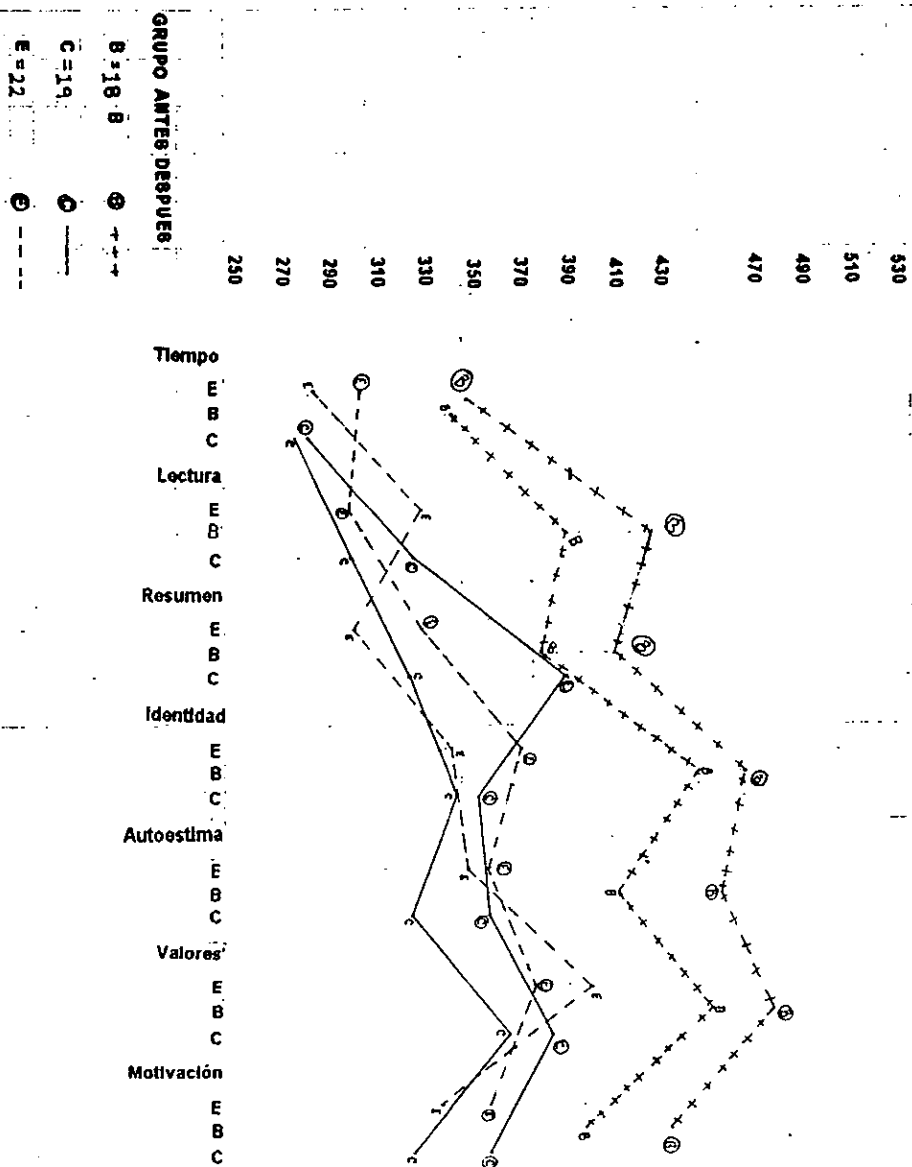
Por lo anterior, se rechaza en las siete áreas la Hipótesis nula, aceptando que sí hay diferencia en conocimientos. Esto se puede observar en la gráfica del aumento de conocimientos por grupo, y los cuadros comparativos por grupo.

GRUPO EXPERIMENTAL 3o. "B" 22 SUJETOS			
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	CALIFICACION AL INICIO DEL PROGRAMA	CALIFICACION AL FINAL DEL PROGRAMA	DIFERENCIA
ORGANIZACION DE TIEMPO	346	348	2
COMPRESION DE LECTURA	394	430	36
REALIZACION DE RESUMENES Y CUADROS	386	414	28
ACCIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA			
IDENTIDAD PERSONAL	450	470	20
AUTOESTIMA	416	460	44
EXPECTATIVAS Y VALORES	456	482	26
MOTIVACION	402	438	36

GRUPO EXPERIMENTAL 3o. "C" 18 SUJETOS			
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	CALIFICACION AL INICIO DEL PROGRAMA	CALIFICACION AL FINAL DEL PROGRAMA	DIFERENCIA
ORGANIZACION DE TIEMPO	280	282	2
COMPRESION DE LECTURA	304	330	26
REALIZACION DE RESUMENES Y CUADROS	328	344	16
ACCIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA			
IDENTIDAD PERSONAL	348	357	9
AUTOESTIMA	329	362	33
EXPECTATIVAS Y VALORES	370	388	18
MOTIVACION	330	362	32

GRUPO CONTROL 3o. "E" 19 SUJETOS			
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	CALIFICACION AL INICIO DEL PROGRAMA	CALIFICACION AL FINAL DEL PROGRAMA	DIFERENCIA
ORGANIZACION DE TIEMPO	287	307	20
COMPRESION DE LECTURA	333	303	-30
REALIZACION DE RESUMENES Y CUADROS	305	333	28
ACCIONES PARA ELEVAR LA AUTOESTIMA			
IDENTIDAD PERSONAL	346	375	29
AUTOESTIMA	353	361	8
EXPECTATIVAS Y VALORES	405	381	-24

GRÁFICA DEL AUMENTO DE CONOCIMIENTOS POR GRUPO



De acuerdo a los procedimientos estadísticos en el grupo control, se obtuvieron de las siete áreas, cinco con datos que rechazan la H_0 . Entonces también hay diferencia de conocimientos. Con ayuda de la estadística no paramétrica, se utiliza la prueba de U de Mann-Whitney, para dos muestras independientes, para conocer si los datos obtenidos en este grupo son significativos. En el siguiente cuadro se observa los resultados.

$$\text{Tiempo } U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 508 = 442$$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1268 = 312$$

$$Z = \frac{312 - 380}{61} = 1.1$$

$$Z = -1.1 > -1.96$$

Se acepta H_0

$$\text{Lectura } U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 450 = 500$$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1222 = 350$$

$$Z = \frac{500 - 380}{61} = 1.96$$

$$Z = 1.96 \leq 1.96$$

Se rechaza H_0

$$\text{Resumen } U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 465 = 485$$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1159 = 421$$

$$Z = \frac{421 - 380}{61} = .6$$

$$Z = .6 < 1.96$$

Se rechaza H_0

Autoestima $U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 408 = 542$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1351 = 229$$

$$Z = \frac{229 - 380}{61} = -2.4$$

$$Z = -2.4 < -1.96$$

Se rechaza H_0

Valores $U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 363 = 587$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1510 = 70$$

$$Z = \frac{70 - 380}{61} = -5$$

$$Z = -5 < 1.96$$

Se rechaza H_0

I. Personal $U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 391 = 559$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1379 = 201$$

$$Z = \frac{201 - 380}{61} = -2.9$$

$$Z = -2.9 < 1.96$$

Se rechaza H_0

Motivación $U_1 = 760 + \frac{380}{2} - 571 = 379$

$$U_2 = 760 + \frac{1640}{2} - 1287 = 293$$

$$Z = \frac{293 - 380}{61} = -1.4$$

$$Z = -1.4 < -1.96$$

Se rechaza H_0

De acuerdo a estos datos en donde, de las siete áreas, seis rechazan la hipótesis nula, confirman que los resultados del grupo experimental con el grupo control, si existe diferencia significativa, por lo que se acepta la hipótesis alterna de nuestro estudio.

También se tienen los promedios de las calificaciones de los tres grupos participantes en el programa. Estas se dan bimestralmente siendo cinco calificaciones en total, promediándose para obtener la calificación final. Se obtuvo el promedio grupal de las calificaciones de antes de aplicar el programa a los dos grupos experimentales, y el promedio de las calificaciones después del programa. Igual se tienen también del grupo control.

	GRUPO	ANTES	DESPUES
G.Experimental	3o. "B"	7.4	7.9
G.Experimental	3o. "C"	7.3	7.8
G.Control	3o. "E"	7.2	7.3

A continuación se observa el cuadro comparativo de los promedios de los tres grupos, de antes y después del programa. se observa mejoría en los tres casos. A través de una prueba estadística "t" se verificará si esta diferencia es significativa. entonces tendremos la hipótesis de la siguiente manera:

Ha: Si hay diferencia en las calificaciones de antes y después Ha: = Ma > Md

Ho: No hay diferencia en las calificaciones de antes y después Ho: = Ma < Md

formula

$$t_c = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{S_1 + S_2}{N_1 + N_2}}}$$

3o. "E"

$$t = \frac{7.2 - 7.3}{\sqrt{\frac{.90 + 1.0}{19 + 19}}} = \frac{-.1}{0.3} = -.3 \quad Ho = -.3 < -2.1 \text{ (tablas)}$$

Se acepta Ho.

3o. "B"

$$t = \frac{7.4 - 7.9}{\sqrt{\frac{.76 + .97}{22 + 22}}} = \frac{-.5}{\sqrt{.07}} = -2.5 \quad Ho = -2.5 < -2.1$$

Se rechaza Ho.

3o. "C"

$$t = \frac{7.3 - 7.8}{\sqrt{\frac{.69 + .98}{18 + 18}}} = \frac{-.5}{\sqrt{.03 + .05}} = \frac{-.5}{\sqrt{.08}} = -2.5 \quad Ho = -2.5 < -2.1$$

Se rechaza Ho.

6.1 CONCLUSIONES

La intención del presente trabajo, como se describió antes, es apoyar al alumno para que de él parta el deseo de aprender. La etapa de cambios por la que atraviesa y los nuevos procesos cognitivos permiten la mayor captación de ideas. Pero para lograrlo, se necesita como base a la motivación.

Para obtener el mejor aprovechamiento en el adolescente, como se describió antes se necesita a la motivación escolar, este proceso involucra variables tanto cognitivas como afectivas: cognitivas, en cuanto a habilidades de pensamiento y conductas instrumentales para alcanzar las metas propuestas y estas se lograron a través de las estrategias de estudio; las afectivas, en tanto comprenden elementos como la autovaloración, autoconcepto, autoaceptación y estas se conocieron en las lecciones de Autoestima.

En el entendido de que, a la motivación no se puede observar de manera directa y sólo se infiere por algunas actitudes en los alumnos. Este programa promueve la motivación, ya que durante el desarrollo y conclusión del curso se observa una mayor dedicación de los sujetos hacia las actividades escolares, lo que se refleja en el aumento del aprovechamiento escolar. También se infiere que éste aumento de interés hacia el estudio es originado por los procesos de reflexión efectuados durante el desarrollo del curso: situación que se traduce como: ante la presencia de sucesos externos (lecciones de autoestima, estrategias de aprendizaje y orientación) dirigidos a la presencia y atención del propio sujeto, sucesos y situación que por su metodología de operación incluyen una participación interactiva entre participantes, materiales y coordinador, se generan en los sujetos ideas que los orientan hacia una mayor independencia en la toma de decisiones, incluyendo desde luego la idea o conciencia de ser capaz de éxito en las tareas académicas.

El adolescente necesita conocerse, entenderse y amarse ya que dentro del desarrollo humano, la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir la plena expresión de sí mismo. No podrá confiar, amar, entender a otros, mientras no lo haga consigo mismo.

El hombre tiene la capacidad para elegir la actitud personal ante cualquier reto, y decidir su propio camino. Lo que el hombre llega a ser lo tiene que ser por sí

mismo. Se ha llamado a la autoestima la clave del éxito personal, porque ese "sí mismo", a veces está oculto y sumergido en la inconsciencia o en la ignorancia.

Aprender a controlar el proceso de aprendizaje implica darse cuenta de lo que uno está haciendo o ser capaz de someter los propios procesos mentales a un examen consciente y así poderlos controlar más eficazmente (metacognición). Por lo que sí se puede aprender a aprender, y ha coordinar estas habilidades a través de las estrategias de aprendizaje, que se brindan al adolescente, que se torna más sofisticado y, por tanto, más capaz de introspección, de ser consciente de sus pensamientos y sentimientos, y más capaz de planificarlos y controlarlos con mayor eficacia. Una mejor comprensión de las facultades cognitivas, en el mejor momento (la adolescencia), abre la posibilidad de incrementar nuestra capacidad de aprender.

Los resultados obtenidos en el aspecto cuantitativo permiten las siguientes reflexiones:

De las dos áreas del programa (Autoestima y Estrategias de aprendizaje) en donde se encontró mayor diferencia o más falta de conocimientos es en Autoestima, los adolescentes adquirieron conocimientos de: Identidad Personal, Autoestima, valores, expectativas y motivación; que además le permitirán lograr más fácilmente su estabilidad. Se observa que en donde aprendieron más sobre esta área es autoestima, seguido de motivación y finalmente identidad personal.

En el grupo control en expectativas y valores se tiene un -24, la falta de conocimientos de estos temas, no les permiten tener todavía un criterio propio para aceptar o desechar estos temas. por lo mismo se encuentran muy confundidos.

Con respecto al área de Estrategias de aprendizaje se notan aumento de conocimientos en: comprensión de lectura, realización de resúmenes y muy poco en administración de tiempo. Se puede deducir que en el adolescente el tiempo no tiene la misma importancia que en el adulto. En el grupo control en comprensión de lectura tiene una diferencia de -30. Cuando se le pregunta al estudiante sobre su forma de estudio, les cuesta mucho trabajo ver su realidad, por lo cual es más fácil mentir.

Dentro de los resultados cualitativos, se observa gran interés en los jóvenes por aprender estos temas de autoestima, en los grupos de experimentación ("B" y

"C") se observó un mejor comportamiento, los reportes de conducta disminuyeron en el grupo. Mientras que en el grupo control ("E") continuó con reportes de conducta en general. Dentro de las estrategias de estudio, en los tres grupos se encontró mejoría en sus estudios, pero estadísticamente esta diferencia sí fue significativa solo en los grupos experimentales. Los alumnos de tercero desean obtener su certificado, y el programa les ayudó a obtener la confianza en sí mismos y estrategias de estudio para lograrlo.

Si el programa se aplicara en segundo año en donde disminuyen su promedio, y además se encuentran en plena adolescencia, se podrían mejorar sus calificaciones y ayudar en su comportamiento, para disminuir la reprobación y la deserción en los adolescentes de nivel secundario.

Durante el Desarrollo del programa, se tienen interesantes observaciones y estas se comentaran de acuerdo a la planeación del programa, y pueden servir para futuros proyectos.

Las observaciones durante todo el transcurso del programa como: dudas, inquietudes, respuestas favorables, se anotarán en este apartado, enriqueciendo los resultados cualitativos y estos elementos pueden servir para futuros proyectos educativos relacionados con el tema. Esto se hará de acuerdo a la planeación del programa.

