



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA
PROPUESTA PEDAGÓGICA DEL TALLER

“ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE, UN APOYO A LA
FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER
SEMESTRE DEL CONALEP TLÁHUAC 230”

INFORME ACADÉMICO DE ACTIVIDAD
PROFESIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:
ROSALVA REYES SÁMANO

ASESORA:
MTRA. MARÍA DE LA CRUZ LOURDES
SAMANIEGO ARAUJO





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.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por permitirme estar aquí y disfrutar de todos los momentos que la vida me ofrece.

A MIS PADRES:

Martín y Victoria, por darme la vida y la oportunidad de existir. Por todas las enseñanzas y el apoyo incondicional que me ofrecieron para superarme cada día. A donde quiera que se encuentren, gracias.

A MI FAMILIA:

Juan y Erick, a quien quiero y admiro con todo el corazón, ya que sin su apoyo y cariño en los momentos difíciles no hubiera podido lograr esta meta. Con todo mi amor. Gracias.

A MIS HERMANOS:

Antonio, Rocío, Martín, Yolanda y Lucía, porque siempre han estado cuando los necesito y en los tiempos difíciles me han alentado a salir adelante.

A MI ASESORA:

Mtra. Ma. De la Cruz Samaniego Araujo, por la paciencia, consejo y guía a lo largo de esta investigación y por ocuparse no sólo de la estudiante sino también de la persona.

A MIS SINODALES:

Lic. Rosa Lezama Cohen, Lic. Hilda Canudas González, Mtra. Margarita Beatriz Mata Acosta, Lic. Felipe Rodríguez Durán, por el tiempo para enriquecer este trabajo con sus comentarios y sugerencias.

A MAESTROS, COMPAÑEROS Y AMIGOS:

Porque de alguna forma y en algún momento me apoyaron con sus conocimientos, ideas y consejos.

INDICE

CAPÍTULO 1. COLEGIO NACIONAL DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA (CONALEP).	
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Reforma Académica.....	4
1.3 Organización del CONALEP.....	8
1.4 CONALEP Tláhuac 230.....	15
CAPÍTULO 2. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CONALEP TLÁHUAC.	22
2.1. Orientación Educativa en la actualidad.....	26
2.2. El papel del Orientador Educativo en la institución.....	28
2.3 Enfoque teórico.....	30
2.4 Concepto de estrategia de aprendizaje.....	36
2.5 El concepto de metacognición y el aprendizaje regulado.....	37
CAPITULO 3. DESCRIPCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CONALEP TLÁHUAC 230.....	42
3.1 Actividades con alumnos.....	43
3.2 Actividades con padres de familia.....	50
3.3 Actividades con Prestadores de Servicios Profesionales.....	52
3.4 Apoyo administrativo.....	54
3.5 Actualización docente.....	55
CAPÍTULO 4. PROPUESTA DEL TALLER.....	56
Cartas descriptivas.....	62
Conclusiones.....	74
Bibliografía.....	77
Anexos.....	81
Anexo 1. Material para el instructor (complemento de las cartas descriptivas).	82
Anexo 2. Manual del participante.....	103

INTRODUCCIÓN

Actualmente el ámbito educativo necesita generar cambios, debido a la constante evolución social donde la Orientación Educativa tiene la responsabilidad de guiar, orientar y apoyar a los alumnos durante su estancia en la escuela, por tal motivo, es imprescindible que el departamento de Orientación Educativa implemente y aplique programas que contribuyan a que el alumno desarrolle una formación integral y armoniosa que le apropie de elementos que le faciliten su estancia escolar.

Frecuentemente el fracaso de la vida de muchos estudiantes está asociada a la falta de estrategias de aprendizaje, baja autoestima y falta de motivación, esto, aunado al hecho de cursar una carrera que no es de su elección.

La mayoría de las instituciones de nivel medio superior, entre ellas el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP) se preocupan por crear programas con la finalidad de lograr la reflexión y conciencia en el alumno, que permitan cambios positivos que se reflejen en sus actitudes y en su aprovechamiento académico.

El programa de Orientación Educativa permite el conocimiento de temas que contribuyen al enriquecimiento afectivo, moral y educativo del estudiante; a través de la autoestima y el desarrollo de la personalidad, habilidades intelectuales y técnicas que coadyuven al logro de avances académicos significativos, denotando la importancia que tiene Orientación Educativa en la institución.

El presente informe académico ha sido elaborado bajo el marco de la Orientación Educativa y tiene como objetivo fundamental describir y valorar de manera crítica la actividad profesional que realicé en el Departamento de Orientación Educativa en el CONALEP Tláhuac 230 a partir del mes de agosto de 2006 a junio de 2008.

La estructura del trabajo está conformada por cuatro capítulos:

En el primero presento el contexto institucional que delimita mi labor profesional. Señalo los antecedentes del CONALEP como institución, los cambios que generó la Reforma Académica de 2003, además de relatar el nacimiento de lo que ahora es el plantel Tláhuac y su estructura organizacional actual.

En el segundo, muestro una breve historia acerca del Programa de Orientación Educativa dentro de la Institución, describo las modificaciones que se fueron dando a lo largo de todo este tiempo hasta el momento actual y el papel del Orientador Educativo. Retomo al constructivismo como el enfoque teórico que enmarca el proceso de aprendizaje. Presento el concepto de estrategia de aprendizaje, así como el de metacognición y aprendizaje regulado, finalmente la clasificación de las estrategias de aprendizaje.

En el tercer capítulo refiero la actividad profesional en forma concisa y precisa subdividiendo las acciones en tres áreas:

1. Actividades con alumnos.
2. Actividades con padres de familia.
3. Actividades con Prestadores de Servicios Profesionales (PSP).
4. Apoyo administrativo.
5. Actualización docente.

Por último presento la propuesta pedagógica que representa mi aportación al plantel Tláhuac, la cual consiste en la implementación del taller "Estrategias de Aprendizaje, un apoyo a los estudiantes de primer semestre del CONALEP Tláhuac 230" cuyo contenido pretende brindar herramientas que favorezcan el desarrollo personal y académico del alumno promoviendo en él un aprendizaje autorregulado que le permita una mayor conciencia de este proceso y pueda mejorar sus resultados en las actividades escolares durante su estancia en la

institución y posteriormente en su formación universitaria. Presento las cartas descriptivas, el material para el instructor (en el anexo 1) y el manual del participante (en el anexo 2).

CAPÍTULO 1. COLEGIO NACIONAL DE EDUCACIÓN PROFESIONAL TÉCNICA CONALEP.

1.1 Antecedentes.

A 300 años de la época colonial y después de 100 años de Independencia y con la necesidad de constituir recursos humanos destinados a operar y dirigir el sector productivo del país, se observa la carencia de instituciones destinadas a este fin.

En los primeros años de Independencia se crea el Real Seminario de Minas (1792), prestigiado por el nivel académico y la calidad de técnicos que formaba para dirigir la minería. La Escuela Superior de comercio se funda en 1842 y para 1867 se construyeron, la Escuela Nacional de Ingenieros y la Escuela de Artes y Oficios para Varones, constituyéndose como pilares de las diversas ramas de ingeniería y recursos humanos que esgrimían las contabilidades públicas y privadas de México.

Mediante concesiones a empresas extranjeras, se favorece la infraestructura ferroviaria del país, se logra impulsar el desarrollo textil con capital francés y español principalmente.

Gracias a empresas norteamericanas, inglesas y suecas se produce un gran avance en el campo de la generación eléctrica, la explotación petrolera e implementación de servicios telefónicos. Dirigentes extranjeros administraron el aparato empresarial hasta 1940.

Con la incorporación de los egresados de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica del Instituto Nacional que había nacido por decreto de Juárez en 1937 como Escuela de Artes para Varones da inicio al despegue industrial en el país. Aunque la Universidad Nacional formaba extraordinarios licenciados en Derecho, escritores de talla universal, filósofos, teólogos, artistas en diversos

campos como la pintura, la música y la poesía, no obstante, se observaba una ausencia casi total de recursos preparados a nivel de trabajadores calificados, profesionales técnicos de nivel medio; una falta de administradores y ejecutivos.

El Instituto Técnico Industrial (ITI) fue creado en 1920 y se encargaba de formar técnicos en electricidad, mecánica, mecánica automotriz entre otras. Cuarenta años más tarde (1960) nace el CENETI, Centro Nacional de Enseñanza Técnico Industrial, que en poco tiempo se transforma en bachillerato tecnológico y posteriormente en Escuela de Ingeniería y se abandona por completo la formación de técnicos de nivel medio.

A finales de los 70" la convicción de crear un sistema nacional para formar cuadros medios, se torna real. En 1978, el Secretario de Educación Pública, Fernando Solana; por sugerencia del Presidente de la República, encomendó a José Antonio Padilla Segura la elaboración de un proyecto para crear en México un Sistema Nacional para éste nivel educativo con características que dieran respuesta a las demandas del sector productivo de bienes y servicios en congruencia con los antecedentes históricos y las circunstancias del país.

Como resultado de este trabajo se crea el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), cuyos fines, alcances y principales modalidades, se concretaron en el decreto de creación avalado por el presidente José López Portillo el día 27 de diciembre de 1978 y publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 del mismo mes.

El decreto asevera que se trata de una entidad pública y descentralizada del gobierno federal, con personalidad jurídica y un patrimonio propio. Su objetivo principal es contribuir al desarrollo nacional formando profesionales calificados a nivel postsecundaria acorde al creciente desarrollo del país. Así, el 10 de septiembre de 1979, se iniciaron las labores académicas en los planteles: Iztapalapa, Ciudad Azteca, Aragón, Ticomán, Gustavo Baz e Indios Verdes dentro

del área metropolitana y otros más en Chetumal. Las carreras que se impartieron en estos planteles fueron: Profesional Técnico en Producción, Metalmecánica, Mecánica, Electricidad, Química Industrial, Auxiliar en Salud Pública y Enfermería.

A finales de 1982 el CONALEP contaba con 161 planteles distribuidos en todos los estados de la República Mexicana, albergaba una población de cerca de 80 mil estudiantes aproximadamente, y se impartían 74 carreras diferentes.

En 1993 se reforma el decreto de 1978, para vislumbrar perspectivas en materia de capacitación laboral, vinculación intersectorial, apoyo comunitario, asesoría y asistencia tecnológica en las empresas, que propicia a la Institución nuevos horizontes de crecimiento y solidez para satisfacer las necesidades educativas y laborales del país. Para 1994 se inicia una nueva reforma en su modelo educativo, al aprobarse el esquema de Educación Basada en Normas de Competencia¹ (EBNC), es un modelo de desarrollo y demostración de las habilidades y destrezas del individuo para el desempeño exigido en el ámbito laboral.