LECCION	
Introducción	Se logró despertar el interés para conocer y vivir el programa, a través de 15 lecciones. se obtiene la participación total. Y la aplicación del pretest, fue sencillo, ágil y rápido. Sólo la pregunta No. 13 les fue confusa.
1 Identidad Personal	De gran interés para los jóvenes, se comprendió el mensaje, gran participación en el cuestionario, informando su valoración, aumento más el deseo de conocerse. La lectura muy reflexiva, falta de tiempo de comentarios.
2 Identidad Personal	Como la anterior, a los jóvenes les cuesta trabajo enfrentarse a sí mismos. Falta tiempo y más información.
3 Motivación al estudio.	Se puso mucho énfasis en este tema, logrando reflexionar a los jóvenes con ayuda de la lectura. Se requiere reforzar este tema para mejorar los resultados.

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

4 Administración de tiempo.	Se logro el objetivo, pero falta reforzar más este hábito. Las actividades se realizaron de tarea.
5 Autoestima	De gran impacto emocional en el ejercicio, logrando el objetivo, ayudo mucho la lectura.
6 Autoestima	El tema difícil, pero se logró el objetivo, al responder bien el cuestionario. Faltó usar un lenguaje más apropiado. La Dinámica muy bien aceptada.
7 Valores	Un tema muy reflexivo y bien aceptado por los jóvenes, solicitan y necesitan más información.
8 Expectativas	Tema difícil, pero se logro involucrar al alumno, contestando todo el ejercicio.
9 Antes de Iniciar la lectura.	Se requiere que el orientador domine el tema, para lograr los objetivos de Lectura. Los chicos se mostraron muy interesados y participativos.
10 Durante la lectura.	Se entendio muy bien el tema y se ejercitó el subrayado con apoyo de sus libros de texto.
11 Idea principal	Se requiere que el alumno ejercite más la idea principal (que desconoce). fue muy entendible, falta ejercitación para dominarlo.
12 Analogías	Tema nuevo para el alumno, requiere mucha ejercitación.
13 Y despues: Resúmenes y Mapas C.	Se entendió y practicó el resumen, también el mapa conceptual. Falto otra lección para ejercitar más y reforzar el tema.
14 Autoestima (asertividad)	Tema nuevo e interesante para el joven, se logró mucha participación e interes. Se comprendió muy bien el ejercicio.
15 Motivación Personal	Esto es muy importante en el adolescente, buscar sus cualidades y aumentarlas. Los Jóvenes han respondido con más seguridad y confianza. mejorando su comportamiento.

Capítulo VII

ANEXOS

"CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO Y AUTOESTIMA"

Este cuestionario te ayudara a valorar tu estudio y conocer mas de ti mismo. Lee con mucho cuidado cada una de las preguntas, medita su contenido y elige la respuesta que más se acerque verdaderamente a tu conducta y pensamiento. Tu sinceridad y Honestidad es indispensable, pues de esto depende el éxito del programa.

Anota en la hoja de respuestas los números 5, 3 y 1 de acuerdo a lo siguiente:

- 5 Cuando lo que se te pregunta "LO HACES SIEMPRE"
- 3 Cuando lo que se te pregunta "LO HACES ALGUNAS VECES" Y
- 1 Cuando lo que se te pregunta "NUNCA LO HACES". ¡Listo! puedes empezar.

- 1-T Me fijo un horario cada día para dedicarlo a estudiar?
- 2-L Cuando estudio lo doy importancia a los mapas, cuadros, esquemas, resúmenes, etc.?
- 3-R Es fácil para mí anotar en clase lo más importante?
- 4-I Me interesa mucho mejorar mis calificaciones?
- 5-A Tengo confianza y seguridad en mí mismo (a)?
- 6-V Estoy dispuesto ayudar a quién lo necesite?
- 7-M Me entusiasmo con todo lo que voy aprendiendo?
- 8-T Planifico adecuadamente mis tiempos de diversión?
- 9-L Comprendo con facilidad lo que leo?
- 10-R Elaboro sin dificultad los resúmenes?
- 11-I Me agrada cooperar con el quehacer de la casa?
- 12-A Me siento importante, aunque no se fijen en mí?
- 13-V En la amistad, para mí es más importante, el afecto que el dinero?
- 14-M Estoy contento de asistir a la escuela y cumplir con mis tareas?
- 15-T Estudio más en períodos de examen, que en días normales?
- 16-L Cuando estudio lo hago para aprender y recordar?
- 17-R Tengo en orden temas y apuntes?
- 18-I Me gusta mi apariencia física y mi forma de ser?
- 19-A Mi familia se siente orgullosa de mí?
- 20-V Veo mi vida como un reto?
- 21-M Me parecen interesantes las preguntas que plantean en clase mis compañeros?
- 22-T Dedicó el tiempo necesario a mis estudios y temas escolares?
- 23-L Me concentró fácilmente en la lectura y comprendo lo que he leído?
- 24-R Es fácil para mí tomar notas y apuntes en clase?
- 25-I Estoy contento con los logros que he tenido?
- 26-A Pienso que soy una persona importante en la escuela y en mi familia?
- 27-V Es más importante para mí el deber que el placer?
- 28-M Crees que los jóvenes, reprueban por flojos y desorganizados?
- 29-T Cuento con mi horario, que indica tiempo de estudio y tiempo de diversión?
- 30-L Le encuentro sentido y significado a lo que estoy leyendo?
- 31-R Hago esquemas de lo que leo?
- 32-I Creo que soy una persona con pocos problemas?
- 33-A Cuando tengo un fracaso, reflexioné en las alternativas que tengo para hacerlo mejor la próxima vez?
- 34-V Pienso que la escuela presenta las mejores oportunidades de vida?
- 35-M Cuando logro mejorar mis calificaciones, mi familia reconoce mi esfuerzo?

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO Y AUTOESTIMA
HOJA DE RESPUESTAS

NOMBRE _____ GRUPO _____
 ESCUELA _____ FECHA _____

T			L			R			I			A			V			M		
P	R		P	R		P	R		P	R		P	R		P	R		P	R	
1			2			3			4			5			6			7		
8			9			10			11			12			13			14		
15			16			17			18			19			20			21		
22			23			24			25			26			27			28		
29			30			31			32			33			34			35		
T																				

OBSERVACIONES _____

LECCION No. _____

ANEXO 3

OBJETIVO: _____

Mensaje: _____

TEMATICA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DEDUCTIVAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			

PLANEACION
DEL
PROGRAMA

LECCION NO. INTRODUCCION

OBJETIVO: DAR A CONOCER LA IMPORTANCIA DEL PROGRAMA, ASI COMO SUS OBJETIVOS.

Mensaje: APLICAR EL CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO Y AUTOESTIMA (PRETEST)

TEMATICA Introducción	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM EO
	PROFESOR	ALUMNO			
1.- IMPORTANCIA Y OBJETIVOS DEL PROGRAMA.	INFORMA E INTERESA A LOS ALUMNOS SOBRE EL PROGRAMA. Y LOS LOGROS ESPERADOS.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION	G19, PIZARRON	10 "
2.- APLICACION DEL PRETEST.	DA INSTRUCCIONES Y ENTREGA EL CUESTIO- NARIO.	CONTESTAN EL CUESTIONARIO	INSTRUCCION DIRECTA	CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE ESTUDIO Y PERSO- NALIDAD.	25 "
	INDICA LOS ALUMNOS REALIZAR LA LECTURA DE LA INTRODUCCION	LECTURA INDIVI- DUAL.		TEXTO: INTRODUCCION	10 "
		COMENTARIOS Y PREGUNTAS.			5 "
				Tiempo Total:	50 "

LECCION No. 1 AUTOESTIMA. AREA: IDENTIDAD PERSONAL
 OBJETIVO: QUE EL ALUMNO REFLEXIONE SOBRE SI MISMO, Y CONOSCA QUE ESTA EN UN PROCESO DE CAMBIO
 Mensaje: "YO SOY UNA PERSONA UNICA EN EL MUNDO"

TEMATICA A IDENTIDAD PERSONAL	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
AUTOEVALUACION	INTRODUCCION AL TEMA	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	5"
AUTO VALORACION	APLICA CUESTIONARIO.	RESUELVEN CUESTIONARIO.	INSTRUCCION DIRECTA	CUESTIONARIO: "VALORACION DE MISMO"	15"
	EFFECTUA LECTURA Y PIDE RESPUESTA A LAS PREGUNTAS.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE LES INDIQUE	CONDUCCION GRUPAL	TEXTO: "CONOCETE A TI MISMO"	10"
		LECTURA INDIVIDUAL Y RESPONDEN A LAS PREGUNTAS FI-NALES.		TEXTO: QUIEN SOY?	10"
AUTODIAGNOSTICO	SOLICITA RESPUESTAS.	ALGUNOS LEEN AL GRUPO SUS RESPUESTAS.		TABLA DE CALIFICACIONES.	10"
	MUESTRA AL GRUPO LA TABLA DE CALIFICACIONES.	REFLEXIONAN SOBRE EL PUNTAJE OBTENIDO			TT 50"

LECCION No. 2 AUTOESTIMA AREA: IDENTIDAD PERSONAL

OBJETIVO: FAVORECER EL AUTOCONOCIMIENTO DEL ALUMNO Y LA ACEPTACION DE SI MISMO Y DE LOS DEMAS

Mensaje: "SER JOVEN ES TENER ALGO QUE HACER, ALGO QUE CREAR, ALGO QUE DAR"

TEMATICA IDENTIDAD PERSONAL	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
AUTOEVALUACION	COMENTARIOS AL GRUPO DE LA SESION ANTERIOR. E INTRODUCE AL TEMA. APLICA CUESTIONARIO.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR RESUELVE CUESTIONARIO.	EXPOSICION INSTRUCCION DIRECTA CONDUCCION GRUPAL	GIS, PIZARRON CUESTIONARIO: "CONOCIENDOME A MI MISMO"	5"
	EFFECTUA LECTURA COMPARTIDA Y COMENTADA.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE		TEXTO: CRECER Y MADURAR.	15"
	DEFINE LOS CONCEPTOS: AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOACEPTACION SUPERVISION DE LA RESPUESTA	ANALIZAN LAS RESPUESTAS DE SU CUESTIONARIO Y CONTESTAN LA PREGUNTA. YO SOY?		CUESTIONARIO RESUELTO. GIS, PIZARRON	15"
					50"

LECCION No. 3 MOTIVACION AL ESTUDIO

OBJETIVO: QUE EL ADOLESCENTE QUIERA Y DESEE ESTUDIAR POR SI MISMO. Y ENCUENTRE

VENTAJAS COMO: MAS INDEPENDENCIA Y SATISFACCION PERSONAL.

Mensaje: (*PASAR*) DEL ESTUDIO, NO SERA UNA FORMA FACIL E IRREAL DE JUSTIFICAR (?) EL NO HABER

PASADO DE VERDAD POR EL ESTUDIO.

TEMATICA MOTIVACION PARA EL ESTUDIO	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM PO.
	PROFESOR	ALUMNO			
INTERES PARA EL ESTUDIO	INTRODUCCION AL TEMA	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	CIS, PIZARRON	10"
	INDICACIONES PARA LA LECTURA EN VOZ ALTA.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: "MOTIVACION PARA EL ESTUDIO"	10"
	INDICA LECTURA DE REFLEXION	LECTURA INDIVIDUAL		LECTURA: "EL ENEMIGO"	5"
AUTOVALORACION	DA INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA DINAMICA, OBSERVA Y COORDINA	REALIZAN LA DINAMICA. LOS ALUMNOS SE ESCRIBEN SUS CUALIDADES, COMENTARIOS Y PREGUNTAS	CONDUCCION GRUPAL		20"
					5" 50"

LECCION No. 4. ESTRATEGIAS DE ESTUDIO. AREA: ADMINISTRACION DE TIEMPO
 OBJETIVO: EL ADOLESCENTE ADMINISTRARE SU TIEMPO, PARA REALIZAR Y CUMPLIR CON TODAS SUS
 ACTIVIDADES PROPUESTAS, BASICAMENTE SU ESTUDIO.

Mensaje: "NO DEJES PARA MAÑANA, LO QUE PUEDES HACER HOY"

TEMATICA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM PO
	PROFESOR	ALUMNO			
ADMINISTRACION DE TIEMPO					
ORGANIZACION DEL TIEMPO DE ESTUDIO.	INTRODUCCION A LA TEMATICA. PARTICIPA Y COOR- DINA LA LECTURA COMPARTIDA.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	EXPOSICION INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: ADMINISTRACION DE TIEMPO.	5"
HORARIO DE ACTIVI- DADES DE UNA SEMANA	SOLICITA REALIZA- CION DE HORARIO DE ACTIVIDADES	ORGANIZA SU HORA- RIO DE ACTIVIDADES			15"
	SOLICITA REAJUSTE	AJUSTE DE HORARIO CONFORME MODELO PROPUESTO		HORARIO DE AC- TIVIDADES.	20"
					50"

LECCION No. 5 AUTOESTIMA. AREA: autoestima.

OBJETIVO: EL ADOLESCENTE CONOSCA LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD PERSONAL.

PARA SUPERAR LAS SITUACIONES DIFICILES QUE SE LE PRESENTEN.

Mensaje: "SOLO PODEMOS AMAR CUANDO NOS HEMOS AMADO A NOSOTROS MISMOS"

TEMATICA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
SEGURIDAD PERSONAL	INTRODUCCION AL TEMA.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	5"
	PARTICIPA Y COORDINA LECTURA COM- PARTIDA	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: SEGURIDAD PERSONAL	10"
	DA INSTRUCCIONES PARA EL LLENADO DE LACARTA.	ESCRIBEN SU CARTA.	CONDUCCION GRUPAL.	"CARTA IMAGINARIA A MIS PADRES".	20"
	ESCUCHA Y COMENTA INDICA: LECTURA EN SILENCIO.	ALGUNOS LEEN SU CARTA LECTURA INDIVIDUAL.		TEXTO: "TEMA DE NIÑOS PARA ADULTOS	10"
LA RELACION CON LOS PADRES.		CONTESTAN LA PREGUNTA: COMO TE SIENTES DESPUES DEL EJERCICIO?		COMENTARIOS Y PREGUNTAS.	5"
					50"

LECCION No. 6. AUTOESTIMA

OBJETIVO: QUE EL ALUMNO CONOSCA EL CONCEPTO DE AUTOESTIMA Y LO APLIQUE A SU PERSONA.