Una nueva modificación a las estructuras curriculares, tiene lugar en 1997, para facilitar a los alumnos el tránsito a la Educación Superior, correspondiendo a la demanda de estudiantes y egresados de la institución así como también a diversos sectores sociales. En Septiembre del mismo año, se puso en vigencia la nueva oferta educativa del Colegio, constituida por 29 carreras agrupadas en el sector industrial o tecnológico y de servicios. Impartidas en 260 planteles ubicados en toda la República Mexicana.

Mediante la resolución número DGB BQ / 1 /97, con la cual la Dirección General de Bachillerato de la Secretaría de Educación Pública (SEP) decretó la equivalencia con el bachillerato de los planes y programas de estudio vigentes

1. Es una metodología de instrucción que identifica las habilidades básicas, conocimientos y actitudes que satisfacen normas específicas, informa a los educandos sobre los objetivos y contenidos de aprendizaje precisos y detallados, requeridos para lograr ejecuciones, enfatiza estándares de ejecución, en pruebas prácticas para su evaluación, y facilita el aprendizaje permitido a cada participante, el dominio de tareas a través de la flexibilidad en métodos y tiempos de aprendizaje. (PROG. PARA LA REP. DE FORM. DE INST. PARA LA CAP. Y EBNC)

desde 1990 del CONALEP con la complementación de las asignaturas y contenidos temáticos correspondientes al tronco común del bachillerato para fines de ingreso a la Educación Superior.

Las asignaturas son:

Química1

Biología

Química 2

Filosofía

Matemáticas 4

Introducción a las C. Sociales

1.2 Reforma académica

A partir del 2003 como una respuesta a los cambios y retos que garanticen la calidad, flexibilidad, equidad y pertinencia del modelo académico, a fin de que todo egresado del Colegio logre una inserción pronta y eficaz en el mercado laboral, congruente con su área de especialización y que le permita acceder a mejores niveles de bienestar económico social.

El CONALEP presentó una reforma en el modelo académico cuyas características son:

- Formar un egresado denominado: Profesional Técnico-Bachiller (PT-B). Los planes de estudio son dinámicos, es decir se pueden ajustar a las demandas de los sectores productivo y social, además se organizan en módulos de autocontenidos para la formación vocacional y en módulos integradores formativos del nivel de Educación Media Superior.
- El modelo es flexible y multimodal, permite ingresos y egresos intermedios, salida de PT-B, rutas alternativas de aprendizaje, certificaciones intermedias, módulos optativos para atenciones regionales y movilidad intercolegial.

- Atiende la calidad del proceso formativo en todas sus etapas y otorga el título de Profesional Técnico Bachiller de manera directa que permite el ingreso a la educación superior.
- Incluye módulos de tutorías que refuerzan la autoestima, los hábitos y técnicas de estudio, la capacidad de síntesis, los valores, la motivación y la superación.
- Fomenta la cultura activa para promover el autoempleo y la creación de establecimientos productivos.

Misión

Formar profesionales técnicos. Brindar servicios de capacitación “para” y en “el” trabajo, así como de evaluación para la certificación de competencias laborales, a través de un modelo educativo pertinente, equitativo, flexible y de calidad, sustentado en valores y vinculado con el mundo ocupacional para contribuir al desarrollo del país.

Visión

El Sistema CONALEP es una Institución de vanguardia en educación tecnológica, capacitación laboral y servicios tecnológicos, con prestigio nacional e internacional que suscita el progreso sustentable y una mejor calidad de vida para los mexicanos.

El modelo académico es flexible y de calidad, con enfoque de Educación Basada en Normas de Competencia, forma parte de una sólida cadena de educación tecnológica en el país, articulado con los otros niveles educativos, lo que permite el tránsito vertical y horizontal entre las diferentes instituciones educativas.

Está constituido por una red de centros de aprendizaje permanente para la vida y el trabajo. Cuentan con metodologías y tecnología innovadora de educación abierta y a distancia. Los servicios que ofrece son un factor importante que facilita el acceso al mercado ocupacional.

Es una Institución que cuenta con una estructura rectora para normar, coordinar y evaluar el desempeño del sistema federalizado y que, en corresponsabilidad entre los tres niveles de gobierno, ha consolidado la gestión con los colegios estatales. Busca asegurar la calidad de los servicios con la acreditación y certificación conforme a estándares nacionales e internacionales de planes y programas estudio, de nuestros procesos de vinculación social y de gestión, así como la certificación de competencias profesionales del personal.

Valores institucionales CONALEP.

Los valores se conciben en el CONALEP como la expresión de lo que es importante. Para la organización, es decir, expresan el ideal de la conducta de sus miembros, que al ser aceptados por la mayoría influyen en su comportamiento y orientan sus decisiones. Las actitudes asociadas a estos valores reflejan la disposición de ánimo presente en las personas, que es lo que hace posible el cumplimiento de los valores. Así, el impulso de valores claramente definidos, ampliamente difundidos, compartidos por la mayoría de los miembros de la institución y sustentados por comportamientos concretos en los niveles organizacionales más altos, son la piedra angular del cambio hacia el CONALEP del siglo XXI.

Respeto a la persona. CONALEP considera que cada una de las personas son individuos dignos de atención, con intereses más allá de lo estrictamente profesional o laboral.

Compromiso con la sociedad. Esta Institución reconoce a la sociedad como la beneficiaria del trabajo que realiza, y considera la importancia de participar en la determinación del rumbo. Para ello se atienden las necesidades específicas de cada región, aprovechando las ventajas y compensando las desventajas en cada una de ellas.

Responsabilidad. Cada uno de los integrantes de CONALEP debe responsabilizarse del resultado de su trabajo y tomar sus propias decisiones dentro del ámbito de su competencia.

Comunicación. Fomenta la fluidez de comunicación institucional, lo que implica claridad en la transmisión de ideas y de información, así como una actitud responsable por parte del receptor.

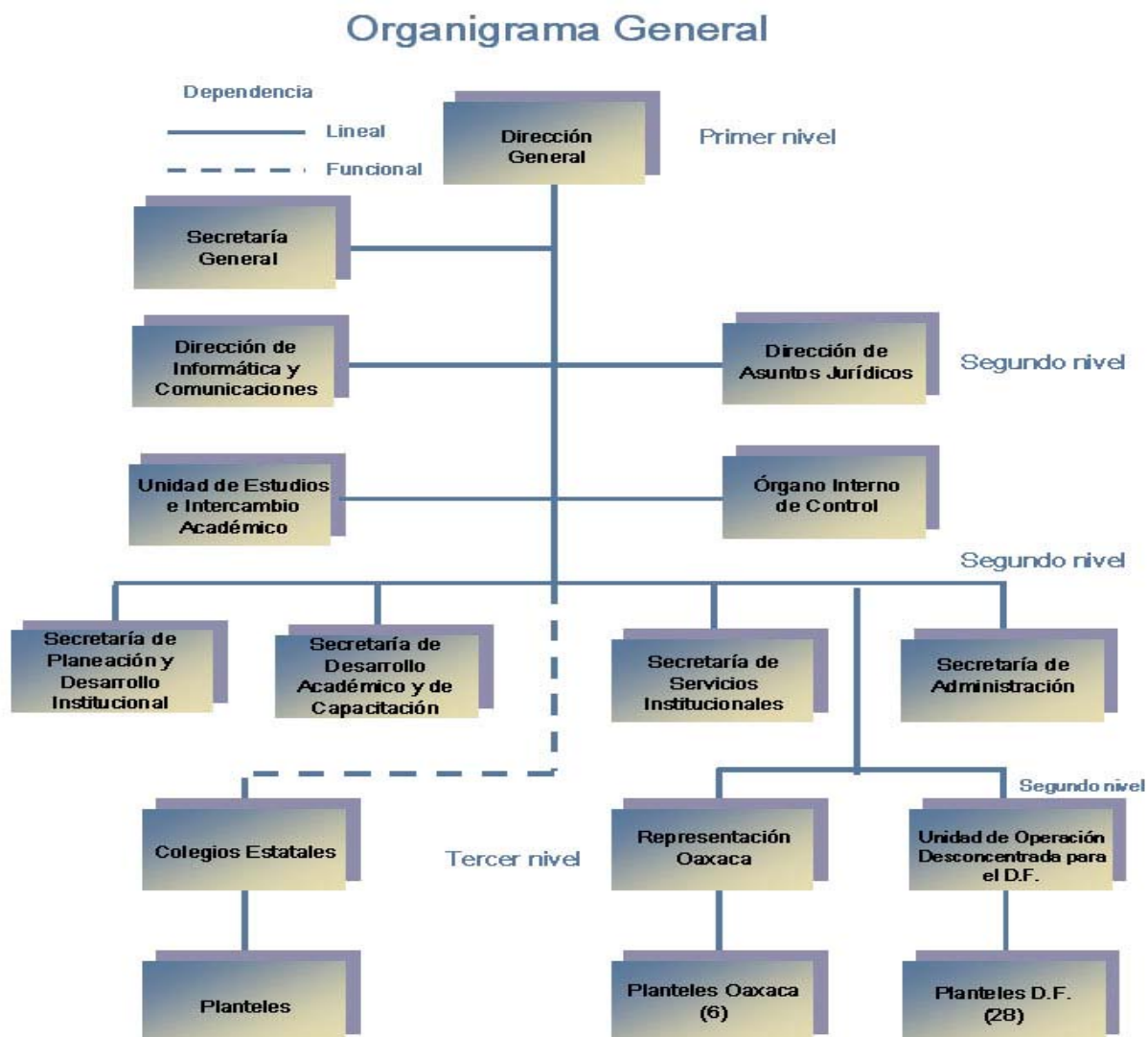
Cooperación. El todo es más que la suma de las partes, por lo que se busca impulsar el trabajo en equipo, respetando las diferencias, complementando esfuerzos y construyendo aportaciones de los demás.

Mentalidad positiva. CONALEP presenta la disposición para enfrentar retos con una visión de éxito, considerando que siempre habrá una solución para cada problema y evitando la inmovilidad ante la magnitud de la tarea a emprender.

Calidad. Se busca hacer las cosas bien desde la primera vez, teniendo en mente a la persona o área que hará uso de los productos o servicios, considerando lo que necesita y cuándo lo necesita.

1.3 ORGANIZACIÓN DEL CONALEP.

Actualmente es una institución federalizada, constituida por una Unidad Central que norma y coordina el sistema; 30 colegios estatales, una Unidad de Operación Desconcentrada en el D. F. y la Representación en Oaxaca.



Se encuentran distribuidos los colegios del CONALEP en las 32 entidades federativas del país ofreciendo Educación Media Superior, capacitación y servicios tecnológicos. Este sistema cuenta con 268 planteles, la mayoría con Centros de Evaluación de Competencias Laborales, así como 8 Centros de Asistencia y

Servicios Tecnológicos. Su oferta actual es de 41 carreras de Profesional Técnico Bachiller, resultado de la consulta permanente del Colegio con el sector productivo y la sociedad, lo que posibilita la incorporación de la mayoría de sus egresados al mundo laboral y su acceso a la educación superior.