Mensaje: "LA AUTOESTIMA ES UN SILENCIOSO RESPETO POR UNO MISMO"

TEMATICA autoestima	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
DEFINICION	INTRODUCCION AL TEMA.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	5"
AUTOEVALUACION	COORDINA LECTURA.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: AUTOESTIMA	10"
	SOLICITA RESPUES- TAS A LAS PREGUN- TAS DEL TEMA.	CONTESTAN CUESTIO- NARIO.	CONDUCCION GRUPAL	DINAMICA: EL MEDIO CIR- CULO.	10"
	DA INSTRUCCIONES Y MUESTRA LISTA DE CARACTERISTICAS. Y SUPERVISA.	RESUELVEN CON SUS PROPIAS CARACTERIS- TICAS. MODIFICA LAS CARAC- TERISTICAS NEGATI- VAS A POSITIVAS COMENTARIOS Y PREGUNTAS.			20"
DINAMICA					5"
					50"

LECCION No. 7 AUTOESTIMA. AREA: valores

OBJETIVO: QUE EL ADOLESCENTE CONOSCA LOS VALORES MAS IMPORTANTES DE ESTA ETAPA Y

PUEDA CON ELLOS, LOGRAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

Mensaje: "POR LA FORTALEZA EL HOMBRE APRENDE A SUPERAR LOS OBSTACULOS QUE APARECEN EN LA VIDA"

TEMATICA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
EDUCACION DE LOS VALORES	INTRODUCCION AL TEMA.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	10"
AUTOEVALUACION	COORDINA Y COMENTA LECTURA	LEEN Y COMENTA EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: Educaci3n de los valores	15"
	SOLICITAR CONTESTAR CUESTIONARIO Y SUPERVISA. INDICA RESPUESTA CORRECTA.	CONTESTAN CUESTIONARIO. ALGUNOS LEEN SUS RESPUESTAS	CONDUCCION GRUPAL	CUESTIONARIO	10"
EJERCICIO	EJECUTA LECTURA Y COMENTA RESPUESTAS.	REFLEXIONA LECTURA Y CONTESTA		TEXTO: QUE HARIAS?	15"
					50"

LECCION NO. 8 AUTOESTIMA. AREA: EXPECTATIVAS O METAS

OBJETIVO: QUE EL ADOLESCENTE TOMA LA DECISION DE FIJARSE UNA META EN LA VIDA.

Mensaje: "EL VIAJE DE MIL MILLAS EMPIEZA CON EL PRIMER PASO"

TEMATICA METAS	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM D
	PROFESOR	ALUMNO			
METAS	INTRODUCCION AL TEMA.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	10"
	COORDINA LECTURA	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: "METAS"	10"
	SOLICITA LECTURA Y RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS.	LECTURA EN SILEN- CIO Y RESPONDEN SUS PREGUNTAS.	COORDINACION GRUPAL.	EJERCICIO: CUAL ES TU META?	15"
EJERCICIO	INDICA LECTURA DE REFLEXION, Y RES- PUESTAS.	ELABORAN SU PROYEC- TO PERSONAL DE VIDA.		TEXTO: ELABORACION DEL PROYECTO PERSONAL DE VIDA.	15" 50"

LECCION No. 9 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE .AREA: LECTURA DE COMPRENSION.

OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS SE INTRODUZCAN, CONOZCAN Y EJERCITEN ACCIONES BASICAS

ORIENTADAS A COMPRENDER LA LECTURA EN LA PRIMERA FASE. (ANTES DE LEER).

Mensaje: "ESCOGER UN LIBRO ES TAN IMPORTANTE COMO ESCOGER UN AMIGO"

TEMATICA ESTRATEGIAS DE COMPRENSION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DEDUCTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
1a. FASE DE LA LECTURA (ANTES). 1.- PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS	INTRODUCCION A LA DEFINICION Y APLICACION DE LAS ESTRATEGIAS.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION (INSTRUCCION DIRECTA).	GIS, PIZARRON TEXTO PARA EL MODELADO.	10"
2.- ACTIVACION Y ACTUALIZACION DEL CONOCIMIENTO PREVIO.	MODELAMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS.	EJERCITACION DE LAS ESTRATEGIAS.	MODELADO MODELAMIENTO EJERCITACION SUPERVIZADA.	TEXTOS PARA EL MODELADO. (Profesor) TEXTO PARA LA EJERCITACION. (alumno)	25" 5"
3.- PREDICCIONES	SUPERVISION DE LA EJERCITACION. COMENTARIOS Y CIERRE DE LA SESION.	COMENTARIOS Y PREGUNTAS.		1 periódico 1 revista 1 libro	50"

LECCION No. 10 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. AREA: LECTURA DE COMPRENSION

OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN Y EJERCITEN EL SUBRAYADO Y SU APLICACION

ESTRATEGICA, ORIENTADA A LA COMPRENSION DE LA LECTURA.

Mensaje: "COMO EL SUELO, POR MAS RICO QUE SEA, NO PUEDE DAR FRUTO SI NO SE CULTIVA

LA MENTE SIN CULTIVO TAMPOCO PUEDE PRODUCIR."

TEMATICA ESTRATEGIAS DE COMPRENSION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
2a. FASE DE LA LECTURA. (DURANTE)	INTRODUCCION A LAS ESTRATEGIAS QUE SE UTILIZAN DURANTE LA LECTURA.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL ORIENTA- DOR.	EXPOSICION INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO PARA EL MODELADO DEL PROFESOR.	10" 10"
EJECUCION Y UTILI- ZACION DEL SUBRA- YADO A PARTIR DE LAS PREGUNTAS: * CUANDO SUBRAYAR * COMO SUBRAYAR. * CUANDO SUBRAYAR. * QUE SUBRAYAR.	MODELAMIENTOS DEL SUBRAYADO. COORDINACION DE LECTURA COMPARTIDA SUPERVISION DE LA EJERCITACION	EJERCITACION DE LA ESTRATEGIA OPINIONES Y PLANTEAMIENTO DE PREGUNTAS.	MODELADO MODEAMIENTOS (EJERCITACION SUPERVISADA)	TEXTO PARA LA EJERCITA- CION DE LOS ALUMNOS. "MENSAJE DE EAR- VIN MAGIC JOHNSON"	20 10" 50"

LECCION No. 11. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. AREA: lectura de comprensión
 OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN Y EJERCITEN LA IDENTIFICACION DE LA IDEA PRINCIPAL

PARA MEJORAR SU COMPRENSION DURANTE LA LECTURA.

Mensaje: "LA INVERSION EN CONOCIMIENTOS PRODUCE EL MAS ALTO INTERES"

TEMATICA ESTRATEGIAS DE COMPRENSION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM PO
	PROFESOR	ALUMNO			
2a. FASE DE LA LECTURA (DURANTE) 1.- IDENTIFICACION Y/O ELABORACION DE LA IDEA PRINCIPAL Aplicando las macroreglas.	INTRODUCCION A LA DEFINICION Y UTILIDAD DE LA IDEA PRINCIPAL	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION INSTRUCCION DIRECTA.	TEXTO PARA EL MODELO DEL PROFESOR.	10"
	MODELAMIENTO DE LA IDEA PRINCIPAL	EJERCITACION DE LAS ESTRATEGIAS.	MODELO MODELAMIENTO (EJERCITACION SUPERVIZADA)	TEXTO PARA LA EJERCITACION DE LOS ALUMNOS	20"
	SUPERVISION DE LA EJERCITACION COMENTARIOS Y CIERRE DE LA SESION.	COMENTARIOS Y PREGUNTAS.		"MENSAJE DE EARVIN MAGIC JOHNSON"	10"
					50"

LECCION No. 12 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. AREA: LECTURA DE COMPRENSION
 OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN Y EJERCITEN LAS ANALOGIAS, ASI COMO

Mensaje:

EL SERVICIO QUE ESTAS PRESTAN A LA COMPRENSION DE LECTURA.

"AQUEL QUE REHUSE APRENDER EN SU JUVENTUD, PIERDE EL PASADO
 Y ESTA MUERTO PARA EL FUTURO"

TEMAS DE ESTRATEGIAS DE COMPRENSION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM PO
	PROFESOR	ALUMNO			
2a. FASE DE LA LECTURA. (DURANTE)	INTRODUCCION A LA DEFINICION Y APLICACION DE LAS ANALOGIAS.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO PARA EL MODELO DEL PROFESOR.	10" 10"
1.- 1.-QUE ES UNA ANALOGIA, COMO Y CUANDO SE APLICA.	MODELAMIENTOS DE LA ANALOGIA. SUPERVISION DE LA EJERCITACION. COMENTARIOS Y CIERRE DE LA SESION.	EJERCITACION DE LA ESTRATEGIA. OPINIONES Y PLANTEAMIENTO DE PREGUNTAS.	MODELO MODELAMIENTOS (EJERCITACION SUPERVISADA)	TEXTO PARA LA EJERCITACION DE LOS ALUMNOS	20" 10" 50"

LECCION No. 13 ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE. AREA: ELABORACION DE RESUMENES Y CUADRO SINOPTICOS

OBJETIVO: QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN Y EJERCITEN EL RESUMEN Y LOS CUADROS SINOPTICOS.

ASI COMO LA UTILIDAD QUE ESTOS PRESTAN A LA ELABORACION DE LA LECTURA.

Mensaje: "LA TINTA MAS PALIDA ES MEJOR QUE LA MEMORIA MAS RETENTIVA."

TEMATICA ESTRATEGIAS DE COMPRENSION	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TI EM PO
	PROFESOR	ALUMNO			
3a. FASE DE LA LECTURA (DESPUES)	INTRODUCCION A LA DEFINICION Y APLI- CACION DEL RESUMEN Y MAPA CONCEPTUAL.	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	TEXTO PARA EL MODELADO DEL PROFESOR.	10"
1.- QUE ES UN RESUMEN COMO Y CUANDO SE APLICA.	MODELAMIENTOS DE LA APLICACION Y ELABO- RACION DE UN RESU- MEN Y MAPA CONCEP- TUAL.	EJERCITACION DE LA ESTRATEGIA.	MODELADO		10"
2.- QUE ES UN MAPA CONCEPTUAL COMO Y CUANDO SE REA- LIZA.	SUPERVISION DE LA EJERCITACION DEL RE- SUMEN Y MAPA CONCEP- TUAL.	OPINIONES Y PLAN- TEAMIENTO DE PRE- GUNTAS.	MODELAMIENTOS (EJERCITACION SUPER- VIZADA).	TEXTO PARA LA EJERCITACION DEL ALUMNO.	25"
	COMENTARIOS Y CIE- RRE DE LA SESION.			"OPORTUNIDADES DE FORMACION POST-SECUNDARIA- PANORAMA REGIONAL"	5"
					50"

LECCION NO. 14 AUTOESTIMA: Aseerividad

OBJETIVO: QUE EL JOVEN APRENDA A "DECIR NO" A LAS INVITACIONES QUE VAYAN ENCONTRA DE LA

SEGURIDAD DEL SER HUMANO.

Mensaje: "EL VERDADERO SENTIDO DE DECIR NO, ESTA EN ELEGIR LO MEJOR PARA TU BIENESTAR Y

EL DEL OTRO".

TEMATICA	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DIDACTICAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
CUANDO DEBO DECIR NO.	INTRODUCCION AL TEMA	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR.	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	10"
	COORDINA LECTURA Y COMENTA.	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE.	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: CUANDO DEBO DECIR NO?	10"
	SOLICITA LECTURA Y RESPUESTA A LAS PREGUNTAS.	CONTESTAN SUS PREGUNTAS.	COORDINACION GRUPAL.	TEXTO: ALGUNOS RIESGOS DE DECIR NO"	20"
COMENTARIOS Y CIERRE DE LA SESION					10"
					50"

LECCION No. 15 MOTIVACION

OBJETIVO: QUE A PARTIR DE TODOS LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS A TRAVES DEL PROGRAMA, EL ALUMNO
LOS APLIQUE Y LOGRE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS.

Mensaje: "SABES CONSEGUIR LO QUE QUIERES PORQUE TE AMAS A TI MISMO TE VALORES Y ERES LEAL
CON TUS PRINCIPIOS ¡ERES UNICO! ¡ERES UN TRIUNFADOR!"

TEMATICA MOTIVACION PERSONAL	ACTIVIDADES A DESARROLLAR		ESTRATEGIAS DEDUCTIVAS	MATERIALES	TIEMPO
	PROFESOR	ALUMNO			
"TU TIENES TODO PARA TRIUNFAR"	INTRODUCCION	ACTITUD ATENTIVA HACIA EL PROFESOR	EXPOSICION	GIS, PIZARRON	5 "
	COORDINA Y COMENTA LECTURA	LEEN Y COMENTAN EN VOZ ALTA SEGUN SE INDIQUE	INSTRUCCION DIRECTA	TEXTO: "TU TIENES TODO PARA TRIUNFAR"	15 "
	SOLICITA LECTURA EN SILENCIO.	COMENTAN LECTURA		LECTURA: "NO DESISTAS"	10 "
DINAMICA	DA INSTRUCCIONES Y COORDINA LA DINAMI- CA	REALIZAN LAS ACTI- VIDADES.	COORDINACION GRUPAL	DINAMICA: "LOS DIPLOMAS"	15 "
	COMENTARIOS Y CIERRE DEL PROGRAMA.	OPINIONES Y CO- MENTARIOS.			5 "
					50 "

PROGRAMA
DE
MOTIVACION

Nadie necesita tanto ser comprendido como el adolescente.

ERES UN ADOLESCENTE

ESTE ES UN MENSAJE PARA TI:

En este curso de MOTIVACION, tendrás oportunidades de pensar en tí, para intercambiar inquietudes con tus compañeros con tus maestros y con tus padres. La verdadera calificación te la dará la vida, si no la aprovechas, habrás desperdiciado un oportunidad para enriquecer tu conocimiento de tí mismo y aprender habilidades para el mejor aprendizaje.

Para darte cuenta de que esas dudas que te asaltan son las mismas que tienen tus compañeros, tendrás la oportunidad de discutir temas importantes, de conocer otras formas distintas de vivencias, de participar en dinámicas grupales. Con el fin de encontrar respuestas a sus inquietudes.

Este programa fue hecho pensando en tí, y se compone de 15 lecciones: 7 de personalidad con temas referidos a: Identidad Personal, Autoestima, Valores y Metas; 6 de Estrategias de Aprendizaje con Actividades de Administración de Tiempo, Comprensión de Lectura, Elaboración de Resúmenes y Cuadros Sinópticos y 2 de Motivación.

Para tí que vas a emprender el camino de la vida, necesitas llevar las herramientas necesarias para conseguir lo que te has propuesto. El conocerte desarrollará en tí, cualidades que te harán tener una mejor personalidad. En pocas palabras ser mejor persona. Y el desarrollar habilidades para el mejor aprendizaje, te llevará fácilmente al éxito académico, no dejes perder esta maravillosa oportunidad, que es solo para tí.....

Comenzamos?

Con cariño
LIDIA PEÑA GONZALEZ

LECCION 1 IDENTIDAD PERSONAL

Caminante no hay camino, se hace camino al
 andar, al andar se hace camino y al volver
 la vista atrás se ve la senda que nunca se
 ha de volver a pisar.