Oferta educativa

AREA INDUSTRIAL	
ELECTRICIDAD Y ELECTRÓNICA	Electricidad Industrial Electrónica Industrial Mecatrónica Redes de Distribución Eléctrica Sistemas Electrónicos de Aviación
MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN	Automotriz Electrónica Mantenimiento de Motores y Planeadores Motores a Diesel Mantenimiento de Sistemas Automáticos Refrigeración y Aire Acondicionado
PROCESOS DE PRODUCCIÓN Y TRANSFORMACIÓN FÍSICA	Construcción Control de Calidad Industria del Vestido Máquinas y Herramientas Metalmecánica Producción de Calzado Productividad Industrial Textil

<p>PROCESOS DE PRODUCCIÓN Y TRANSFORMACIÓN QUÍMICO BIOLÓGICOS</p>	<p>Artes Gráficas Control de Contaminación Ambiental Curtiduría Metalurgia Minera Metalurgista Plásticos Procesamiento Industrial de Alimentos Producción y Transformación de Productos Acuícolas Química Industrial</p>
<p>TECNOLÓGICAS DE INFORMACIÓN</p>	<p>Informática Mantenimiento de Equipos de Cómputo y Control Digital Telecomunicaciones</p>

<p>ÁREA DE SERVICIOS</p>	
<p>CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN</p>	<p>Administración Asistente Directivo Contaduría</p>
<p>TURISMO</p>	<p>Alimentos y Bebidas Hospitalidad Turística</p>
<p>SALUD</p>	<p>Dental Enfermería General Optometría Salud Comunitaria Terapia Respiratoria</p>

Política de calidad

CONALEP busca la profesionalización en la prestación de servicios educativos; sustentado en valores institucionales y orientados a la búsqueda permanente de un mayor impacto social. El Sistema Nacional de Colegios de Educación Profesional Técnica (Sistema CONALEP), se compromete a realizar un trabajo de los mismos, cumpliendo los requisitos demandados por los usuarios y a mejorar continuamente la eficacia del sistema de gestión de la calidad con apego a la norma ISO 9001:2000.

Perfil del profesional técnico bachiller.

Hace referencia al profesionista que posee los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que garantizan: su incorporación al mundo laboral, su acceso a la educación superior y al fortalecimiento para el desempeño integral en su vida personal, social y profesional. Con este fin el alumno recibe una formación integral en el aspecto vocacional u ocupacional, propedéutico y para la vida, en un periodo de 3 años divididos en 6 semestres.

Una de las características principales de este nuevo modelo académico del Sistema CONALEP es que la formación de sus educandos se realiza bajo el enfoque de Educación Basada en Competencias Contextualizadas (EBCC), como metodología que refuerza el aprendizaje, en donde las competencias laborales o profesionales se complementan con competencias básicas y clave que refuerzan la formación tecnológica y fortalecen la formación científica y humanística, ésta los habilita para la incorporación al mundo productivo, confiriéndoles flexibilidad laboral y adaptabilidad tecnológica, les facilita el proceso de certificación en competencias laborales.

Estructura Curricular.

Este Modelo Académico, se identifica por su carácter multimodal, flexible e integrador de tres componentes fundamentales de formación: tecnológico, científico y humanístico.

Su estructura está conformada por dos bloques de módulos el de autocontenidos el 65% y el 35% lo constituyen los módulos integradores o unidades de aprendizaje.

El primer bloque corresponde a los denominados “Módulos Autocontenidos”. Que están referidos a las competencias ocupacionales, con la característica de incorporar estas competencias básicas y clave (conocimientos teórico-científicos), éstas proporcionan al alumno herramientas para un mejor manejo de contenidos tecnológicos, científicos, humanísticos sociales y culturales que le permite contar con el apoyo teórico para entender los aspectos técnicos que le otorgan mayor flexibilidad y adaptabilidad en el ámbito laboral. Se clasifica en los siguientes módulos:

a) Módulos autocontenidos transversales: Pertenecen a las carreras afines y se pueden ubicar en cualquiera de los semestres.

b) Módulos autocontenidos específicos: Son los que caracterizan la carrera y dan el soporte particular a la misma, diseñados para atender la formación ocupacional disciplinaria en una carrera específica.

c) Módulos autocontenidos optativos: Su finalidad es atender a las necesidades regionales de la formación ocupacional, a través de ellos es posible que el alumno tenga la oportunidad de cursar un módulo de otra especialidad compatible y acreditarlo como módulo optativo. Representa una proporción cercana al 20% de la carga horaria total.

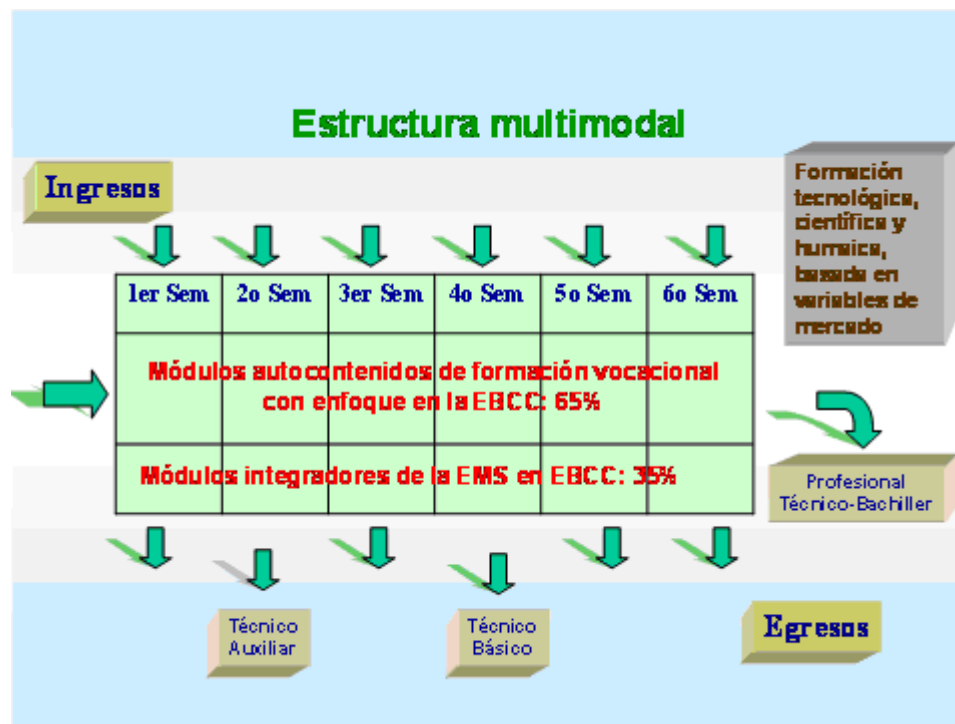
Se integra un Módulo de autocontenido para la formación emprendedora: éste se imparte en el quinto semestre y persigue fomentar el espíritu de autoempleo de los alumnos; así como despertar su interés y capacitarlo para conducir su propio negocio o empresa.

El segundo bloque concierne a los denominados “Módulos Integradores. Éstos apoyan al proceso de integración de la formación ocupacional facilitando a los alumnos los conocimientos científicos y humanísticos de carácter básico y propedéutico, que se espera domine un egresado del nivel medio superior y que lo prepare para la continuación de estudios superiores y lo apropie de elementos que admitan tener un adecuado desempeño social y una actitud positiva hacia la vida y el trabajo.

Dentro de los Módulos Integradores se incluye un Módulo de Tutorías cada semestre, para orientar al alumno hacia el manejo adecuado de las metodologías del aprendizaje. Cabe mencionar que las tutorías y la formación emprendedora tienen valor curricular. Y que equivalen en cierta forma a lo que en el modelo anterior era el Programa de Monitores, que prevalecía bajo la responsabilidad del Departamento de Orientación Educativa. En la actualidad los responsables de las tutorías, son el personal que capacitó CONALEP, para dar respuesta al nuevo modelo.

Ambos módulos posibilitan desde el inicio el proceso de formación de los Profesionales Técnicos- Bachiller y la conclusión de los estudios para la obtención del título correspondiente. Se consideran entradas en todos los semestres y salidas laterales, al término del 2º semestre como Técnico Auxiliar y al término del 4º semestre como técnico Básico.

La carrera de Profesional Técnico Bachiller en enfermería ofrece sólo salida lateral de Técnico Auxiliar en Enfermería al concluir el cuarto semestre.



Estudios Superiores

Para que el alumno pueda continuar estudiando a nivel superior, recibe una formación propedéutica de tipo especializado que guarda estrecha relación con el área disciplinaria de los Módulos Autocontenidos para cada una de las siguientes áreas del conocimiento:

- Ingeniería, Tecnología y Ciencias Básicas.
- Ciencias Administrativas, Ciencias Sociales y Humanidades.
- Ciencias de la Salud.

Por lo anterior, el ingreso a estudios de nivel superior por parte del Profesional Técnico-Bachiller, se dará de manera natural y preferente hacia las licenciaturas afines a su especialidad o campo profesional de la carrera de Educación Media

Superior que estudió. En caso de optar por licenciaturas de otra área, el Profesional Técnico-Bachiller podrá complementar su formación de manera autodidacta o bien, cursando los módulos adicionales que sean necesarios de acuerdo al nuevo campo disciplinario hacia el cual desea transitar el egresado.

1.4 CONALEP Tláhuac 230.

Con fecha del 29 de julio de 1986, por acuerdo del C. Director General del CONALEP, José Gersl Valenzuela, y de la Delegación Política de Tláhuac, así como de los sectores productivos de su demarcación, se autoriza la creación del plantel en esta localidad, otorgando el primer nombramiento de Director al Ing. Carlos Altamirano Rodríguez, ofreciendo por primera vez las carreras de: Contabilidad Fiscal y Financiera; Instalación y mantenimiento; Electrónica Industrial y Automotriz.

Inicia sus operaciones el 1º de octubre del mismo año con una población de 466 alumnos, integrados en 9 grupos en ambos turnos, con una plantilla docente de 78 maestros y 34 administrativos, las clases se impartieron en el Salón Ejidal ubicado en Paseo Nuevo en San Francisco Tlaltenco. Más tarde, gracias al apoyo del C. Jefe del Departamento del Distrito Federal, C.C.P. Ramón Aguirre Velásquez, a través del delegado Ing. Alfonso Ríos Pintado, se donó el terreno que ocupa el plantel para construir sus instalaciones ubicadas actualmente en Mar de los vapores Mz 181, Lte.4, Col. Ampliación Selene, Delegación Tláhuac, México D. F., C. P. 13430.

El proyecto inicial de construcción lo constituyeron los edificios "B", "A1", "A2" y el taller de automotriz por parte del Comité Administrativo del Programa Federal de Construcción de Escuelas (CAPFCE). En mayo de 1989 se entregaron estos edificios quedando pendiente la construcción del edificio "D" el cual fue designado posteriormente al área administrativa.

El CONALEP Tláhuac es uno de los cuatro planteles de nivel medio superior con que cuenta la Delegación. El alumnado proviene de nivel socioeconómico medio y bajo, es común que los dos padres de familia trabajen fuera de casa o se constituyan en familias ² disfuncionales, también existen hogares sostenidos económicamente por la madre de familia; situación que obliga a los hijos a trabajar para seguir estudiando o finalmente desertar para contribuir a la economía familiar.

En cuanto a las edades de los alumnos fluctúan entre los 15 y 18 años, rango que aún es considerado dentro de la adolescencia ³ y por tal, definida como “época de crisis” en la formación del individuo, los jóvenes adquieren el pensamiento lógico. Y muchas veces este pensamiento es causa de conflicto por lo que el Plantel propicia la participación de los docentes, las familias y la sociedad en general.

En el presente modelo académico, el CONALEP Tláhuac ofrece tres carreras: Profesional Técnico Bachiller en Contaduría, en Electrónica Industrial y en Automotriz.

El **Profesional Técnico-Bachiller en Contaduría**, tiene la finalidad de solventar la demanda de personal altamente capacitado y apto para desarrollar trabajos específicos, tanto contables como financieros, de una institución o empresa pública o privada.

El **Profesional Técnico-Bachiller en Electrónica Industrial**, es la de satisfacer la demanda de personal calificado en la instalación, operación y mantenimiento de equipos y sistemas electrónicos industriales.

² Las familias en promedio son numerosas, los padres de familia en su gran mayoría sólo han terminado el nivel escolar primario y combinan su trabajo de obrero con el de jornalero agrícola.

³ La adolescencia es el momento en que realmente el ser humano comienza a aprender sobre el mundo que lo rodea y a encontrar su lugar en él. Este aprendizaje implica el intentar nuevas experiencias, algunas de las cuales pueden resultar arriesgadas o incluso peligrosas. Surgen problemas de toda índole, y en la escuela también aparecen, entonces los padres necesitan hablar con los maestros o profesores de sus hijos.

El Profesional Técnico-Bachiller en Automotriz, tiene como fin dar respuesta a la demanda de personal calificado para brindar servicios de mantenimiento preventivo y correctivo automotriz, utilizando las especificaciones técnicas de fabricación, bajo los estándares establecidos de calidad.

El plantel está catalogado como tipo “B”, esta clasificación se hace con fines presupuestales, tomando en cuenta el número de matrícula que oscila entre 1000 y 1200 alumnos, la capacidad de sus instalaciones y el número de personas que laboran.

Actualmente existe un área de Dirección, un Coordinador Ejecutivo y 7 Jefaturas de Proyecto para administrar los recursos materiales, humanos y financieros. Con el fin de poder brindar todos los servicios.

Organización del Plantel



Director

- Representa al Sistema CONALEP ante los sectores productivo, social y comunitario dentro de su ámbito de acción, para el cumplimiento de los objetivos institucionales.
- Administra las unidades que conforman el Plantel en su conjunto, proporcionando el apoyo, servicio y asesoría técnico – académica requerida.
- Dirige y supervisa eficiente y racionalmente el ejercicio y uso de los recursos financieros, humanos, materiales y técnicos asignados al Plantel.

Coordinador Ejecutivo de Formación Técnica y Capacitación.

- Coordina e impulsa los programas de formación técnica, servicios escolares, de capacitación, talleres y laboratorios hacia la comunidad educativa que atiende el Plantel.
- Coordina y opera los programas de promoción y aseguramiento del desempeño y calidad de los servicios que ofrece el Plantel, asimismo el cumplimiento de la normatividad integral del modelo educativo.
- Fomenta y coordina el comité de titulación, el desarrollo de programas de reforzamiento técnico – académico y las gestiones administrativas necesarias para la titulación y acreditación de profesionales técnicos.
- Promueve, participa y da seguimiento a los programas de mantenimiento preventivo y correctivo, aprovechamiento de la planta física e inventarios de aulas, talleres y laboratorios y su funcionamiento óptimo y oportuno.

Jefe de Proyecto de Servicios Escolares

- Opera el Sistema Integral de Gestión Escolar Automatizada, con responsabilidad del óptimo manejo de la información y documentación oficial interna y externa de aspirantes, alumnos y egresados del Plantel.

- Supervisa los servicios de asistencia escolar, social, promoción cultural y deportiva y el control del alumnado del Plantel.
- Generar y constatar la expedición oportuna de documentos de certificación, titulación y constancias que solicite el alumno para trámites oficiales y personales.

Jefe de Proyecto de Formación Técnica

- Estructura la planta docente, produce y estimula la formación y actualización académica, verificando y validando su desempeño de conformidad con las directrices del modelo educativo, además programa los horarios y las fechas de los exámenes departamentales.
- Coordina el programa de Orientación Educativa, impulsa y fomenta las acciones adecuadas para el desarrollo integral de los estudiantes.
- Coordina y promueve el Centro de Evaluación en las Normas Técnicas de Competencia Laboral (NTCL).

Cabe señalar que las funciones del Departamento de Orientación Educativa se tratarán de manera más amplia en el siguiente capítulo.

Jefe de Proyecto de Talleres y Laboratorios

- Administrar los talleres y laboratorios del Plantel de adscripción, su aprovechamiento racional y eficaz y el otorgamiento de su servicio con calidad y desempeño requerido por el modelo educativo.
- Controlar y verificar el inventario de equipos, herramientas, materiales, insumos de los talleres y laboratorios del Plantel.
- Establecer las normas de funcionamiento, seguridad e higiene de los talleres y laboratorios del Plantel.
- Programar y efectuar las acciones y actividades de conservación y mantenimiento de los talleres y laboratorios, en estrecha coordinación con

el programa de prácticas tecnológicas, garantizando su óptimo aprovechamiento.

Jefe de Proyecto de Capacitación.

- Elabora la detección y diagnóstico de necesidades de capacitación del sector productivo, público, social y comunitario del área de influencia del Plantel.
- Acuerda y concilia cursos y talleres de capacitación con los sectores productivos del ámbito de competencia geográfica y técnica del plantel.
- Organiza, impulsa y coordina la ejecución integral y formal de los eventos de capacitación previniendo sus aspectos logísticos y protocolarios, así como la entrega de reconocimientos y diplomas a sus participantes.

Jefe de Proyecto de Servicios Administrativos.

- Administra y ejerce el presupuesto autorizado al Plantel, llevar el registro, control y contabilidad de sus operaciones financieras, y rendir los informes correspondientes con estricto apego a la normatividad, procesos y auditorias procedentes.
- Administra el personal del Plantel, conforme a la normatividad establecida en materia de selección, contratación, inducción, remuneraciones, nómina, prestaciones, servicios, seguridad social, relaciones laborales y capacitación del personal administrativo. Llevar el control del inventario físico y fincamiento de resguardos de los bienes muebles y técnicos asignados al Plantel de adscripción.

Jefe de Proyecto de Promoción y Vinculación.

- Representa al Plantel en las acciones de promoción y vinculación del ámbito de influencia, ejerciendo actividades de intercambio, colaboración y cooperación.
- Concerta y consolida convenios de coparticipación con los sectores productivos del ámbito de influencia del Plantel, para realizar las acciones de capacitación, asistencia técnica y servicios tecnológicos que redunden en beneficio, en efectivo, en especie y en imagen para la institución
- Fomenta, impulsa y difunde permanentemente los programas de servicio social, prácticas tecnológicas y profesionales, bolsa de trabajo y los logros representativos de los profesionales técnicos egresados del plantel.

Jefe de Proyecto de Informática.

- Coordina la implementación, aplicación y puesta en marcha de sistemas informáticos, telecomunicaciones y de apoyo al Sistema de Televisión educativa; también proporciona el soporte técnico y la asesoría que se requiera.
- Proporciona e imparte cursos de capacitación para el personal administrativo del Plantel, en el manejo y operación de sistemas, programas, equipo de cómputo y telecomunicaciones.

CAPÍTULO 2. LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CONALEP

El Programa de Orientación Educativa se inició como prueba piloto en algunos planteles en el año de 1997, mismo en el que se reestructuró el Plan de Estudios donde dejó de ofrecer una carrera terminal para brindar la opción de cursar las materias optativas para concluir el bachillerato. De aquí surgió la necesidad de crear un área específica que pudiera contribuir a la solución de los tres problemas más urgentes que se observaron en la dinámica escolar de este sistema:

- a) Baja matrícula.
- b) Deserción escolar.
- c) Bajos niveles de eficiencia terminal.

Con base en este nuevo modelo académico, se diseñó y estructuró un sistema de Orientación Educativa para el Colegio, que comprendiera y fortaleciera los lineamientos de carácter académico y que correspondiera a los objetivos y metas que el programa proponía.

En este sentido el programa piloto de Orientación Educativa estuvo integrado por tres subprogramas¹:

- Apoyo a la promoción y Orientación Vocacional. Esta actividad consistió en la captación creciente de estudiantes para el sistema CONALEP e incidió en una elección de carrera más certera por parte de los estudiantes a través de mayor información de las carreras que se ofrecían con el fin de reducir la deserción escolar.

¹ SEP-CONALEP. Programa de capacitación para operar durante 1998 el Sistema de Orientación Educativa a nivel nacional, pp 13-24.

- Orientación Escolar. Conformó una serie de actividades que contribuyeron a una mejor adaptación del alumno a la institución y así elevar su rendimiento escolar.
- Orientación Profesional. Contempló un conjunto de acciones que contribuyeron a que el futuro egresado tuviera mayor claridad sobre las características y especificidad de sus saberes, los ámbitos de su aplicación en el medio laboral, así como aquellas tareas de vinculación con los empleadores reales o potenciales de los egresados del sistema y de familiarización con la cultura del trabajo.

El objetivo principal era la formación integral del alumno, ya que cada uno abarcó diferentes momentos del proceso formativo y operaron de manera simultánea.

Se puede decir entonces, que la tarea asignada al departamento de Orientación Educativa fue el diseño, la puesta en marcha, la evaluación y el seguimiento de una serie de acciones, mecanismos y estrategias que incidieran en la solución de estos tres problemas.

El modelo académico de CONALEP se ha basado siempre en una concepción Constructivista, la cual esta dirigida a fortalecer el pensamiento crítico, reflexivo y creativo de los alumnos, así como también construir una identidad personal dentro de un contexto social y cultural.

Se pensó que el desarrollo formal del sistema de Orientación Educativa, a través de cada uno de sus programas permitiría en un periodo de 3 a 6 años, transitar de una propuesta inicialmente remedial, a otra de carácter prospectivo y preventivo del problema. Ya que en la medida en que se fueran sentando las bases para la atención de las necesidades urgentes (elevación de matrícula, abatimiento de la deserción, elevación de la eficiencia terminal) el programa de Orientación desarrollaría objetivos más amplios en beneficio del CONALEP.