CONOCETE A TI MISMO

Esto afirmaban los griegos y siguen repitiendo los hombres generación tras generación. Cada hombre se repite a sí mismo las mismas preguntas claves para encontrar el camino de la vida, la madurez y la felicidad. Quién soy yo? . . . Quién he sido? . . . De donde vengo? . . . A donde voy? . . . Y mientras el hombre sigue su camino, tú, yo y todos con respuesta o sin ellas, seguimos caminando en el tiempo y el espacio. Preguntas para toda una vida, preguntas para hoy, preguntas para todos los milenios de años de existencia humana.

Un día, sin saberlo tú, la vida habitó en tí. Y aquí la tenemos en el latido automático de un órgano del cuerpo. La vida, el soplo de aire que va y viene rítmicamente a tus pulmones. Aire y movimientos simbolizan la vida.

Todo día pasa por nuestras manos como el río que no se detiene. Qué he hecho con esta vida y qué estoy haciendo con ella? La vida se siente orgullosa de mi casa, o pasa inadvertida casi sin movimiento por mis manos? La vida está en mi casa, en mis manos y puede ser convertida por mí en creatividad, plenitud y felicidad.

-Yo soy una persona única en el universo. No existe una persona igual que yo, con la misma historia, con las mismas cualidades, ni con la misma percepción del mundo que me rodea.

-Soy una persona en el tiempo y el espacio. Lo que ya pasó quedó atrás. Ya no soy ese. Lo que va a venir aún no llega. Sólo tengo mi presente y la respuesta a mi existencia la doy hoy: Aquí y ahora, en este lugar, en esta realidad que tengo en las manos en este día. El futuro depende de mi respuesta de hoy y no de las promesas que haga para mañana.

PLANEACION VIDA Y CARRERA, Casáres, David, Edit. Limusa

mensaje

YO SOY UNA PERSONA ÚNICA EN EL MUNDO

CUESTIONARIO VALORACION DE SI MISMO

Sugerimos que te valores a ti mismo, por lo menos dos veces al año. No seas demasiado severo ni demasiado indulgente contigo mismo; autoapréciate con sinceridad y justicia. Utiliza el número 1 si el rasgo está siempre presente, 2 si se presenta algunas veces y el 3 si está siempre ausente.

RASGOS	CALIFICACION
1. Soy considerado con otras personas	_____
2. Soy trabajador y laborioso	_____
3. Hago amistades rápidamente	_____
4. Soy entusiasta y tengo iniciativa	_____
5. Tengo cualidades de líder	_____
6. Soy apreciado por los demás	_____
7. Soy alegre	_____
8. Coopero con los maestros	_____
9. Generalmente soy aseado y pulcro	_____
10. Acepto críticas sin disgustos	_____
11. Voy al corriente en las clases	_____
12. Aprovecho el tiempo productivamente	_____
13. Puedo expresarme con propiedad	_____
14. Tengo buen juicio y prudencia	_____
15. Tengo confianza y seguridad en sí mismo	_____
16. Puedo conservar la tranquilidad en los momentos difíciles	_____
17. Tengo voz agradable	_____
18. Tengo buenos hábitos de trabajo y estudio	_____
19. Tengo tacto para tratar a las personas difíciles	_____
20. No alardeo o fanfarroneo	_____
21. Respeto las propiedades ajenas	_____
22. Defiendo mis ideas	_____
23. Ayudo a otros	_____
24. Animo a los que van perdiendo	_____
25. Contribuyo al esfuerzo del grupo	_____

LECTURA

Que tu vida no sea una vida estéril -se
 útil. -Deja poso- ilumina con la lumi-
 naria de tu fe y de tu amor.
 Jose Ma. Escrivá

QUIEN SOY ?

Cierta mañana me levanté, fui al baño a tomar una ducha para arreglarme e irme a la escuela. Este día me di cuenta que estaba cambiando, que ya no era la misma persona, que mi cara se veía diferente, otras partes de mi cuerpo las encontré extrañas, como las de los adultos, me llamaban más la atención las personas del sexo opuesto, mis ideas también cambiaban, me sentía a la vez adulto y niño, libre y atado, feliz y triste, atractivo y feo, fuerte y débil, sinceramente no sabía lo que me estaba pasando.

Algo que me hizo ver que estaba cambiando fue que tenía mayor número de discusiones con mis padres. Siento que no me comprenden. Será que ellos no piensan en mí o que no pueden aceptar mi cambio? Pienso que los únicos que me comprenden son mis amigos, aunque en verdad, sé que no es así. Me siento solo y acompañado, no sé si por mis amigos, mis padres o por mí mismo; pero algo me falta, no sé qué es. Qué será? Por qué me siento así? No lo sé.....

Contesta las siguientes preguntas.

1.- Qué es lo que le faltará al personaje de la lectura?

2.- Qué le estará pasando?

LECCION 2 IDENTIDAD PERSONAL

Alegres los adolescentes que tienen un corazón juvenil
porque su vida se abrirá con empuje, a las llamas del futuro
José María Escrivá

CRECER Y MADURAR

El joven para hacerse adulto ha de ir separándose poco a poco de los padres. Esto no resulta nada fácil, ni para el adolescente que se siente sacudido por grandes tempestades físicas, psíquicas y mentales, ni para los padres que ven a su niño de antaño inexplicablemente cambiado. "Es como si ya no fuera nuestro hijo" se lamentan, olvidando que un hijo no es nunca la suma de los padres, sino un ser autónomo en busca de su identidad. Y ésta búsqueda evolutiva según su lógica propia. Por eso, en esta etapa es inevitable y necesario que surjan diferencias entre padres e hijos.

Crece y madurar significa distinguir cada vez mejor entre lo ajeno y lo intrínsecamente propio: ¿Quién soy yo? ¿Qué es lo que acepto y qué es lo que rechazo? El joven comprende cada vez más nitidamente en qué se diferencia de los demás. Pero al mismo tiempo, interioriza las exigencias de su ambiente social. Ni siquiera las opiniones de los padres caen en saco roto, siempre que no se le presenten al adolescente como verdades absolutas o en forma de sermones interminables. Familia, amigos, escuela..... éstos son los elementos básicos que forman el caldo del cultivo que hace posible la evolución y maduración de los jóvenes. A los padres les corresponde la extenuante labor de sujetar y soltar al mismo tiempo.

Especial importancia en esta primera etapa cobra el tema de la intimidad; por primera vez, el joven entabla relaciones con el sexo opuesto que van más allá de la simple amistad. El adolescente descubre su necesidad de encontrar intimidad y ternura con la otra persona. Al mismo tiempo, comienza a comprender que también los demás tienen necesidades y, si quiere satisfacer las suyas, ha de tomar en cuenta las de los otros. Aquí entra en juego el conflicto satisfacción-privación. Poco a poco con muchos fallos y equivocaciones, el joven aprende a construir y mantener una relación de pareja.

Estoy en crisis, enhorabuena! MUY INTERESANTE .No. 11

mensaje

SER JOVEN ES TENER ALGO QUE HACER, ALGO QUE CREAR, ALGO QUE DAR
--

CUESTIONARIO
CONOCIENDOME A MI MISMO

Intrucciones: Cada alumno completará en forma personal los enunciados que se presentan a continuación, Posteriormente se analizarán sus respuestas que le ayudarán a su autoconocimiento.

- 1.- Amo a _____
- 2.- Algo que hago bien es _____
- 3.- Más que nada me gustaría _____
- 4.- Lo mejor de ser yo, es _____
- 5.- Detesto _____
- 6.- Necesito _____
- 7.- Deseo _____
- 8.- Algo que quiero pero me da miedo pedir, es _____
- 9.- Me siento importante cuando _____
- 10.- Me sentí importante cuando _____
- 11.- Me preocupa _____
- 12.- Si fuera adulto, yo _____
- 13.- Si fuera anciano, yo _____
- 14.- Me siento triste cuando _____
- 15.- Me siento feliz cuando _____
- 16.- Me enoja cuando _____
- 17.- Cuando me siento triste yo _____
- 18.- Cuando me enoja yo _____
- 19.- Me da miedo cuando _____
- 20.- Lo que más me gusta es _____
- 21.- El pasatiempo que habitualmente tengo es _____
- 22.- La fantasía que habitualmente tengo es _____
- 23.- Una pregunta sobre la vida es _____
- 24.- Cuando sea grande, yo _____

LECCION 3 MOTIVACION

Vos Que has fracasado? tú- estas bien convencido-no puedes fracasar.No has fracasado,has adquirido experiencia.
¡adelante! José María Escrivá

MOTIVACION PARA EL ESTUDIO

Es muy frecuente el consejo "debes estudiar", que frecuentemente se torna en pregunta inquisitiva "ya has estudiado?", o llega incluso a convertirse en una orden terminante: "¡A estudiar inmediatamente!". Los padres repiten una y mil veces estas o parecidas frases, y los oídos de los hijos se acaban habituando a ellas como al ruido del ventilador. "¡Siempre hay que estar repitiéndote que tienes que estudiar!" y, por el otro lado: "¡Si no me diérais tanto la lata estudiaría más!, ¡Ya no soy un niño para que me esteis repitiendo continuamente que tengo que estudiar!".

En efecto ya no es un niño, y por eso mismo cabe esperar que no tengan que insistir y repetir constantemente que debes estudiar. Ahora debes estudiar porque te sale de ti mismo y no porque otros te lo imponen. Los castigos-incluyendo en ellos las represiones- y los premios desde fuera, como exclusivo fundamento de tu estudiar, valen solamente para el niño, al que tienen que decir desde fuera lo que es conveniente hacer. Si es que en tu caso valen y son el único medio para que estudies, debes pensar... que todavía eres un niño.

Muchos de los que son falsos para estudiar tampoco quieren dejar de ser estudiantes y ponerse a trabajar. Es decir, que quieren vivir si tomar en serio la opción elegida, ni asumir ningún otro compromiso, viviendo de lo inmediato y a lo fácil

Un indicativo de tu madurez, de que te vas liberando y haciéndote autónomo será el que estudias por propia iniciativa, que asumes las exigencias que lleva consigo tu opción de ser estudiante. No te sientas herido como adulto sino considera si esa insistencia no es una consecuencia de tu comportamiento infantil. En tu mano está el evitar esas voces insistentes y molestas: toma tú la iniciativa y estudia por ti mismo. Seguro que se callarán.

Actuamos en consonancia con la imagen que nos formamos de nosotros mismos. No debes ir apelando o excusándote en que "soy así". Es más correcto que digas ME VOY CONSTRUYENDO YO MISMO Y TENGO GRANDES POSIBILIDADES que puedo actualizar o no. Estamos más inclinados -como resultado, tal vez, de nuestra educación- a fijarnos en lo negativo que en lo positivo.

Pero, paradójicamente, la consecuencia es que, ante un fallo, nos pegamos a él y no arrancamos hacia adelante. Así como el fracaso engendra fracaso, el éxito puede engendrar éxito. Las mejores calificaciones, los elogios del profesor, te animan, sin duda, a estudiar más. Fíjate en los objetivos conseguidos -por pequeños que sean- y que te sirvan de resorte para saltar a metas más altas.

Los motivos para estudiar no surgen, por lo general, espontáneamente. Tampoco se nace con una afición directa hacia el estudio. El interés por el estudio hay que ir cultivándolo. No pienses, por otra parte, que los motivos para estudiar surgen fácilmente y sin competencia. En realidad, nuestros motivos para estudiar son el resultado de la confrontación de las fuerzas que te inclinan hacia el estudio y de las que apartan de él.

Pañares Moñna E. "Mejora tu Modo de Estudiar" Ed. Mensajero. España, 1987

mensaje

<PASAR> DEL ESTUDIO, NO SERA UNA FORMA FACIL E IRREAL DE JUSTIFICAR (?) EL NO HABER PASADO DE VERDAD POR EL ESTUDIO

LECTURA

EL ENEMIGO

*Yo tuve un enemigo que mis pasos seguía,
Y aunque perezca extraño yo no lo conocía.
Mis planes y metas, todo desbarataba,
Mis mejores deseos, por él no los lograba.*

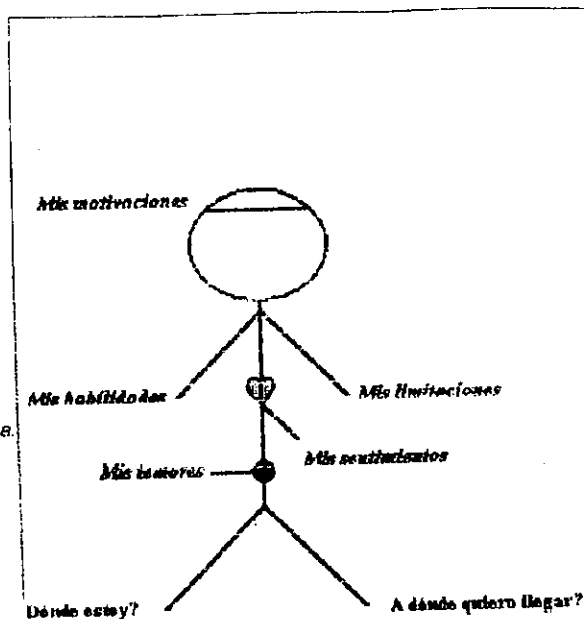
*Un día pude atraparlo, reclamé su cinismo,
Le destape la cara y me encontré a mi mismo.
Pero desde ese día todo se transformó,
Pues aquel enemigo, mi amigo se volvió.*

*Ese subconsciente que antes interfería,
Ahora me ayudaba y mis deseos cumplía;
Una vez que mis planes a él yo le confiaba
Casi sin darme cuenta, él solo los lograba.*

*Convencia a la gente, entusiasmo me dio,
Logré oportunidades y mi salud cuidó,
Hoy que estamos de acuerdo y descubrí esa fuerza,
Todo me viene fácil y nada hay que me venza,
Ya puedo dar a otros y no temo al destino*

*Porque soy solo yo quien marca mi camino
Ahora que ya no existe conflicto entre los dos,
Puedo llegar a todo....
Inclusive hasta Dios*

ANÓNIMO.



Dinámica**QUE CUALIDADES DICES QUE TENGO?****Objetivo:**

Propiciar el reconocimiento de cualidades a través de lo que otros han observado:

Desarrollo:

- En una hoja cada alumno deberá numerar del 1 al 10 en forma de listado.
- Se la pegarán en la espalda.
- Dividir al grupo en dos equipos.
- Deberán pararse y circular por todo el salón para que en las hojas de sus compañeros de equipo, anoten sólo cualidades que ven en ellos, sin repetir las anotadas. No podrán ser más de 10, ni menos de 7. Tampoco podrán hablar.
- No habrá tiempo límite y ganará el equipo que primero termine sus anotaciones, de acuerdo con lo marcado anteriormente.
- Al terminar, cada alumno leerá las cualidades que sus compañeros le escribieron anotándolas en las líneas y reflexionará sobre si sabía o no que tenía esas cualidades.

Que cualidades dices que tengo?