Sin embargo en esta modalidad de programa piloto no pudo cumplir con los objetivos planteados; por consecuencia; cayó en desuso y el personal que realizaba las funciones de Orientador (Trabajadores Sociales) terminó por olvidarse de este programa, y como resultado empezaron a realizarse diferentes acciones acordes a las problemáticas que se presentaban a lo largo del semestre en cada plantel.

En el año 2000 pasó de ser un programa piloto, que existía en algunos planteles, a instituirse en los 27 planteles del Distrito Federal. Así, en un intento por normalizar la labor del orientador, se elaboró en febrero de 2003 una nueva propuesta del programa de Orientación Educativa con la participación de orientadores de diversos planteles, la cual se constituía por los siguientes apartados:

- Importancia de la Orientación Educativa.
- Método de solución de problemas.
- El papel del Orientador Educativo.
- Las funciones del Orientador.
- Además de la guía programática de Orientación Educativa con los formatos y anexos correspondientes.

Este esfuerzo no contó con el apoyo suficiente de la Institución para ser aplicado.

En agosto de 2004, dentro de la Reforma Académica del CONALEP, se propusieron nuevas acciones dentro de la Orientación Educativa, entre las que destacaron la de CONALEP ORIENTA, (Orientación Vocacional) por medio de la aplicación de un test, a todos los alumnos de nuevo ingreso, cuya finalidad fue la de apoyar a los Tutores y Orientadores educativos, en el conocimiento de las potencialidades de los alumnos de manera individual y grupal.

A su vez, la Dirección de Servicios Educativos de Oficinas Nacionales integró los programas de desarrollo integral del estudiante, los cuales se asentaban en:

- Brindar Orientación Educativa.
- Implementación de prácticas de vida saludable.
- Actividades culturales y deportivas.

El objetivo general de estas funciones estribó en guiar a los alumnos del D. F. del sistema CONALEP, a la formación del Técnico-Bachiller, de manera individual y grupal por medio de las acciones de: la orientación vocacional; orientación educativa; orientación profesional; orientación a secundarias y orientación de los servicios educativos; que permitieran coadyuvar a la prevención y solución de la problemática de reprobación, ausentismo y deserción principalmente. Además de impulsar las acciones de superación personal y aprovechar sus capacidades, habilidades, actitudes y aptitudes durante su formación en este sistema.

Los alumnos serían los principales beneficiarios de la Orientación Educativa, la cual brindaría apoyo a las actividades curriculares en los tres niveles de actuación:

- Individual. Mediante asesorías en horarios establecidos de atención personal.
- Grupal. Mediante cursos y talleres.
- Masivo. Organizando eventos y actividades dirigidas a todos los alumnos del plantel.

Es así, como se retomó el Programa de Orientación Educativa y se empezó a trabajar de manera uniforme en todos los planteles, sin embargo, esta situación permaneció por poco tiempo debido a las necesidades particulares que presentaba cada plantel.

En cada Colegio, el Programa sufrió modificaciones y se tuvo que adecuar a los requerimientos que cada uno exigía.

Actualmente, cada plantel realiza su propio Cronograma y Plan de Actividades que llevará a cabo a lo largo del semestre sin perder de vista los objetivos que fueron trazados en el Programa

.

2.1 Orientación Educativa en la actualidad.

De acuerdo al nuevo modelo académico del CONALEP, la Orientación Educativa tiene un papel relevante en los Planes y Programas de Estudio; contribuye a desarrollar las dimensiones cognitivas y socioafectivas del educando, fortalece el pensamiento crítico, reflexivo y creativo de sus estudiantes, favorece el desarrollo, la práctica de sus capacidades y conocimientos, en un plano de compromiso y responsabilidad consigo mismo de acuerdo con los intereses de su comunidad educativa, familiar, laboral y social.

La Orientación Educativa, entendida como parte integrante del Proceso Educativo Escolar, es considerada como una acción centrada en apoyar a los estudiantes, dirigida hacia la conservación del desarrollo personal y de la madurez en el aspecto social y laboral mediante la identificación de sus competencias y del desarrollo de otras nuevas. A través de sus actividades, la orientación tiene como propósito estimular y dirigir la capacidad del estudiante para percibir sensiblemente la realidad, conocerse a sí mismo y su entorno.

De igual manera, le proporciona estrategias, elementos y líneas de acción necesarios para la toma de decisiones responsables y asertivas; promueve la participación activa del estudiante en la formulación de proyectos, objetivos y metas a alcanzar tomando en cuenta su contexto como vía que le permita desenvolverse de manera eficiente en el ámbito escolar, laboral y en la vida misma.

Considerando lo anterior, la Orientación Educativa no es sólo tarea o competencia de una sola persona o del especialista, es decir, del orientador sino también es indispensable la participación del resto del personal que colabora en la institución. Es inevitable una acción comunitaria, unida a un clima favorable para su desarrollo; en el caso específico del CONALEP, demanda la participación sistematizada e interdisciplinaria de su planta docente y administrativa, a fin de hacer de la institución una Comunidad Educativa Orientadora.

Para el fortalecimiento del programa de Orientación Educativa del Colegio, se requiere acceder a una comunidad orientadora que implique propiciar una mayor comunicación y participación de todos los que interactúan en el proceso orientador del joven estudiante, donde se pueda trabajar simultánea y coordinadamente.

Dentro de este esquema, el Orientador Educativo, como persona especializada en la materia, ya no sólo lleva a cabo la acción orientadora de manera sistemática sino que además es un facilitador de acciones orientadoras, un promotor con la tarea de organizar y coordinar los factores y procesos que intervienen en estas acciones así como capitalizar y evaluar la experiencia y potencialidades orientadoras que se generan tanto en el interior del plantel como en el contexto exterior en el que éste se ubica.

En el ámbito CONALEP la práctica de la Orientación Educativa parte necesariamente, del reconocimiento a la autonomía y dignidad del educando como persona, del respeto a su libertad para la toma de sus propias decisiones y la elección responsable de las mismas. Es decir, abandonar las prácticas donde el orientador asume actitudes directivas e impositivas hacia los jóvenes para dar paso a un orientador que actúa como Promotor de la Superación Personal Integral de los Jóvenes Estudiantes y en donde éstos pasan de ser simples espectadores de su proceso de orientación al de actores y autores del mismo.

El cumplimiento de lo anterior es una condición indispensable para el desarrollo de una práctica de la orientación abierta, transparente y dinámica por parte de la institución y sus orientadores de acuerdo con el nuevo modelo académico del Colegio, así como suficientemente reconocida, aceptada, deseada y buscada por parte del educando.

2.2 El papel del orientador educativo en la institución.

Dentro del proceso educativo el orientador es un facilitador de acciones, tiene como responsabilidad, organizar y coordinar los factores e instancias que participan directa o indirectamente en la formación integral de los alumnos dentro del ámbito escolar y social; actualizando y/o modificando esquemas conceptuales que guían su desarrollo, favoreciendo la comunicación entre los participantes, apoya el proceso y evalúa su progreso ayudando a los alumnos a tomar los roles que les corresponde y concretando las acciones para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Por lo tanto, al Orientador Educativo le corresponde:

- Determinar la importancia del trabajo, las condiciones en que se llevará a cabo considerando el tiempo, el lugar, el rol de los alumnos y el del Orientador, así como los requisitos de acreditación y calificación.
- Promover la observación y búsqueda por parte del estudiante.
- Guiar al educando sobre la forma de conseguir la información que necesita.
- Estimular la reflexión, análisis crítico y abierto de los problemas por parte de los estudiantes.
- Propiciar un clima de tolerancia, respeto y comunicación entre los participantes.
- Ayudar a que el estudiante supere o modifique las actitudes y comportamientos que dificultan el adecuado desarrollo de la tarea.

- Promover la evaluación con base en la información y conocimiento de las situaciones que se presenten.
- Estimular a una toma de decisiones consciente y responsable.
- Proporcionar al PSP el apoyo necesario para la pronta solución del problema con el alumno.
- Evaluar las actividades realizadas por el orientador al final de cada semestre.
- Flexibilizar el programa de acuerdo con detección de necesidades.

Actualmente, el trabajo colectivo es vital, por tal, es imprescindible y determinante la comunicación y las relaciones interpersonales, ya que influyen positiva o negativamente en el desenvolvimiento personal, en la relación con los demás y en la rápida comprensión y manejo de información.

El trabajo colectivo mediante la conformación de equipos permite al estudiante establecer patrones de interacción, formas de intercambios y convivencia, formales e informales, ampliando el conocimiento y comprensión de diferentes tipos de interacción que pudiera encontrar en los distintos ámbitos.

En este sentido, el Orientador Educativo deberá propiciar las condiciones para que los alumnos integren grupos de trabajo, de tal forma que la solución de problemas se aborde colectivamente, sin pasar por alto que un equipo no se forma con la reunión de un conjunto de integrantes, sino que está en constante proceso de transformación y se va consolidando en tanto sus miembros se relacionan y comunican.

La efectividad del trabajo colectivo que promueve el desarrollo humano, debe considerar 3 elementos importantes: la realización de una tarea para lograr un objetivo en común para las personas que interactúan; una forma de comunicación que posibilite el intercambio y la interacción; imperiosamente una organización que permita coordinar la participación de los integrantes en función de la tarea,

asimismo, es necesario tomar en cuenta que el intercambio entre las personas genera sentimientos y afectos que surgen de las diferentes etapas por las que atraviesa un grupo y adquieren diversos matices que es indispensable reconocer para integrarlos constructivamente.

2.3 Enfoque teórico.

Para que CONALEP logre su adecuado proceso de enseñanza aprendizaje, los contenidos se desarrollan bajo un enfoque constructivista, cuya finalidad primordial es lograr aprendizajes significativos que permitan a los alumnos construir sus propios conocimientos y aplicarlos a su vida cotidiana, de tal forma que encuentren la unidad de cada uno de ellos, en la resolución de los problemas propios de la vida.

“El constructivismo concibe al conocimiento como algo que se construye, algo que cada individuo elabora a través de un proceso de aprendizaje. Para el constructivismo, el conocimiento no es algo fijo y objetivo, sino algo que se construye y por consiguiente, es una elaboración individual relativa y cambiante.”²

Cada persona genera su propio conocimiento, sus propias reglas, modelos con que le da sentido y significado a sus experiencias y acciones; el aprendizaje es el proceso de ajustar nuestras estructuras mentales para interpretar y relacionarlas con el ambiente. Desde este punto de vista el aprender se convierte en la búsqueda de sentidos o la construcción de significados. Por consiguiente es un proceso de construcción y generación no de memorizar y repetir información.

Con base en este enfoque los nuevos aprendizajes se inician retomando aquellos conocimientos, representaciones, habilidades, actitudes y valores que se han construido en el transcurso de la experiencia previa. La construcción del conocimiento en el estudiante se entiende como un proceso cognitivo de

² José Ma. Alonso. Manual de Orientación Educativa y tutoría, p. 308.

elaboración en el que elige, organiza y modifica la información recibida través de diversas fuentes estableciendo relaciones entre dicha información y los conocimientos anteriores. Por lo tanto el aprendizaje significativo es el proceso mediante el cual, quien aprende e incorpora a sus esquemas previos nuevos objetos de conocimiento, al darles sentido y significado, enriquece así su desarrollo.

Se produce aprendizaje significativo cuando el alumno está motivado y construye conocimiento al dar sentido a los conceptos a partir de su relación con estructuras cognitivas y experiencias previas. Significa entonces que el alumno es responsable de su proceso de aprendizaje porque está en permanente actividad mental no solo cuando descubre y experimenta, sino también cuando escucha al profesor. Es decir que la construcción mental del alumno se aplica a contenidos ya elaborados dentro del marco social.

Desde esta perspectiva, el docente, a quien en esta institución se le denomina Prestador de Servicios Profesionales (PSP) es un importante mediador, organizador y facilitador del encuentro entre los estudiantes y el conocimiento. Su principal función es la de guiar el proceso de construcción, contribuyendo al establecimiento de relaciones entre el conocimiento previo y los nuevos contenidos por aprender y originando el desarrollo de estrategias cognitivas a través de experiencias interpersonales.

La concepción constructivista del CONALEP³ está integrada por tres enfoques:

- La teoría Psicogenética de Piaget.
- El enfoque Sociocultural de Vigotsky.
- La teoría de Aprendizaje Significativo de Ausubel.

³ SEP CONALEP. Programa de capacitación para operar durante 1998 el Sistema de Orientación Educativa a nivel nacional en planteles que cuentan con plaza de asistente escolar y social, p. 12.

Teoría Psicogenética de Piaget.

Gran parte del trabajo de Piaget se refiere a los detalles del cambio estructural, es decir, al tipo de organizaciones intelectuales que se encuentran en el curso del desarrollo y a las relaciones existentes entre esas organizaciones.

Según Piaget existen dos propiedades básicas e indisolubles del funcionamiento intelectual: la organización y la adaptación. En relación a la organización Piaget afirma que las personas nacen con una disposición a organizar su proceso de pensamiento en estructuras psicológicas. Estas estructuras psicológicas son nuestros sistemas para comprender e interactuar con el mundo. Las estructuras simples constantemente se combinan y coordinan para ser más complejas y, como consecuencia más efectivas.

Dentro de su teoría, a estas estructuras les dio el nombre de esquemas. “Los esquemas son sistemas organizados de acciones o pensamientos que nos permiten representar de manera mental los objetos y eventos de nuestro mundo”⁴.

Conforme los procesos de pensamiento de una persona son más organizados y se desarrollan esquemas nuevos, la conducta también es avanzada y se adecua más al entorno. Por lo tanto, la función de la organización permite al sujeto conservar en sistemas coherentes los flujos de interacción con el medio.

La adaptación es la tendencia que posee el ser humano desde el momento de su nacimiento a buscar maneras de amoldarse a su entorno de modo más satisfactorio. En la adaptación participan procesos básicos como la asimilación y la acomodación.

La asimilación es el proceso por el cual el sujeto interpreta e incorpora la información que proviene del medio, en función de los esquemas o estructuras

⁴ Anita Woolfolk. Psicología educativa, p. 31.

conceptuales disponibles, es decir se presenta cuando el individuo utiliza sus esquemas existentes para darle sentido a los acontecimientos de su mundo. La asimilación implica tratar de comprender algo nuevo ajustándolo a lo que ya sabemos.

La acomodación se presenta cuando una persona debe cambiar esquemas existentes para responder a una situación nueva. Si los datos no pueden ajustarse a ningún esquema existente entonces se deben desarrollar estructuras más apropiadas. Debemos adaptar nuestro pensamiento a la nueva información, en lugar de arreglar la información para adaptarla a nuestro pensamiento.

La asimilación se centra en lo que es esencial para el conocimiento, la similitud, la comunidad y la generalización en una situación dada, mientras que la acomodación se concentra en lo que es particular, nuevo, diferente y al hacerlo así, proporciona bases del cambio y del aprendizaje.

La asimilación y la acomodación se implican necesariamente. Según Piaget, el progreso de las estructuras cognitivas se basa en la tendencia a un equilibrio creciente entre ambos procesos.

El proceso de equilibrio se realiza de la siguiente forma: si aplicamos un esquema particular a un evento o situación y éste funciona, entonces hay equilibrio. Si el esquema no logra un equilibrio, nos sentimos incómodos. Esto nos motiva a seguir en busca de una solución mediante la asimilación y acomodación y, por tanto nuestro pensamiento cambia y progresa.

2.3.2 Enfoque Sociocultural de Vigotsky.

Consiste en considerar al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel esencial. El conocimiento es un proceso de interacción entre el sujeto y el medio social y cultural, no sólo físico.

Según Alonso,⁵ Vigotsky maneja cinco conceptos fundamentales: las funciones mentales inferiores, las funciones mentales superiores, la Zona de Desarrollo Próximo, las herramientas psicológicas y la mediación.

1) Las funciones mentales inferiores son aquellas con las que nacemos, son funciones naturales y están determinadas genéticamente, limitan nuestro comportamiento a una reacción o respuesta al ambiente.

2) Las funciones mentales superiores se adquieren y se desarrollan a través de la interacción social, son estructuras exclusivas de los seres humanos que han sido moldeadas a lo largo de muchas generaciones y cuyas formas específicas varían de una cultura a otra.

Las funciones mentales superiores se desarrollan y aparecen en dos momentos: el primero, se manifiestan en el ámbito social, es decir, es interpsicológica y en el segundo, es individual, personal, es decir, intrapsicológica. El paso entre estas dos funciones es el concepto de interiorización. El desarrollo del individuo llega a su plenitud en la medida en que se apropia o interioriza las habilidades interpsicológicas. En primera instancia depende de los otros y después a través de la interiorización, el individuo adquiere la posibilidad de actuar por sí mismo y de asumir la responsabilidad de actuar.

3) La zona de Desarrollo Próximo (ZDP) es el área que existe entre la acción espontánea que realiza el individuo utilizando sus propios recursos y el nivel que puede alcanzar cuando recibe apoyo externo. Por lo tanto, la ZDP está determinada socialmente. Aprendemos con la ayuda de los demás; esta interacción social como posibilidad de aprendizaje es la ZDP. También puede verse como una etapa del desarrollo del individuo, donde sea la máxima posibilidad de aprendizaje.

⁵ Ibidem, p. 309.

4) Las herramientas psicológicas son los instrumentos que sirven de puente entre las funciones mentales inferiores y superiores. Estos median nuestros pensamientos, sentimientos y conductas. La herramienta más importante es el lenguaje cuya función primordial es la de la comunicación y el intercambio social; posibilita el cobrar conciencia de uno mismo y el ejercitar el control voluntario de nuestras acciones.

5) La mediación es otro concepto importante ya que el individuo no posee de manera endógena los instrumentos para recorrer solo el camino hacia el pleno desarrollo. El mero contacto con los objetos del conocimiento no garantiza el aprendizaje, es importante la intervención de otros miembros del grupo social como mediadores entre la cultura y el individuo. La intervención del profesor desempeña, pues, un papel central en la trayectoria de los individuos que pasan por la escuela.

La cultura es otro determinante del desarrollo individual. Los seres humanos somos los únicos que creamos cultura y en ella nos desarrollamos. Y a través de la cultura los individuos adquieren el contenido de su pensamiento: más aún la cultura es lo que proporciona los medios para adquirir el conocimiento.

2.3.3 Teoría del Aprendizaje Significativo de Ausubel.

Esta teoría sostiene que “un aprendizaje es significativo cuando puede incorporarse a las estructuras de conocimiento que posee el sujeto, es decir, cuando el nuevo material adquiere significado para el sujeto a partir de su relación con conocimientos anteriores”⁶.

Según Ausubel para que se produzca un aprendizaje significativo es preciso que tanto el material que debe aprenderse como el sujeto que debe aprenderlo cumplan con ciertas condiciones: el material, debe estar compuesto por elementos

⁶Juan I. Pozo. Teorías cognitivas del aprendizaje, p. 211.

organizados en una estructura, de tal forma que las distintas partes de esa estructura se relacionen entre sí de modo no arbitrario.

En relación a la persona que debe aprender es necesario que cumpla otras condiciones. En primer lugar, es necesaria la predisposición para el aprendizaje significativo, esto es, el individuo debe estar motivado para esforzarse por comprender el material de estudio. En segundo lugar, es necesario que la estructura cognitiva del alumno contenga ideas con las que pueda ser relacionado el nuevo material.

En otras palabras, el aprendizaje significativo es el resultado de la interacción entre un material o una información nueva y la estructura preexistente. Los significados son siempre una construcción individual, íntima, ya que la comprensión o asimilación de un material implica una deformación personal de lo aprendido.

2.4 Concepto de estrategia de aprendizaje

Con la finalidad de fundamentar la propuesta que ocupa este informe considero fundamental el desarrollo de el concepto de estrategias de aprendizaje para lo cual retomo básicamente a Monereo, y Díaz Barriga.

Monereo define las estrategias de aprendizaje como “procesos de toma de decisiones (conscientes e intencionales) en los cuales el alumno elige y recupera, de manera coordinada, los conocimientos que necesita para cumplimentar una determinada demanda u objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción”⁷.

Díaz Barriga afirma que las estrategias de aprendizaje “son procedimientos (conjunto de pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma

⁷ Carlos Monereo. Estrategias de enseñanza y aprendizaje, p.27

consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas”⁸.

Estos dos autores se complementan, entonces podemos decir que las estrategias de aprendizaje son un conjunto de pasos que realiza un estudiante de forma organizada, consciente, controlada e intencional para lograr eficazmente un objetivo de aprendizaje en un contexto determinado.

El aprendizaje de estrategias ayuda al alumno a aprender en forma significativa, la ausencia de estas, impide ver hacia dónde va y cómo llegar.

Por otro lado, el aprendizaje de estrategias requiere planificar su actuación, controlar el proceso mientras resuelve la tarea y evaluar la manera en que se ha llevado a cabo. Es decir este aprendizaje requiere de los procesos metacognitivos que describiré a continuación.

2.5 El concepto de metacognición y el aprendizaje regulado.

La metacognición es el dominio de los propios procesos mentales y productos del conocimiento. Hace referencia a cualquier operación mental como percepción, atención, memorización, lectura, etc.