LECCION 4

**Aleja de ti esos pensamientos inútiles que
por lo menos, te hacen perder el tiempo
José María Escrivá**

ADMINISTRACION DE TIEMPO

El orgullo y la satisfacción personal que produce un trabajo bien hecho y realizado a tiempo es algo inigualable. Esto lo podemos conseguir si planteamos un horario real, sin los obstáculos que algunas veces nosotros mismos elaboramos al tensionarnos o al cansarnos con facilidad.

Si realizamos un horario de estudio y de trabajo no habrá más carreras para preparar las tareas y no desarrollaremos matestares estomacales debido a las tensiones que proporciona el dejarlos para después debido a la flojera, el ocio y la holgazanería.

Estas dispuesto a prepararte en una determinada materia utilizando un tiempo determinado?. Si así lo haces se te forma el hábito de concentrarte y no sucumbirás fácilmente a las distracciones o atracciones externas.

En cualquier trabajo requieres de ser rápido y puntual, consciente y serio; cualidades que te llevarán al progreso y al éxito. Esto lo lograrás si desde hoy desarrollas hábitos que lógran tu adaptación a situaciones nuevas. El hacer y seguir un horario ahora, significa que en cualquier trabajo mañana, sabrás adaptarte y podrás progresar.

COMO REALIZAR UN HORARIO DE TRABAJO Y ESTUDIO?

Primero. Debes llevar un registro de todas las actividades que realizas en una semana. Procura incluir en este registro el tiempo que dedicas al estudio. Divide una hoja de tal suerte que anotes a la izquierda las horas del día y deja espacio a la derecha para que anotes las actividades que realizas. (cuadro 1)

En Segundo lugar. Anota todas las actividades que realices. Procurarás escribir a la derecha, la cantidad de horas que haz utilizado y si requieres más o menos. (cuadro 2)

Tercero. Ahora deberás preparar un horario al cual tendrás que sujetarte, con objeto de generar voluntad y repeticiones necesarias que te llevarán a formar un hábito. (cuadro 3)

mensaje

NO DEJES PARA MAÑANA, LO QUE PUEDES HACER HOY

EJERCICIO

1.-Instrucciones : Registra las actividades que realizasen una semana.

11.-Instrucciones : Registra las actividades que realices				de 19			
Semana del		al		del mes de			
Actividades							
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo.
12-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

EJERCICIO

11. Instrucciones : Escribe las actividades que has realizado y la cantidad de horas que has utilizado en cada una de ellas.

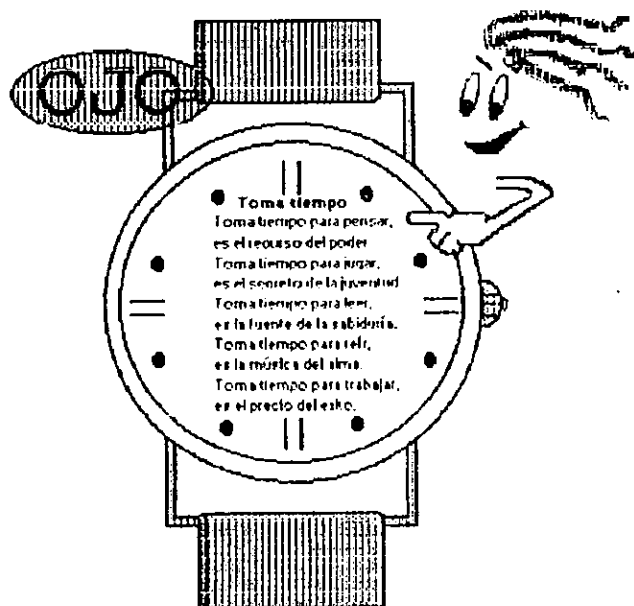
actividades realizadas en la semana del _____ al _____ del mes de _____ de 19 _____				
Actividades	Horas por semana	Necesito más tiempo debo Si No	Tiempo correcto que utilizar en cada actividad	Tiempo que debo agregar
Sueño			8	
Comidas			3	
Aseo Personal			1	
Horas en la escuela			6	
Tiempo para llegar a la escuela a la casa			1/2	
Tiempo de estudio en la casa			2	
Tareas escritas en la casa			1	
Trabajo de la casa y otros			1/2	
Distracciones			1/2	
Ejercicios			1/2	
Actividades Sociales			1/2	
Otras Actividades			1/2	
Totales			24 horas	

Nota: El tiempo correcto para el sueño de un adolescente debe ser entre 8 y 9 horas. Los tiempos para las otras actividades es variable según las necesidades de cada persona y de cada familia.

EJERCICIO

1.-Instrucciones : Registra las actividades que realizan una semana.

Semana del _____ al _____ del mes de _____ de 19____.							
Actividades							
Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo.
12-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							



LECCION 5 AUTOESTIMA

Quién odia a un semejante poco se ama a sí mismo
pero quien solo se ama a sí mismo odia al resto de la humanidad.
Proverbio chino.

SEGURIDAD PERSONAL

Como adolescente, vives preocupado por los valores morales, es decir, por lo que es correcto y verdadero, lo que es equivocado y falso; te interesa la existencia de Dios, la injusticia, la inmoralidad política y otros asuntos similares.

Han nacido así tus preocupaciones por los valores morales, tus nuevas necesidades emocionales y ello significa la formación de tu propia escala de valores que a menudo choca con la de tus padres, tus maestros y la sociedad. Esto se debe en gran parte, a las múltiples presiones que recibes de los amigos, la televisión, el cine, los libros, etcétera. Al buscar satisfacer tus nuevas necesidades emocionales, básicamente estás tratando de establecer una identidad propia; pero cuidado, el sólo establecer teóricamente dichas respuestas no garantiza una maduración efectiva, hace falta ser congruente, o sea practicar lo que dices. En ésta interesante búsqueda de tu identidad y de maduración emocional desempeñan un papel muy importante tus padres.

A veces los padres no confían en sus hijos y los consideran incapaces y faltos de recursos para resolver sus problemas, no los orientan ni los escuchan: sólo tratan de "mandar" en ellos empleando el castigo. Así las cosas, tu desarrollo moral será débil, sujetando tu conducta premios y castigos. Hay otro tipo de padres, los que no dan amor a sus hijos, quienes son ignorados abiertamente por aquellos; no establecen comunicación o los amenazan constantemente con "no quererlos" "abandonarlos", estas situaciones te harían pensar que eres incapaz de dar o recibir amor y emocionalmente esto es muy grave y afecta la formación de valores creando una ansiedad muy negativa.

Hay padres que estimulan a sus hijos para que logren un desarrollo emocional consciente, maduro y positivo. Estos padres tratan a sus hijos como individuos potencialmente responsables y capaces. Ellos explican a sus hijos las razones por las que en la familia o en la sociedad se requieren ciertos comportamientos y les enseñan a obedecer las reglas con ejemplos objetivos y, sobre todo, permitiéndoles que actúen y que se hagan responsables de sus acciones, ayudándolos cuando fracazan, pero estimulándolos siempre.

LECTURA

TEMA DE NIÑOS PARA ADULTOS

Dr. Alfonso Orozco

-Como naci? Cual es mi principio?

Pregunte un día a mis padres.Me miraron con gran ternura y con felicidad radiante

Me invitaron a sentarme en medio de ellos y sin dudas ni tutubeos o poses especiales empezó a hablar mi padre.

-Tu principio somos nosotros dos. Nos unimos, por amor, y de nuestra comunidad naciste tú. Tú eres la expresión sensible y tangible de nuestra unión. Eres parte de nosotros mismos.

Desde que tu mamá y yo nos conocimos y empezamos a tratarnos, ya pensábamos en tí .Eras nuestra ilusión, nuestra esperanza, expresión de nuestro amor, y esto hizo que cada uno de nosotros diera algo de sí para que existieras.

Al final de esta actividad , anota en el cuadro de abajo como te sientes, después de haber realizado esta actividad.

Pero a estas alturas!... vas a resultar que necesitas la aprobacion, el calor, los consuelos de los poderosos, para seguir haciendo lo que Dios quiere? --Los poderosos suelen ser volubles y tu has de ser constante, sé agradecido, si te ayudan y continua imperturbable si te desprecian.

José María Escrivá

LECCION 6 AUTOESTIMA

Que importa que tengas en contra
el mundo entero con todos sus
poderes? túadelante !
José María Escrivá

AUTOESTIMA

La autoestima es la experiencia de ser áptos por la vida y para las necesidades de la vida, más específicamente, consiste en;

1.- Confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar lo desafíos de la vida.

2.- Confianza en nuestro derecho de sér felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y gozar de nuestro esfuerzo.

Nuestra autoestima la determinan factores complejos. Somos agentes caúsales por derecho propio; competidores activos en el drama de nuestra vida, creadores y no simplemente individuos que reaccionan y responden.

Los padres pueden alimentar la confianza y el amor propio o colocar enormes obstáculos en el camino del aprendizaje de tales actitudes. Transmitir que creen en la capacidad y la bondad de su hijo o bien lo contrario; crear un ambiente en el cual el niño se sienta seguro, o uno de terror; fomentar el surguimiento de una buena autoestima o hacer todo lo concebible para subvertirla.

La autoestima es la experiencia de ser áptos para la vida y para sus requerimientos. La autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano. Cuando se posee actua como el sistema inmunológico de la conciencia dándole resistencia, fortaleza y capacidad de regeneración, cuando es baja desminuye nuestra resistencia frente a las adversidades de la vida.

Al igual que no podemos comprar la felicidad con relaciones nocivas, tampoco podemos conseguir nuestra autoestima con la bebida o la droga porque son prácticas que crean odio hacia uno mismo.

Si no creemos en nosotros mismos ni en nuestra capacidad ni en nuestra bondad, el universo es un lugar atemorizante valoremónos a nosotros mismos.

La autoestima fortalece da energia, motiva. Nos impulsa a alcanzar logros y nos permite complacernos y enorgullecernos de nuestros alcances: experimentar satisfacción.

La autoestima positiva busca objetivos exigentes que la estimulen y el lograrlo la alimenta. La baja autoestima busca la seguridad de lo conocido y poco exigente; limitándose a ello debilita la autoestima.

Resumiendo; definimos finalmente: la autoestima es la predisposición a experimentarse como competente para afrontar los desafíos de la vida y como merecedor de felicidad.

"El poder de la Autoestima"
Nathaniel Brandon Edit. Paldos

Mensaje

LA AUTOESTIMA ES UN SILENCIOSO RESPETO POR UNO MISMO

De todos los juicios que emitimos en la vida
ninguno es más importante que el juicio que
emitimos sobre nosotros mismos.
Nathaniel Branden.

CUESTIONARIO

DE ACUERDO A LA LECTURA ANTERIOR, CONTESTA CON TUS PROPIAS
PALABRAS LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1.- Para tí, que significa la autoestima?

2.- Para lograr una buena autoestima, es importante la
familia? Porqué?

3.- Cuando un adolescente, conoce que su autoestima es
deficiente, podrá él, lograr mejorarla?

4.- Crees que existe relación entre la baja autoestima el
alcohol y la droga?

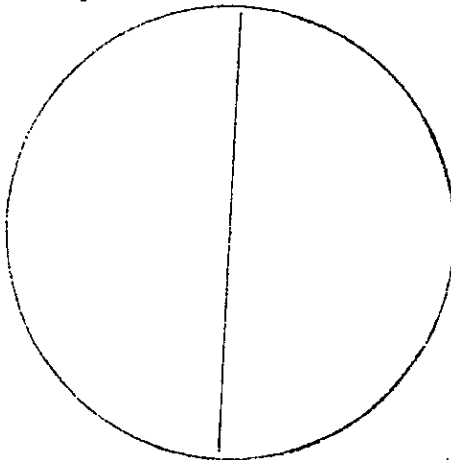
5.- Entonces, ahora que sabes sobre la autoestima que
fortalece, da energía, motiva; esto te servirá para
enfrentar los retos que te has propuesto?

Dinámica

EL MEDIO CIRCULO

1.- Escribe las características que te describan mejor, ácuérdate que es cómo realmente eres y no cómo te gustaría ser.

2.- Ahora divide sólo en el medio círculo, en todas tus características y anótalas.



3.- Anota enfrente sólo de tus características negativas, o las que sabes que te perjudican, la característica contraria. (lo positivo).

4.- En el otro lado del círculo, anota todas las características positivas de tu personalidad.

AHORA.... A SER MEJOR!

LECCION 7 VALORES

Educación en los valores no es sólo
capacitar para elegir lo bueno
y no lo malo, sino lo mejor entre
lo bueno.

EDUCACIÓN DE LOS VALORES

Es en la adolescencia donde la persona alcanza el pleno desarrollo de sus facultades para poder actuar plenamente como hombre, autónomamente, con conocimientos y con voluntad, con libertad. Es por eso que la adolescencia presenta la gran posibilidad de convertir en virtudes los hábitos que ha aprendido en la infancia. Es decir, de asumir personalmente, con voluntad propia esos actos que repite y encuentra buenos para su vida.

De todas formas hay hábitos específicos que se pueden desarrollar en esta época, aprovechando las características propias que se presentan, aprovechando el período sensible específico de la edad.

Las virtudes humanas específicas de la adolescencia pueden considerarse:

13 - 15 AÑOS: Sobriedad, sencillez, sociabilidad, amistad, etc.

16 - 18 AÑOS: Prudencia, flexibilidad, comprensión, lealtad, audacia, humildad, optimismo.

De todas ellas destacamos: fortaleza, amistad, optimismo.

La fortaleza es muy necesaria en los adolescentes porque, por naturaleza son personas de grandes ideales que quieren cambiar el mundo. Para ello deben aprender a resistir influencias negativas y soportar las molestias entusiasmándose por ideales verdaderos:

Para hacerlos fuertes hay que exigir en los detalles de disciplina y autodominio como son:

- * Levantarse a hora fija
- * Aguantar incidencias sin quejarse
- * Participar en actividades que fortalecen: campamentos, deportes, etc.
- * Ponerse metas optimistas de mejora personal, por propia iniciativa.
- * Informarse de objetivos, contenidos, y procedimientos de ideologías para no dejarse manipular.

Los amigos suelen constituir la influencia mayor de los adolescentes. La educación de la amistad facilita la madurez porque aprenden a dar y a recibir.

La relaciones superficiales de los padres desilusionan a los adolescentes; éstos deberían cultivar la amistad con sus amigos, los padres de los amigos de sus hijos y entre los miembros de la familia.

Optimismo.- El adolescente debe notar que se le quiere y que alguien necesita su amor, y en base a esto estar centrado en lo positivo de la vida, lo positivo de los demás, lo positivo de él mismo. Para ello es preciso ayudarlo a:

- * Ver el otro aspecto en sus críticas,
- * Ver las cualidades de los demás,
- * Conocer sus capacidades, sus aciertos,
- * Ver que todo tiene su parte positiva.

El adolescente llegará a la edad adulta siendo él mismo, valiéndose por sí mismo, sabiendo elegir y decidir con éxito, amando y siendo amado, si en su familia se lucha, con la esperanza de realizar el propio proyecto de vida.