Existe otra vertiente dentro de la metacognición y es la regulación de la cognición, se basa en la reflexión consciente que realiza el alumno al enfrentarse al problema y tomar las decisiones pertinentes para su posible solución, en una especie de diálogo consigo mismo.

Supone una revisión permanente del proceso de aprendizaje. ¿Hacia dónde ir? Ante esta situación, ¿Qué estrategias aplicar?

⁸ Frida Díaz. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo, p. 234.

Díaz Barriga asevera que la” regulación de la cognición se refiere a todas aquellas actividades relacionadas con el “control ejecutivo” cuando se hace frente a una tarea cognitiva, como son las tareas de planeación, predicción, monitoreo, revisión continua, evaluación, etc.”⁹

Estas actividades las divide en tres etapas:

1) Planeación o planificación. Son aquellos movimientos relacionados con el establecimiento de un plan de acción e incluyen: la determinación de la meta del aprendizaje, la predicción de los resultados, y la selección y programación de las estrategias.

2) Supervisión o monitoreo. Son acciones que se efectúan durante la práctica de las labores para aprender; está relacionado con el chequeo de errores y obstáculos que pueda encontrar en la ejecución del plan y las estrategias de aprendizaje seleccionadas, así como la reprogramación de estrategias si se juzga necesario.

3) Revisión o evaluación. Son las actividades cuyo propósito es el de valorar tanto los resultados de las acciones estratégicas como de los procesos empleados en relación a las pautas de eficiencia y efectividad, relativos al cumplimiento del plan y el logro de las metas, se realiza durante y después de la ejecución de la tarea cognitiva.

Conforme el alumno va dominando las estrategias y los procesos metacognitivos, tiende a lograr aprendizajes significativos, pero sobre todo consigue autonomía sobre su aprendizaje. De tal manera que el incremento gradual y autorregulado puede proporcionarle responsabilidad e independencia.

⁹ Ibidem, p. 246.

2.6 Clasificación de las estrategias de aprendizaje.

Las estrategias de aprendizaje han sido clasificadas por diversos autores basándose en diferentes puntos de vista: por su efectividad para determinar materiales de aprendizaje, por el tipo de proceso cognitivo y finalidad, por su generalidad, etc.

Para la elaboración de la propuesta retomé la clasificación de Gargallo¹⁰.

Esta clasificación pretende ser integral y está elaborada conforme la secuencia de procedimientos de la información y de los procesos enlazados en el aprendizaje, que se complementan con elementos disposicionales y afectivos sin los cuales difícilmente se presentarían los mecanismos cognitivos y metacognitivos, engloba las siguientes estrategias:

Estrategias Disposicionales y de Apoyo. Permiten al alumno mantener un estado mental propicio para el aprendizaje. Incluye dos tipos de estrategias:

- Afectivo-emotivas y de automanejo: integran los procesos motivacionales, actitudes apropiadas, autoconcepto-autoestima, sentimiento de competencia, relajación, control de ansiedad, reducción del estrés, etc.
- Estrategias de control de contexto: crean las condiciones ambientales adecuadas, control de espacio, del tiempo, del material, etc.

Estrategias metacognitivas, de regulación y control. Están relacionadas con el conocimiento, la evaluación y el control de las diferentes estrategias y procesos cognitivos, de acuerdo con los objetivos de la tarea y en función del contexto.

¹⁰ Bernardo Gargallo. Procedimientos: Estrategias de aprendizaje, pp. 151-153.

A su vez están integradas por:

- El conocimiento de la propia persona, de las estrategias disponibles, de las destrezas y limitaciones de los objetivos de aprendizaje y del contexto de aplicación.
- El control de la planificación: del trabajo, estudio, exámenes, etc.
- La verificación y valoración del propio desempeño, control de la tarea, corrección de errores y distracciones, reconducción de esfuerzo, rectificaciones, autorrefuerzo, desarrollo del sentimiento de autoeficacia, etc.

Estrategias de búsqueda, recogida y selección de información. Estas permiten conocer cuáles son las fuentes de información y como acceder a ellas para disponer de las mismas además de adquirir los mecanismos y criterios para seleccionar la información.

Estrategias de procesamiento y uso de información adquirida:

- Atencionales. Se dirigen al control de la atención y a centrarse en la tarea.
- De codificación, elaboración y organización de la información: vigilan los procesos de reestructuración, elaboración y organización de la información para integrarla mejor en la estructura cognitiva, a través de técnicas como el subrayado, epigrafiado, resumen, esquema, mapas conceptuales, cuadros sinópticos, etc.
- De personalización y creatividad: engloban el pensamiento crítico, las propuestas personales creativas, etc.

- De repetición y almacenamiento: examinan los procesos de retención y memoria a corto y largo plazo, a través de técnicas como la copia, repetición, recursos nemotécnicos, establecimiento de conexiones significativas, etc.
- De recuperación de la información. Verifican los procesos de recuerdo y recuperación a través de técnicas como ejercicios de recuerdo, de recuperación de la información siguiendo la ruta de conceptos relacionados, etc.
- De comunicación y uso de la información adquirida. Permiten utilizar la información de manera eficiente para tareas académicas y de la vida diaria por medio de técnicas como la elaboración de informes, realización de síntesis, simulación de exámenes, autopreguntas, ejercicios de aplicación y transferencia, etc.

CAPÍTULO 3. DESCRIPCIÓN Y EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CONALEP TLÁHUAC 230.

El objetivo del presente capítulo es explicar de forma detallada y precisa las actividades asignadas al Departamento de Orientación Educativa del CONALEP Tláhuac del cual formo parte y colaboro en el turno vespertino, así mismo, se puntualiza el tiempo y la forma en que son realizadas.

La población estudiantil con la que cuenta el Plantel y conforma el año escolar es captada a través del examen único de COMIPEMS (Comisión Metropolitana de Instituciones Públicas de Educación Media Superior). El primer semestre abarca los meses de agosto a diciembre y se contemplan los grados de primero, tercero y quinto. El segundo periodo inicia en febrero y termina en junio, los alumnos cursan los semestres de segundo, cuarto y sexto.

El Departamento de Orientación Educativa es atendido por cuatro orientadores, dos en el turno matutino y dos en el vespertino, no obstante, existe una comunicación estrecha que permite a los cuatro realizar las acciones propias del Departamento de forma colegiada. En la apertura de cada semestre nos reunimos con el Jefe de Proyecto de Formación Técnica y el Coordinador Ejecutivo para planificar el trabajo a realizar a lo largo de los seis meses, el objetivo de esta reunión es la programación de las actividades que se realizarán y la elaboración de un calendario.

Después de esta reunión inicial, se programan dos sesiones más para elaborar la planeación definitiva, acorde a las necesidades educativas del momento y a los lineamientos del Plantel. Terminada la programación, se envía a la Dirección de Servicios Educativos de la Unidad de Operación Desconcentrada para el Distrito Federal con el visto bueno de la Dirección del plantel.

Al final de cada periodo se opta por una reunión para recabar y conjuntar todos los datos que permiten elaborar el informe terminal en formatos que establece la Dirección de Servicios Educativos, éstos reflejan las actividades que se desarrollaron y los resultados alcanzados; se entrega a la Dirección del Plantel para que otorgue el visto bueno y se envíe a la Unidad Operativa.

Cabe hacer mención que estas reuniones no sólo se realizan al principio y al final de cada semestre sino cuando se deba tomar decisiones respecto a las actividades de Orientación Educativa o realizar una actividad en equipo con carácter interdisciplinario.

A continuación se describen las actividades realizadas, integrándolas en cinco áreas:

- Con alumnos.
- Con padres de familia.
- Con Prestadores de Servicios Profesionales (PSP).
- Apoyo administrativo.
- Actualización docente.

3.1 ACTIVIDADES CON ALUMNOS

La relación respetuosa y confiada entre Orientador Educativo y alumno puede viabilizar el éxito de la planeación del Departamento de Orientación. Dentro de este rubro se desarrollan las siguientes actividades:

3.1.1 Asignación de representantes de grupo.

3.1.2 Elaboración y aplicación del cuestionario para alumnos de nuevo ingreso.

3.1.3 Detección, valoración, control y seguimiento del alumno con problemas de conducta y aprovechamiento.

3.1.4 Calendarización e implementación de pláticas de vida saludable, desarrollo personal y orientación vocacional con el apoyo de Instituciones Públicas externas al plantel.

3.1.5 Control de inasistencias con la finalidad de reducir el ausentismo.

3.1.1 Asignación de representantes de grupo.

Objetivo: Contar con el apoyo de un representante de grupo que se elige por consenso grupal para que ayude a detectar y resolver los problemas que se presenten a lo largo del semestre.

Acciones:

- Al inicio de cada semestre en cada uno de los 16 grupos, se realiza una reunión donde solicitamos que propongan 3 candidatos cuyo promedio del periodo anterior sea mayor de 8.
- Se lleva a votación y queda electo el que tenga más puntos.
- Elaboro una relación escrita de todos los representantes para informar a la Dirección del Plantel y a su respectivo Tutor de grupo.

3.1.2 Elaboración y aplicación del cuestionario para alumnos de nuevo ingreso.

Objetivo: Conocer, algunos aspectos de los alumnos de nuevo ingreso acerca de su entorno familiar, académico, social y cultural por medio de un cuestionario para tener elementos que permitan a los Orientadores tomar decisiones que faciliten la labor educativa y brindar mejor atención al educando.

Acciones:

- En el periodo 20607 (febrero a junio de 2007) participé con los otros orientadores para la elaboración de este cuestionario bajo la supervisión de nuestro jefe inmediato.
- En el periodo 10708 (agosto a diciembre de 2007) el Jefe de Proyecto de Informática facilitó el proceso de aplicación, permitiendo que el alumno pudiera contestarlo por medio de un equipo de cómputo.
- Organicé y coordiné la aplicación del mismo, hablábamos con los Prestadores de Servicios Profesionales (PSP) para que les permitieran a los alumnos acudir al laboratorio de informática.
- Recabados todos los datos, se puso a disposición del Departamento en la red interna del plantel.
- En el periodo 20708 (febrero a junio de 2008) con base en estos resultados, se abrieron dos talleres: uno de baile moderno y el otro de guitarra en ambos turnos con la colaboración de alumnos que fungían como instructores.
- Llevé un registro de asistencias y acordaba con mi colaborador para presentarse en los horarios asignados y verificar que se impartieran las clases y que estuviera dispuesto todo lo necesario para que se llevara a cabo esta actividad.
- Al final del semestre se ofreció a las autoridades del plantel una muestra de todo lo aprendido en estos talleres.
- Respecto a la implementación de los talleres, sugerí que la Institución contacte alguna escuela de arte o música, cuyos estudiantes pudieran impartir estas clases a la vez que cubren su servicio social.

3.1.3 Detección, valoración, control y seguimiento del alumno con problemas de conducta y aprovechamiento.

Objetivo: Contar con los elementos suficientes que permitan al Orientador Educativo conformar el expediente del alumno para detectar y valorar sus incidencias de conducta o problemas de aprovechamiento en forma individual.