ORIENTACION FAMILIAR PARA MAESTROS ENLACE MODULO 8.

mensaje

**POR LA FORTALEZA EL HOMBRE APRENDE A SUPERAR LOS
OBSTACULOS QUE APARECEN EN LA VIDA.**

CUESTIONARIO

Contesta las siguientes preguntas.

1.- PARA TI QUE ES UN VALOR?

2.-CONSIDERAS QUE LOS JOVENES NECESITAN MAS INFORMACION
SOBRE VALORES?

3. DESPUES DE CONOCER SOBRE EL TEMA DE VALORES. CREES QUE
ESTO TE PUEDA AYUDAR EN TU FUTURO?

EJERCICIO

QUE HARIAS?

CASO 1

Eres amigo de Jonathan, pero él nunca hace su parte en los trabajos de equipo y siempre terminas poniendo su nombre en el informe.

- a) Lo anotaría siempre pues para eso somos amigos?
- b) Le preguntaría la causa de su falta de interés?
- c) Pienso que la amistad es compartir no cargar con mi amigo?

Mi respuesta _____

REFLEXIONA

Que factores crees que influyen para que se dé este tipo de comportamiento?

CASO 2

Salomón, Alan, David y yo somos muy buenos amigos, pero ellos siempre hacen a un lado a Samuel pues no es muy simpático. A mí, más que darme lástima, me gustaría intentar conocerlo y así decidir si podemos ser amigos.

- a) No me acercaría a él ni lo invitaría a participar en nuestro grupo por temor a que mis amigos se alejen y se burlen de mí.
- b) Me acercaría a él sin importarme lo que ellos opinen y sacaría mi propia conclusión.
- c) Me pondría en su lugar y me daría cuenta de que está muy solo e intentaría unirlo al grupo.
- d) Haría algo diferente.

Mi respuesta _____

REFLEXIONA:

Que motivos tendra tu compañero para comportarse de esa forma?

UN GRAN VALOR: LA AMISTAD

1.-QUE CUALIDADES DEBE POSEER UN BUEN AMIGO?

LECCION 8 METAS

Si ves claramente tu camino, síguelo.
Como no desechas la cobardía que
te detiene?

Jose María Escrivá

METAS

Es importante que tú vida sea una continua toma de decisiones, pero esto solo se logra a través de la planeación adecuada de tus actividades y de la implementación constante de metas y objetivos.

Tu permanencia durante el tercer grado de secundaria, ha coincidido con cambios muy importantes en tu vida. También te has dispuesto para concluir satisfactoriamente un nuevo grado escolar, éste si decisivo porque ahora tienes que elegir que seguirás haciendo después de la secundaria, en que tipo de escuela necesitarás estudiar la carrera de tu agrado que habrás de ejercer por el resto de tu vida. En conclusión elegir tu vocación.

Pero que es la vocación? Mucha gente la entiende simplemente como el interés que una persona tiene por estudiar una carrera profesional o dedicarse a cierto tipo de trabajo. Sin embargo, la vocación es mucho más que eso. Hay, por ejemplo, quien quiere ser científico porque ama la verdad y le parece inadmisibles que una actividad se realice de forma incorrecta otro querrá, ser doctor porque confía en lo valioso que es ayudar a la gente a sanar de sus sufrimientos físicos.

Es vocación auténtica la del médico que se esfuerza, e incluso se sacrifica, para que sus pacientes no sufran y logren recuperarse, pero no es una verdadera vocación la del que se dice médico y en lo único que piensa es en los beneficios económicos que puede obtener por su trabajo.

Vocación es, en realidad, escuchar las voces más íntimas de nuestra propia conciencia, aquellas que nos impulsan a hacer lo que verdaderamente nos gusta, y que, simultáneamente, es benefico para otros seres humanos. Esperamos que sea una vocación como esta la que tú elijas. Así podras vivir satisfecho de tí mismo, aportar cosas valiosas a otras personas, incluidas por supuesto las de la familia propia que dentro de algunos años tendras, contento con la vida y la humanidad. Orgulloso de ser toda una persona con vocación firme y futuro satisfactorio.

HACIA UNA ORIENTACION EDUCATIVA INTEGRAL. Edif. Fdz. Ediflores.

mensaje

EL VIAJE DE MIL MILLAS EMPIEZA CON EL PRIMER PASO

CUÁL ES TU META?

Ha llegado el momento de tomar decisiones, desear tu plan de vida y comprometerte con él; por eso ahora, con el apoyo de tu maestro(a), y de tus padres, desarrollarás los temas que se te presentan enseguida:

PLANEANDO MI VIDA PARA LOS PROXIMOS DIEZ AÑOS

EL FUTURO EN EL PRESENTE.

LA VISION

Como me sueño, Donde imaginó que estaré en el año _____
con quién viviré, que estaré haciendo, que habré estudiado
Que lugares habré conocido.

FACTORES POR CONSIDERAR EN MI PLAN DE VIDA

Mi persona

Que aspectos de mi personalidad me gustan
Que aspectos de mi personalidad me disgustan
Cuáles son mis mejores aptitudes
Cuales son mis interes principales
Qué actitudes tengo hacia el estudio
Qué actitudes tengo para con mis semejantes
Qué valores compartimos en mi familia
Con qué capacidad intelectual cuento
Cuál es mi estado de salud física
Cuál es mi estado de salud mental

Mi historia académica

Cuántos cursos no he aprobado desde la primaria
Qué promedio general de aprovechamiento tengo
Cuáles materias se me facilitan
Cuáles materias se me dificultan

Mi situación económica

Con que apoyos económicos cuento
Quién costeará mi educación

Mi familia

Qué opinión tienen mi padre y/o mi madre sobre mí
Qué espera mi familia que yo haga en el futuro

Toma de decisiones

Qué deseo para mí _____
Qué actividad elijo desempeñar _____

ELABORACION DEL PROYECTO PERSONAL DE VIDA.

ESCUELA: En el año _____ ingresaré a _____
 obtendré mi certificado y/o diploma de _____ en el año _____

FAMILIA: Me apoyará para _____

PERSONA: Me dedicaré a estudiar _____

Me iré a vivir a _____ en donde _____

TRABAJO: Ingresaré a trabajar a _____ mientras
 estudio, y después buscaré empleo en _____

La misión

Estrategias personales para lograr el Proyecto Personal de
 Vida.

Adquirir y mejorar mis hábitos de estudio y
 comportamiento

Estudiar para elevar mi promedio general de secundaria

Aprobar todas mis materias de tercer grado

Esperar el período de solicitudes de ingreso a la
 escuela elegida.

Estudiar y prepararme para el examen de selección

Buscar un empleo de tiempo parcial en mi localidad

Emplearme y obtener ingresos propios.

fomenta y Persevera ese ideal nobilísimo

que acaba de nacer en -mira que se abren

muchas flores en la primavera y son pocas

las que cuajan.

LECCION 9 COMPRENSION DE LECTURA

"La lectura es para mente lo que
el ejercicio para el cuerpo"
Steele

ANTES DE INICIAR LA LECTURA QUE VOY A HACER?

Objetivos de la lectura.

Los objetivos de la lectura determinan la posición del lector ante lo que va a leer y lo que hace para lograr comprender su texto. Si no conoces lo que buscas, entonces divagas en la información que lees y puedes confundir tu propósito.

Para ello, antes de comenzar a leer debes plantearte y responder las dos preguntas siguientes para ubicar la finalidad de tu lectura.

- a) Qué tengo que leer?
- b) Para qué voy a leer?

Las respuestas a las preguntas anteriores te guiarán para alcanzar la meta de tu tarea, y tendrás una idea más clara de lo que quieres conocer y de lo buscas.

Ejemplo

- a) Qué tengo que leer?

R= Del tema "La Química a través de la Historia" debo ubicar las diferentes épocas en que surgieron aportaciones sobre la composición de la materia.

- b) Para qué voy a leer?

R= Para realizar una síntesis que expondré en clase durante 15 minutos, en la cual señale por qué el aire, el fuego, el agua y la tierra no pueden considerarse elementos, tomando como válida la definición de Boyle.

PREDICCIONES.

Esta estrategia se utiliza para que tengas una primera aproximación, una idea general del contenido de la lectura elegida: te ayuda a relacionarte con la información a estudiar; es muy útil en textos muy extensos.

Las predicciones pueden establecerse a partir de la interpretación de los títulos, y subtítulos e imágenes (fotografías, ilustraciones, etc.) de una lectura.

REVISION Y ACTUALIZACION DEL CONOCIMIENTO PREVIO.

Ahora que ya usaste los recursos anteriores para establecer los objetivos de la lectura y realizar predicciones, puedes saber, de manera general, cual es el contenido del tema que vas a estudiar y podras responder la siguiente pregunta:

Qué sé acerca de este tema?

La respuesta te ayudará a reconocer lo que ya sabes, los que aún desconoces y lo que tendrás que investigar para ampliar tus conocimientos. Si es necesario, puedes recurrir a enciclopedias, diccionarios, otros textos y a tus maestros.

Es importante revisar qué conoces del tema que vas a leer, pues el conocimiento previo condiciona la comprensión del significado de una lectura. Si posees la información pertinente, podrá entender, interpretar, analizar, utilizar, etc., el tema a tratar.

mensaje

"ESCOGER UN LIBRO ES TAN IMPORTANTE COMO ESCOGER UN AMIGO"

LECCION 10 COMPRENSION DE LECTURA

Estudia estudia con empeño si has de ser val y
luz, necesitas ciencia, idoneidad, ¿crees que por
vago y comedido vas a recibir ciencia infusa?

DURANTE LA LECTURA, QUE DEBO HACER MIENTRAS LEO?

En todo momento requieres concentración y un interés tenaz para comprender y aprender el material que vas a leer. ¿Has reflexionado en lo que hacer mientras lees? Uno de los pasos a seguir es detectar cuáles son las principales ideas del texto. Como hacerlo?

SUBRAYADO

Una de las formas es mediante el subrayado; éste ayuda a recordar, aumentar la concentración durante la lectura y permite sintetizar la información que se lee.

Que aspectos debes considerar cuando vas a subrayar?

CUANDO SUBRAYAR

Cuando se ha comprendido el texto; así resulta fácil elegir las frases que mejor sintetizan el tema.

CUANTO SUBRAYAR

Sólo una cantidad reducida de información, tomando en cuenta el tipo de texto, el objetivo de la lectura y los conocimientos nuevos que se encuentran en el material que se lee. Mientras más conocimientos tengas sobre un tema, subrayaras menos.

QUE SUBRAYAR.

Se subrayará lo más importante del texto, ya sean las características y definiciones de un objeto, hecho o situación el concepto principal, algún ejemplo, palabras que proporcionen la clave del contenido del tema, las afirmaciones, las negaciones y las ideas básicas, eliminando, así, la información secundaria que sólo da ejemplos exhaustivos, que sólo repite la misma información de manera diferente y no aporta nada nuevo.

COMO SUBRAYAR

- a) Usar colores para diferenciar las ideas básicas de las secundarias.
- b) Resaltar la estructura de un texto
- c) Agregar notas y comentarios al margen del texto.
- d) Anotar palabras que indiquen y resuman el contenido del tema.
- e) Utilizar tu propia simbología.

Te proponemos la siguiente simbología:

- // Doblemente importante
- ? Ideas poco claras
- ==> Ideas similares
- =/= Diferencias
- * Interesante

mensaje

"COMO EL SUELO, POR MAS RICO QUE SEA, NO PUEDE DAR FRUTO SI NO SE CULTIVA. LA MENTE SIN CULTIVO TAMPOCO PUEDE PRODUCIR"

LECCION 11 COMPRENSION DE LECTURA

"Al que pueda ser sabio no le
perdonamos que no lo sea"

IDEA PRINCIPAL

La idea principal se refiere a lo más importante que el autor trata de expresar en el tema; puede aparecer en cualquier parte del texto (forma explícita) o estar implícita en él. Puede ser una frase simple o varias frases coordinadas.

Para el uso de esta estrategia es necesario que recurras a la función del subrayado, a los patrones de texto, que revises el objetivo de tu lectura, actives tu conocimiento previo, identifiques las palabras clave, lo cual hará fácil encontrar las ideas principales y eliminar la información secundaria.

Para detectar la idea principal puedes aplicar las siguientes reglas.

- a) Regla de omisión o supresión: eliminar la información que se repite y es superficial.
- b) Regla de sustitución: integrar conjuntos de conceptos o hechos específicos en conceptos generales
- c) Regla de selección: identificar la idea explícita.
- d) Regla de elaboración: construir o generar la idea principal a partir de lo que menciona el tema.

Ejercicio: En el siguiente párrafo identifica la idea principal y marca la que consideres como respuesta correcta.

Durante la preparatoria y la universidad, la meta de Carlos fue lograr el éxito atlético para poder participar en las Olimpiadas. La meta de Carlos era asistir en las Olimpiadas, y llegó a ser tal su obsesión que no podía hacer nada que directa o indirectamente le impidiera alcanzarla. Cada día practicaba por horas; comía bien y dormía al menos ocho horas. Mientras asistió a la escuela, no permitió que nada ni nadie le impidiera alcanzar su meta.

Cuál es la idea principal del párrafo anterior?

mensaje

"LA INVERSION EN CONOCIMIENTOS PRODUCE EL MAS ALTO INTERES"

LECTURA
MENSAJE DE EARVIN "MAGIC" JOHNSON

Para Earvin "Magic" Johnson, el reto personal comenzó la tarde del 25 de octubre de 1991, cuando hubo de sujetarse a una serie de exámenes médicos por órdenes de los Lakers de Los Angeles, y que más tarde (el 6 de noviembre del mismo año) habrían de tomarse en una realidad que cambió por completo el destino de su vida: era portador del virus del SIDA.

El cómo pasó o cómo fue, realmente ya no es lo importante.

El hecho que ahora debemos rescatar radica en la forma que "Magic" Johnson enfrentó esta realidad.

"El siete de noviembre de 1991 me retiré del baloncesto profesional porque un análisis de sangre reveló que era portador del virus de inmunodeficiencia humana, o VIH: el virus que causa el SIDA.

"Recibí el resultado del análisis de anticuerpos del VIH cuando aún no hacía dos meses de mi boda con Cookie --mi novia desde que íbamos juntos a la escuela --y apenas siete semanas después de descubrir que estaba embarazada. Aquellas pocas semanas antes de recibir los resultados del análisis estuvieron repletas de felicidad increíble para nosotros.

Por fin habíamos decidido compartir el resto de nuestras vidas. Iniciábamos la familia que tanto habíamos deseado. Y entonces cayó el bombazo; todo cambio...para siempre. A causa de mi infección había puesto inadvertidamente en peligro la vida de Cookie y a nuestro futuro hijo. Por suerte, mi esposa ha dado resultados negativos en los análisis del virus".

"Mucha gente me ha calificado de héroe porque he decidido dedicar el resto de mi vida a educar a la gente, y en particular a la juventud, acerca del VIH y de cómo protegerse del mismo.No obstante, permitidme aclarar una cosa: no soy un héroe por ser portador del VIH. Tampoco adquirí el VIH porque fuera mala persona, por ser sucio, ni merecerlo debido a cualquier otra razón. Nadie merece adquirir el VIH. Yo lo adquirí porque practiqué el sexo sin protección. Es evidente que si pudiera retroceder en el tiempo, actuaría de otro modo. Pero no puedo".

"Solo puedo seguir adelante. Con el amor y el apoyo de mis familiares y amigos, lucharé contra esta enfermedad como mejor sepa. Y os transmitiré lo aprendido por la vía dura.

"He tenido mucha suerte desde que declaré en público que era portador del VIH. A pesar de que algunos me han dicho y han escrito cosas desagradables desde la divulgación de mi terrible noticia, en general la gente me acepta y la mayoría afirma que todavía me quiere. Pero yo soy uno de los afortunados. La mayoría de los portadores del VIH, incluidos los enfermos del SIDA, no reciben esta clase de apoyo. A veces, incluso son rechazados por la propia familia y los amigos. Este rechazo es uno de los peores aspectos de la infección".

"Los portadores a veces pierden el empleo, la casa y los amigos. Algunos padres llegan incluso a abandonar a un hijo o una hija que contrae el VIH. Esto significa que cuando uno lucha por su vida, cuando más necesita el apoyo a sus familiares y amigos, tal vez deba librar la más solitaria de las batallas".

"Todos corremos peligro. Todos los portadores del VIH y los enfermos de SIDA merecen nuestro apoyo y nuestra compasión. Acabemos con el odio y con el miedo".

"Mi mensaje realmente es muy simple: la educación es la clave. Con ella se puede llegar a ser lo que se quiera.

"Actualmente no tengo miedo sobre la vida pueda reservarme; ni siquiera tengo miedo a la muerte. Si muero mañana, el próximo año o cuando sea, sabré que he tenido una gran vida.

He vivido lo que nadie hubiera podido imaginar para mí o para cualquier otro. Ha sido como vivir un cuento de hadas.

Incluso ahora, a menudo me digo a mí mismo: debo estar soñando, y si es así, por favor no me despierten, no lo hagan ahora".

LECCION 12 COMPRENSION DE LECTURA

No se alcanza la plena madurez
si no es al servicio de los demás.

ANALOGÍAS

Consiste en la formación de un modelo que se compone de dos áreas comparadas, en las cuales se transfiere el significado a la más sencilla de ellas para facilitar la comprensión de temas complejos. Las analogías ayudan a recordar y entender el contenido de la idea o del tema. El empleo de analogías es muy popular y frecuente.

Una analogía se manifiesta cuando:

- a) Dos o más cosas son similares en algún aspecto o en más factores comunes.
- b) Cuando una persona hace una conclusión acerca de un factor desconocido sobre la base de su parecido con algo que le es familiar.

Las funciones de las analogías son:

- * Proporcionar información en forma sencilla.
- * Favorecer el aprendizaje a través de la familiarización y concreción de la información.
- * Mejorar la comprensión de contenidos complejos.

Ejemplos:

El esqueleto humano se compara con la estructura de un edificio; el funcionamiento del ojo con la lente de una cámara fotográfica, etc.

mensaje

"AQUEL QUE REHUSE APRENDER EN SU JUVENTUD,
PIERDE EL PASADO Y ESTA MUERTO PARA EL FUTURO"

LA BIOMECANICA DEPORTIVA

¿QUE ES LA BIOMECANICA?

Al estudio y análisis del movimiento del cuerpo humano, de un objeto en movimiento, y de las fuerzas actuando en estos cuerpos animados se les conoce como Biomecánica.

Es la ciencia que investiga los efectos de las fuerzas internas y externas que actúan en los cuerpos vivientes. Desde los años 50's la biomecánica ha surgido como un área muy importante de la investigación científica en una amplia variedad de disciplinas que incluyen: aeronáutica, factores automovilísticos, cirugía ortopédica, ingeniería biomédica, rehabilitación, psicología industrial, anatomía funcional, deportes y educación física.

En su práctica diaria el entrenador de cualquier rama deportiva, el preparador físico o el entrenador de alto rendimiento se enfrentan con los efectos de estas fuerzas. Se encuentran con ellos al diseñar ejercicios específicos para los jugadores, al levantar pesas para fortalecer los músculos, o en el esfuerzo aplicado para que un atleta alcance su máxima distancia en salto de longitud.

Como hemos dicho antes, los efectos pueden ser internos y externos: El efecto externo de una fuerza tiende a cambiar la velocidad de un cuerpo, mientras que el efecto interno, como es el caso de la actividad muscular aplicada al cuerpo, da origen a un estado de esfuerzo (fatiga). Un atleta moviéndose a una velocidad constante requiere de la acción de una fuerza interna (muscular) para cambiar dicha velocidad. Un caso especial de esta situación es un levantador de pesas, éste tiene la velocidad cero y para cambiar esta velocidad necesita la aplicación de fuerzas internas (musculares) y externas para desarrollar su actividad.

El análisis biomecánico es una herramienta muy importante para todo entrenador, educador físico o entrenador de alto nivel, ya que debe ser utilizado por las personas relacionadas con cualquier actividad de movimiento, en este caso, actividades deportivas, con el objetivo principal de mejorar la calidad de desempeño del atleta o del estudiante de educación física de alto nivel. Otro propósito sería el de observación del instructor en la detección de errores en movimientos más coordinados.

Es muy importante aclarar que el análisis biomecánico no tiene como meta principal el diseño exclusivo de programas de investigación, por el contrario, es una herramienta para ayudar a tener y comprender la eficiencia adecuada en los movimientos. Es el caso de un entrenador/preparador físico de fútbol soquer y el espectador, ambos observan el mismo movimiento coordinado de los jugadores, un pase profundo al delantero central y por último un buen despeje del guardameta.

El espectador tiende a seguir la trayectoria de la pelota que va con dirección de gol; por otra parte, el entrenador/preparador físico observa el mismo juego, pero de una manera más precisa. Con filmación en videotape puede observar sistemáticamente la secuencia coordinada de cada movimiento del cuerpo humano desarrollada por los jugadores o por el guardameta durante el despeje del balón, y así detectar los errores cometidos de cada segmento del cuerpo o en su caso la buena técnica utilizada durante el movimiento efectuado.

El entrenador, tanto como el espectador, coinciden con el tipo de fuerza necesaria que se requiere para impulsar el balón y alcanzar la distancia adecuada. Sin embargo, el espectador solamente observa los movimientos espectaculares del jugador. Por el contrario, el entrenador utiliza y juega de una manera más precisa, con la ayuda de un análisis biomecánico, las fuerzas necesarias y la buena coordinación de los músculos al despejar el balón.

En conclusión el entrenador y el biomecánico tiene como objetivo principal el análisis coordinado y la eficiencia del movimiento humano.

Es el caso de un saltador de altura. El entrenador y el atleta tienen que resolver el dilema sobre cuál técnica es más adecuada para el atleta. La técnica de Valeri Brummel -salto Rolando- o la técnica de Fosbury -salto de Espalda. La técnica de Fosbury es la que se está utilizando actualmente ya que ha revolucionado este deporte en dimensiones jamás imaginadas. Lamentablemente, esta técnica no es adaptable para todos los atletas. Es entonces cuando el entrenador y el atleta tiene que realizar un estudio metodológico adecuado para determinar las ventajas y las desventajas que trae la decisión de cual es la técnica correcta o incorrecta.

LECCION 13 RESUMEN Y MAPAS CONCEPTUALES.

"Aprende a extraer conceptos
específicos de tu lectura"

DEPUES DE HABER LEIDO , QUE FUE LO QUE APRENDI?

Qué debemos hacer después de haber leído?
has revisado tu esquema, verás que ésta es la final del estudio de estrategias de comprensión de textos; esperamos que haya aumentado el dominio de tu comprensión al leer y que estés pensando cómo reafirmar lo que aprendistes y cómo recordar los aspectos importantes de tu estudio.

R E S U M E N

Es una versión breve del contenido del material que se leyó, o una selección de ideas que comunican fácilmente los conceptos principales. Presenta una visión general de la información clave, de los principales términos técnicos, etc., es decir, aquello que nos ayuda a comprender el significado global del texto.

El resumen se presenta en forma de prosa, aunque puede elaborarse mediante cuadros sinópticos, redes conceptuales, gráficas, etc. Es de gran utilidad cuando el material es muy extenso, por tanto, debe utilizarse un vocabulario fácil, preciso y ágil.

Para resumir eficazmente puedes utilizar tres reglas básicas:

1. Supresión de información. Se omite la información superficial o poco relevante.
2. Selección. Se dejan de lado las ideas obvias y se eligen las que permiten conocer de qué trata de tema.
3. Generalización. Se sustituye información particular (que describe o enumera varias situaciones o cosas) por información general (es una frase que engloba varios conceptos) para que se reduzca el resumen, pero que se entiendan las ideas principales.

Un resumen puede elaborarse de dos formas:

1. Solamente se incluyen las ideas esenciales que ayudan a comprender el contenido del tema (resumen externo).
2. El lector incluye, además de la versión breve del contenido, sus aportaciones, opiniones y reflexiones en relación con el texto (resumen interno).

En ambos casos, si revisas el resumen que elaboraste, te darás cuenta del grado de comprensión que has logrado, ya que podrás identificar la claridad y precisión de las ideas y frases que elegiste para englobar el significado del tema.

MAPAS CONCEPTUALES

Representan las relaciones significativas entre los conceptos (palabras) más relevantes que identifican el tema; están unidos por "palabra enlace" (preposiciones, artículos, etc.,) que marcan el camino a seguir. (direccionalidad) para formar frases y conectar los significados.

Se pueden elaborar a partir de dos o más conceptos, los cuales representan un número reducido de ideas importantes. Se comienza por la parte superior con los conceptos más generales, hasta llegar a los conceptos más específicos, que se ubican en la parte inferior.

Para elaborar mapas conceptuales debes tomar en cuenta:

- Saber para que sirven.
- Aprender a extraer conceptos específicos.
- Aislar conceptos y palabras de enlace.
- Identificar funciones de estos enlaces y aprender a conectar significados.
- Se construyen de manera jerárquica, es decir, los conceptos se deben ordenar de mayor a menor generalidad.

Si aprendes a elaborar mapas conceptuales se te facilitará la comprensión de las ideas que elegiste y que manejan el contenido del tema de estudio.

mensaje

"LA TINTA MAS PALIDA ES MEJOR QUE LA MEMORIA MAS RETENTIVA"

OPORTUNIDADES DE FORMACION POSTSECUNDARIA: PANORAMA REGIONAL

Los jóvenes que terminan la educación secundaria tienen la opción de continuar sus estudios en los diversos centros de Educación Media Superior del país, la cual ofrece una amplia gama de oportunidades de formación según los intereses, preferencias, capacidades y nivel intelectual de los aspirantes.

En cada región del país hay escuelas de nivel medio superior que promueven la formación de los egresados de secundaria de acuerdo con las necesidades, características del entorno físico y desarrollo económico-social de la población. La Educación Media Superior comprende cuatro modalidades de formación:

* **Bivalente.** Ofrece a los jóvenes una formación técnica al mismo tiempo que cursan el bachillerato, lo que les permite incorporarse al trabajo y tener la oportunidad de ingresar a una escuela de nivel superior.

- =Centros de Estudios tecnológicos, Industriales y de Servicios (CETIS)
- =Centro de Bachillerato tecnológico, industrial y de Servicios. (CBTIS)
- =Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos (CECYT - IPN)
- =Centro de Estudios Tecnológicos Industriales (CETI)
- =Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario (CBTA)
- =Centro de Bachillerato tecnológico Agropecuario (CBTA)
- =Centro de Estudios Tecnológicos del Mar (CETMAR)

* **Terminal.** La formación técnica que se adquiere en estas instituciones permite la incorporación inmediata al mercado de trabajo en los sectores agropecuario, industrial y de servicios. Cuando terminan sus estudios, los egresados obtienen el título de técnicos profesionales.

- =Centros de Estudios Tecnológicos Industrial y de Servicios (CETIS)
- =Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP)
- =Escuelas de Enfermería (SSA)
- =Escuela de Artesanías. (INBA)

* **Propedéutica.** Proporciona formación cultural interdisciplinaria, en el nivel de bachillerato, con la cual el alumno se prepara para estar en condiciones de ingresar en escuelas de nivel superior.

- =Centros de Estudio de Bachillerato
- =Colegio de Bachilleres (CB)
- =Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH)
- =Escuela Nacional Preparatoria (ENP)
- =Preparatoria Abierta (DSA)
- =Escuelas Preparatorias Federales por Cooperación
- =Escuelas Preparatorias Estatales

* **Especializada.** Prepara a los jóvenes para ingresar en algunas instituciones de educación superior: escuelas militares o especializadas en las áreas artísticas, de ciencias sociales y humanidades.

- =Dirección General de Educación Militar.
- =Centros de Educación Artística.

LECCION 14 MOTIVACION. ACERTIVIDAD

!Eres tan joven! Me pareces
un barco que enprende la macha
Esa ligera desviación de ahora,
si no la corriges, hará que al
final no llegues al puerto.

José María Escrivá

CUANDO DEBO DECIR NO?

Una de las tareas dentro de los programas de Prevención y Desarrollo Humano con jóvenes para librarse de la presión de grupo es aprender a "decir no", no al alcohol, no al cigarro, no a la pérdida de tiempo, no a la droga o a cualquier tipo de invitación que vaya en contra de la seguridad del ser humano.

Sin embargo, es muy difícil decir no frente a los amigos o frente al grupo, aunque muchas veces así lo quisiéramos. Se dice que un buen actor aprende hasta 20 matices diferentes para poder decir no, que van desde un respetuoso: No, gracias, hasta el !NO! agresivo cargado de ira. No es que se trate de ser actor en la vida, pero sí de tener instrumentos para dar respuesta a las presiones de grupo, que signifiquen peligro.

mensaje

**EL VERDADERO SENTIDO DE DECIR NO, ESTA EN ELEGIR
LO MEJOR PARA TU BIENESTAR Y EL DEL OTRO**

ALGUNOS RIESGO DE "DECIR NO"

- Hacerlo de una forma automática, sin sentido.
- Con autoritarismo, intentando someter a la otra persona a tu decisión.
- Intentando "moralizar".

Una serie de instituciones, proyectos y materiales bibliográficos contienen orientaciones y estrategias asertivas para aprender a decir no. Entre algunos de estos autores están Shoroeder, Scott, Smith, Fensterhein y otros; todos ellos tienen libros en español. De ellos hemos tomado algunas ideas para motivarte a buscar diversas maneras que te permitan ser una mejor persona. A continuación se

presentan algunas de ellas con una breve descripción y alguna sugerencia de trabajo.

NO GRACIAS

"Gracias, pero no es para mí."

Supone fuerza y confianza en sí mismo, si se dice con naturalidad y convencimiento. Lo importante es decir no sin darle tantas vueltas. No se trata de buscar sentirse mal o de romper la relación con el grupo o el amigo, simplemente es un no.

*Anoten cuál ha sido la reacción de un amigo o de algún familiar, cuando ustedes han acertado a decir no.

CREANDO UNA BUENA EXCUSA

"No me gustaría, prefiero pensarlo"

Una excusa no es crear una mentira. Debe tener una base de realidad para que sea aceptada, aunque en algunas ocasiones no se termina haciendo lo que se presentó como excusa. En realidad lo que uno intenta es decir no.

*Escriban la diferencia entre excusa y mentira. Elaboren tres excusas para la invitación que tenían de los compañeros para "tomar alcohol" durante una fiesta.

CAMBIO DE TEMA

"Hablando de eso, supiste la sanción que le impusieron a... por...."

Otra forma de decir no es cambiando el tema, aprovechando cualquier palabra o frase. No te ha sucedido cuando pides algo a tus papás o maestros, que no quieren darte, que fácilmente terminan platicando sobre otro tema? En ese preciso instante se les ocurre cualquier otra brillante idea..

Comenten alguna ocasión en la que hayan observado un cambio de tema. Que paso después?

HAZLO TU

"A mí no me cae nada bien, si a tí sí, adelante."

Consiste en devolver el reto a quien propone algo que no te conviene. Aquí no se le da la vuelta, se da una respuesta

atacando al mismo tiempo. Se desbalancea al enemigo, creando en ocasiones la duda, lo cual ya sería una ganancia. Busquen frases sinónimas de ¡Hazlo tú! por ejemplo:

"Tu lo puedes hacer, yo pasc"

DECLARATE IGNORANTE, FORMULA PREGUNTAS.

"De dónde lo sacaste? Cuánto te costo? Cómo se usa? De donde viene? Que te sucede cuando lo usas"?

Ataca con una cadena de preguntas que acaben por molestar al otro y se aleje de tí. Además de cansarlo, tiene una base real de intentar descubrir en el otro algo que tal vez tú puedas ver.

Intenten formular veinte preguntas que podríamos decirle a un amigo que nos incita a fumar un cigarrillo.

DALE LARGAS (DALE EL AVION)

"Hoy no, mañana..." "Pudiera ser que algún día..."

Al "dar largas" se entiende que no aceptas, pero no quieres ser categórico en el no. También es una especie de disculpa, se intenta aplazar la invitación para desanimar al amigo. "Hoy no, mañana...." para lo mismo responder al día siguiente.

Mencionen tres ocasiones donde a ustedes les han "dado largas" o les han "dado el avión" ante algo que ustedes habían solicitado, por ejemplo. una larea.

La droga es un enemigo, mejor busca un amigo
Garcia, Everardo. ORIENTACION EDUCATIVA, Edit. Trillas.

LECCION 15 MOTIVACION

TU TIENES TODO PARA TRIUNFAR EN LA VIDA.

Se nos ha terminado el curso. Hemos aprendido muchas cosas.

Ahora empiezas otra etapa, brillante, llena de esperanzas, de triunfo. Tú sabes cómo encaminar tu vida.

Conservas tus ideales porque son tu fuerza y te mantienen joven. Confías en ti, sigues adelante, con entusiasmo y espíritu de lucha.

Sabes que el éxito está en tus manos, tus actitudes son positivas, usas tu mente con propiedad, controlas tu comportamiento, aprovechas tu imaginación, y la combinas con tus emociones.

Tu optimismo está siempre a la vanguardia, buscas y encuentras el lado bueno a todo lo que te rodea, tomas el fracaso como una enseñanza y al futuro como un reto. Eres mejor cada día porque pones todo de tu parte.

Tienes la virtud de aceptarte como eres, te quieres, conoces tu valor como persona, que logra lo que se propone porque de veras trabajas para conseguirlo, no eres conformista.

Tus metas son claras, puedes conseguir las, porque las defines bien y en forma gradual. Buscas el equilibrio en tu vida familiar, espiritual, económica, profesional, corporal, afectiva e intelectual.

No te dejas presionar por nada ni por nadie, ni te desalientas ante las crisis, pues le sabes dar su justa dimensión a los problemas. Eres paciente y sabes cómo controlar las situaciones.

Le pones un sello de calidad a todo lo que haces, eres competitivo y sabes perder con dignidad, pues aprendes de tus errores en vez de verlos como derrotas.

Tienes buen sentido del humor y lo usas con efectividad, sin molestar ni dañar a los demás; puedes reírte de ti mismo, controlas tus impulsos, piensas antes de actuar, conservas tu alegría.

Te caracterizas por ser una persona responsable a toda prueba. Siempre cumples con tus promesas. Desbordas energía y eres consciente de tus límites; no te dejas dominar por un falso orgullo; eres honesto, no traicionas tus verdaderos ideales.

Tomas con gusto el estudio y el trabajo. Manejas muy bien las estrategias de estudio. Pues eres consciente que te ayudan a crecer a superarte. Te das tiempo para divertirti sanamente. Aprendes a ser eficiente y eficaz en tus estudios y en todo lo que haces. Conoces y aplicas las técnicas de elaboración

de resúmenes y mapas conceptuales. Concluyes lo que empiezas. No te rindes sin hacer un segundo esfuerzo. Manejas muy bien las estrategias de comprensión de textos con lo que obtienes mayor aprovechamiento en tus procesos de aprendizaje. Ya eres un lector eficaz. Estas desarrollando tu capacidad de decisión. Reconoces el valor de la comunicación humana. Trabajas en equipo y compartes el crédito de los logros obtenidos.

mensaje

**HABES CONSEGUIR LO QUE QUIERES PORQUE TE AMAS A TI MISMO
TE VALORAS Y ERES LEAL CON TUS PRINCIPIOS. !ERES UNICO!
!ERES UN TRIUNFADOR!**

NO DESISTAS

Cuando vayan mal las cosas
como a veces suelen ir,
Cuando ofrezcas tu camino
sólo cuestas que subir.

Cuando tengas poco haber,
pero mucho que pagar,
Y precises sonreír
Aún teniendo que llorar.

Cuando ya el dolor te agobie
y no puedas ya sufrir,
Descansar acaso debes
pero nunca desistir.

Tras las sombras de la vida
ya planteadas, ya sombrías
Pueden bien surgir el triunfo
y no el fracaso que temías.

Y no es dable a tu ignorancia
figuráos cuán cercano
Puede estar el bien que anhelas
y juzgas tan lejano.

Lucha pues, por más
que en la brega tengas que sufrir;
y cuando todo esté peor
más debemos insistir.



DINAMICA LOS DIPLOMAS

ACTIVIDAD Escribe con colores distintos cada una de las frases que se proporcionan a continuación. Una frase por hoja. Luego enrolla cada hoja y átalas con un listón como si fuera un diploma. Se debe hacer varios "diplomas" de modo que cada integrante del grupo tenga el suyo. Una vez terminados, deposítelos en una bolsa o caja, y cada compañero escogerá el suyo.

Cuando todos tengan su "diploma", lo irán leyendo en voz alta uno a uno, cambiando el pronombre "tú" por "yo" antes del nombre del lector. Por ejemplo, si dice: "Tu nombre es Adrián y la gente tiene confianza en ti...", habrá que decir: "Mi nombre es Adrián y la gente tiene confianza en mí."

FRASES

- | | |
|---|---------------------------------------|
| * Tú eres una persona con mucho talento | * Tú eres amable |
| * Tú hablas bien | * La gente te busca |
| * Tú eres inteligente | * Tú eres un líder |
| * Tú eres creativo | * Tú eres muy alegre |
| * Tú tienes imaginación | * Te gusta divertirse |
| * Tú eres autónomo | * Es divertido estar contigo |
| * Tú eres agradable | * Tú eres compartido |
| * La gente te admira | * Tú tienes determinación |
| * Tú ayudas a otros cuando lo necesitan | * Te gusta reír |
| * Tú tienes entusiasmo | * Tú eres capaz |
| * La gente estima tu paciencia y tolerancia | * La gente confía en ti |
| * Tú sabes cómo tomar la vida | * Tú sabes escuchar |
| * Tú tienes un bonito carácter | * Tú eres muy sensitivo |
| * Tú sientes cariño por otras personas | * Tú tienes una personalidad especial |
| * Tú eres muy cumplido | |

AL FINAL DE ESTA ACTIVIDAD, ANOTA EN EL CUADRO DE ABAJO COMO TE SIENTES DESPUES DE HABER PARTICIPADO EN ELLA. ELIJAN A TRES COMPAÑEROS PARA QUE LEAN SUS EXPERIENCIAS ANTE EL GRUPO

B I B L I O G R A F I A

- 1 Aguilar. Estadística No Paramétrica
Edit. Trillas

- 2 Alonso, J. Motivación y aprendizaje en el
aula. Ed. Santillana, Madrid,
1991.

- 3 Bañuelos, Márquez
Ana María Motivación Escolar Estudios de
Variables Afectivas. Revista
Perfiles Educativos. No.60,
UNAM, 1993.

- 4 Alvarez A. y
del Rio, P. Educación y desarrollo: la teo-
de Vygotsky y la zona de desa-
rrollo próximo. En Coll.C.et.
(1990).Desarrollo y educación II
Psicología de la educación.Ma-
drid:Alianza.

- 5 Barry y Patricia
Bricklin Causas Psicológicas del Bajo
Rendimiento Escolar.Ed. Pax-
México, 1971.

- 6 Blanco, García
Yolanda Orientación Educativa, Edit.
Castillo, 1994.

- 7 Bolles, Robert. Teorías de la Motivación. Ed.
Trillas, 1978.

- 8 Baker y Brown.
Ref. Estrategias de Lectura.
Edit. Graó

- 9 Bempechat.
Ref. Motivación y Aprendizaje en el
Aula.Edit. Santillana,1991.

- 10 Branden, Nathaniel. El Poder de la Autoestima,Ed.
Paidós, 1994.

- 11 Casares, David. planeación de Vida y Carrera.
Ed. Limusa,1995.

- 12 Castro, Sariñana
Maria Elena Modelo Preventivo de Riesgo Psic.
en la adolescencia. CHIMALLI.
CONAFE.

- 13 Coffey, C. N. Psicología de la Motivación.
Ed. Trillas, 1976.
- 14 Colegio de Bachilleres Comprende tus textos. Direc. de
Servicios Académicos. Dpto. de
Orientación. México, 1992.
- 15 Crak y Tulving.
Ref. Desarrollo Psicológico y Educa-
ción II.
- 16 Diaz, Barriga F. El Proceso de Comprensión de
Lectura de Textos académico.
Facultad de Psicología. UNAM,
1989.
- 17 Dolto.F. La causa de los Adolescentes.
Ed. Seix Barral, Mexico. 1990.
- 18 Egremy, Mendivil B. Estrategias de capacitación sobre
salud sexual y reproducción del
adolescente. CONAPO, 1995.
- 19 Eloúsa, Ma. Rosa
y García, Emilio Estrategias para enseñar y
aprender a pensar.
- 20 Eloúsa, Ma. Rosa Motivación y Aprendizaje en el
Aula. Narcea, S.A. de Ediciones Ma-
drid. 1991.
- 21 En El Sexto Día
Periódico Lecturas Escogidas para la Juven-
tud. Ed. Edamex, 1994.
- 22 Earvin, "Magic"
Johnson Tu Puedes evitarlo. Ed. Planeta.
- 23 Escrivá, José Ma- Camino. Edit. Acción Católica
1957.
- 24 Flavell y Weliman
Ref. Desarrollo Psicológico y Edu-
cación. Edit. Alianza, Madrid.
- 25 Flores, G. y Padilla. La vida en la Escuela. Ed.
Macrópolis, Mex. 1992.
- 26 García, Everardo Orientación Educativa. Ed. Trillas
1995.

- 27 Guerra, Héctor Como Estudiar Hoy. Ed. Trillas, 1982.
- 28 Kintsch y Van Dijk Ref. El proceso de comprensión de Lectura, UNAM 1989.
- 29 Kuhl. Ref. Motivación y Aprendizaje en el Aula, Edit. Santillana, Madrid.
- 30 Manzano, H.G. Estimulación y Fortalecimiento de la Autoestima, Autonomía y Asertividad, en los Jóvenes de Secundaria mecanograma SEP-SOE (Sistema de Orientación Educativa) 1990.
- 31 Merino, G. Carmen. La Adolescencia y su entorno Social. UNAM-DGOV. (Direc. Gral. de Orientación Vocacional).
- 32 Muy Interesante Estoy en Crisis Enhorabuena! Revista No. 11.
- 33 Oñate y Coombs. Ref. Tesis: Diferencia en la Autoestima entre Mujeres y Hombres Adolescentes. ENEP-ZARAGOZA . 26-96-16.
- 34 Panza, Margarita Hábitos y Técnicas de Estudio Aprender es cosa fácil. Ed. Grenia, México, 1996.
- 35 Papalia, D. Psicología. Edit. Mc.Graw. Hill 1988.
- 36 Piaget, Jean Seis Estudios de Psicología. Seix Barra- Ariel, 1971.
- 37 P.T. Yung. Ref. Psicología de la Motivación. Edit. Trillas, 1976.
- 38 Pick de Weiss, Susan. Planeando tu Vida. Ed. Planeta 7a. Edición.
- 39 Pozo, J. I. Desarrollo Psicológico y Educación II. Psicología de la Educación. Edit. Alianza, Madrid,

1989.

- 40 Quintero, Márquez. Hábitos de Estudio. Guía Práctica de Aprendizaje. Ed. Trillas. 1993.
- 41 Ramírez, Caballero Hacia una Orientación Educativa Integral. Ed. Fernández Editores,
- 42 Robyac y Downy. Tesis: Diseño y Evaluación de Programa de Prevención sobre Orientación Educativa y Vocacional para adolescentes. ENEP-ZARAGOZA Ref.
- 43 Rodríguez, Estrada Mauro Autoestima, Clave del Éxito Personal. Ed. Manual Moderno, 1991.
- 44 Rojas, Soriano Guía para Realizar Investigaciones Sociales. UNAM, 1979.
- 45 Rosas, Carrasco. La Escuela Secundaria General Centro de Estudios Educativos. 1986.
- 46 Silva, Ortiz Y Yo... Qué? Orientación Educativa. EPSA, 1996.
- 47 Solé, Isabel Estrategias de Lectura. Ed. Graó. Barcelona, 1992.
- 48 Vidales, Delgado Ismael Nuevas Prácticas de Orientación Vocacional. Ed. Trillas, 1986.
- 49 Wallon, H. La Evolución Psicológica del Niño. México, Grijalbo, 1974.
- 50 Weiner Motivación y Aprendizaje en el Aula. Edit. Santillana. Ref.
- 51 Wolff, Werner. Introducción a la Psicología. Edit. Fondo de Cultura Económica. 1961.