Acciones:

- Durante todo el semestre, cuando los PSP canalizan a los alumnos con reporte de conducta, entrevisto al alumno y platico con el docente para obtener una información más completa.
- Elaboro el reporte escrito y lo capturo en la red interna.
- Extiendo un citatorio al alumno para que se presente con su padre o tutor.
- Al tutor le informo sobre la problemática del joven y en forma asertiva y conjunta se determinan las vías de solución que permitan al alumno tomar las medidas necesarias para integrarse nuevamente a sus actividades escolares.
- Cuando la situación se torna aún más difícil, en forma interdisciplinaria se valora la situación problemática del alumno, y si se requiere lo canalizo a otra Institución para que le proporcionen ayuda especializada; por ejemplo asesoría jurídica, atención psicológica, médica, etc.
- El bajo aprovechamiento académico, es uno de los problemas más relevantes para ésta institución, es por eso que se hace necesario la implementación de un taller donde los alumnos de primer semestre encuentren la forma más fácil de adaptarse a esta nueva etapa de su vida dentro del plantel y refuercen y/o adquieran estrategias de aprendizaje que contribuyan en beneficio de su desarrollo personal y académico.

3.1.4 Calendarización e implementación de pláticas de vida saludable, desarrollo personal y orientación vocacional, realizadas con el apoyo de instituciones externas al plantel.

Objetivo: Proporcionar al alumno información por medio de pláticas, conferencias y actividades que lo estimulen a reflexionar y en determinado momento le ayuden a tomar las decisiones adecuadas para un mejor desarrollo en el ámbito personal, familiar, académico y social.

Acciones:

- Al inicio de cada semestre se hace una revisión de las necesidades que tienen los alumnos con respecto a la información básica que deben tener acerca de temas que favorezcan sus relaciones interpersonales y su calidad de vida.
- Se refuerzan las siguientes dimensiones:

Vida saludable.

El CONALEP cuenta con una clínica multidisciplinaria donde realizan su servicio social los pasantes de medicina y odontología egresados de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza en convenio con el plantel.

El médico general en coordinación con el Departamento de Orientación Educativa organiza e imparte diferentes temas para todos los alumnos de primer y segundo semestre como son: sexualidad, enfermedades de transmisión sexual, anticonceptivos, embarazo y aborto, adicciones, entre otras.

Adicciones.

Los Centros de Integración Juvenil invariablemente en los meses de octubre o noviembre realizan “Las Jornadas contra las adicciones” en todos los planteles del CONALEP, impartiendo pláticas, talleres y conferencias con respecto a estos temas, éstas actividades van dirigidas a la población de primer semestre ya que es la población donde se ha detectado mayor riesgo. La duración de ésta jornada es de una semana, donde además se realizan periódicos murales, cine debate y teatro, todas ellas encaminadas a la prevención de las adicciones.

Otra de las instituciones que participa en esta semana es la de Alcohólicos Anónimos, impartiendo pláticas y conferencias para reforzar esta labor de prevención.

Desarrollo personal.

La Delegación Tláhuac ofrece información y actividades a los alumnos de nuestra Institución que favorecen su desarrollo en el ámbito personal, como son: conferencias y pláticas acerca de cultura cívica, credencial para votar con fotografía y organiza cines-debate, obras de teatro, visitas guiadas a museos, exposiciones, etc. El Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) Tláhuac imparte pláticas como “Amor es sin violencia”, “Autoestima y Comunicación” entre otras.

Mi contribución consiste en designar dichas actividades a determinados grupos dependiendo de las necesidades.

Orientación Vocacional.

Este tipo de información se da a los alumnos de 5º y 6º semestre, debido a que ya son los últimos grados y muchos educandos aún no tienen clara la visión de seguir estudiando a nivel licenciatura y qué carrera elegir.

La información se hace llegar a los alumnos a través de las visitas de diferentes planteles particulares con el objetivo de dar a conocer su oferta educativa, los montos de sus colegiaturas y las facilidades de pago que otorgan. También participan escuelas militares públicas como: Colegio Nacional de la Armada de México y la Secretaría de Marina.

Asimismo me pongo en contacto con el Centro de Orientación Vocacional Ignacio Zaragoza (COVIZ), acude al plantel para dar a conocer las fechas de publicación de las convocatorias para las diferentes Universidades públicas del Distrito Federal, ofrece un panorama general de las carreras que se imparten en cada Institución e informan sobre las profesiones con mayor demanda y las que brindan grandes posibilidad de desarrollo de índole económico o profesional.

La UAM Iztapalapa durante el segundo periodo hace una invitación a la EXPOUAMI para que conozcan su oferta educativa.

3.1.5 Control de inasistencias con la finalidad de reducir el ausentismo.

Objetivo: Reducir el índice de ausentismo en clase mediante un control de asistencia de los alumnos para mantener el mayor número de matrícula.

Acciones:

- Llevamos a cabo la asignación de los grupos de nuevo ingreso para cada orientador con el fin de tener un mejor control debido a que es en este

grado cuando más deserción se presenta, sin embargo, la atención es para todos los grados.

- Exhorto a los PSP que mantengan informado al Departamento de Orientación Educativa cada semana acerca de los alumnos que ya tengan tres faltas o más.
- Solicito a los jefes de grupo que colaboren conmigo pasando lista en cada materia todos los días de la semana.
- Los datos se registran en un formato preestablecido para este fin.
- Identificados los alumnos faltistas, procedo a localizarlos para hablar con ellos, saber cuál es el motivo por el que no han asistido a clase. En caso de que las causas sean relacionadas con el ámbito académico, (problemas con los PSP, compañeros y/o problemas de aprendizaje) cito a los implicados en el problema y tomamos acuerdos.
- Cuando los motivos son familiares, pido la presencia del padre o tutor, si no pueden asistir, realizo una llamada telefónica al domicilio para conocer la gravedad de la situación; si es preciso lo encauzo a otra Institución.
- El Departamento de Trabajo Social elabora el justificante al alumno, éste lo presenta a los PSP para que le den oportunidad de entregar las actividades atrasadas y tenga derecho a presentar el examen departamental.
- Esta actividad se realiza durante todo el semestre.

De aquí, se desprende la necesidad de crear un taller que auxilie al alumno para que adquiera los elementos necesarios que le permitan mejorar su aprendizaje escolar. Sugiero que sea con los alumnos de nuevo ingreso.

3.2 ACTIVIDADES CON PADRES DE FAMILIA.

Las funciones que desempeño en el departamento respecto a los padres de familia forma parte de un plan conjunto elaborado al interior del plantel y llevado a cabo mediante reuniones informativas y entrevistas para estrechar vínculos y

propiciar la comunicación entre ellos, los Prestadores de Servicios Profesionales y los alumnos.

Las funciones específicas son:

3.2.1 Reunión con padres de familia de alumnos de nuevo ingreso.

3.2.2 Entrevistas de forma individual con padres de alumnos que presentan problemas de aprovechamiento y/o conducta.

3.2.1 Reunión con padres de familia de alumnos de nuevo ingreso.

Objetivo: Dar la bienvenida a los padres de familia de los alumnos de nuevo ingreso, asistiendo a la reunión que ofrece el Plantel para dar a conocer a grandes rasgos el Sistema CONALEP, su reglamento, las autoridades y solicitar su participación como principales educadores.

Acciones:

- En coordinación con la Dirección del Plantel y el área de Formación Técnica, el Departamento de Orientación Educativa organiza el evento.
- Visito a los grupos para distribuir los citatorios y hacer la invitación.
- Durante el evento recibo a los padres de familia, solicito que se registren y distribuyo la información escrita destinada para este fin.
- Al final de la reunión contesto las dudas de los padres de familia que puedan surgir.

3.2.2 Entrevistas de forma individual con padres de alumnos que presentan problemas de aprovechamiento y/o conducta.

Objetivo: Proporcionar la información requerida por el padre de familia relacionada con el aprovechamiento académico y conducta de su hijo, consultando su expediente, los registros de asistencia, incidencias de conducta, o

al PSP si lo solicita para otorgarle un mejor servicio. El servicio es destinado para todos los grupos y durante todo el periodo.

Acciones:

- En todas las juntas con padres de familia se reitera que pueden acudir al Departamento de Orientación Educativa para mantenerse informado acerca del aprovechamiento y conducta de su hijo(a).
- Cuando se presenta el padre de familia, acudo al grupo, verifico si se encuentra en clase, pido referencias al PSP.
- Examino el expediente que tenemos en sistema de red para saber si ha incurrido en alguna amonestación y reviso las calificaciones (si ya existen); todo esto con el fin de presentar una información más completa.
- Si es necesario invito al alumno al cubículo para platicar con él y si hubiera algún problema se busca la forma de resolverlo, por medio de un seguimiento Psicopedagógico.

3.3 ACTIVIDADES CON PRESTADORES DE SERVICIOS PROFESIONALES (PSP).

Los Prestadores de Servicios Profesionales son la base fundamental de la enseñanza, conviven con el alumno de manera cotidiana y conocen su trabajo dentro del aula, por eso es tan importante estar en comunicación con ellos para saber las deficiencias que se presentan en el ámbito académico. La tarea del PSP se rige bajo las normas de la Educación Basada en Competencias Contextualizadas.

Dentro de esta área desarrollo las siguientes acciones:

3.3.1 Asignación de tutores de grupo.

3.3.2 Apoyo a la evaluación del desempeño docente.

3.3.1 Asignación de tutores de grupo.

Objetivo: Detectar fácilmente los problemas que se presenten en el interior del grupo mediante la ayuda de un Tutor de grupo que ponga especial atención para una solución rápida. Esta actividad se lleva a cabo para todos los grupos al inicio de cada semestre.

Acciones:

- De la misma planta docente, el jefe de Formación Técnica hace la selección y asignación de Tutores de grupo tomando en cuenta el buen desempeño del PSP, la antigüedad, el trato con los estudiantes, el número de horas ante grupo y la disposición para trabajar en el plantel.
- Informo al PSP para confirmar que esté de acuerdo.
- Entrego su nombramiento por escrito.
- El Tutor es el que lleva a cabo las reuniones con padres de familia para entregar las boletas durante los tres periodos, además de mantener estrecha comunicación con el Departamento de Orientación.

3.3.2 Apoyo a la evaluación del desempeño docente.

Objetivo: Presenciar una clase del PSP y evaluarla con la ayuda de un formato destinado para este fin, de tal forma que el PSP confirme sus fortalezas, conozca sus áreas de oportunidad y pueda mejorar la calidad de su práctica docente.

Acciones:

- El Jefe de Proyecto de Formación Técnica asigna a los Orientadores los nombres de los catorce PSP que deberá observar, tomando en cuenta que no sean los mismos del semestre pasado y que se localicen dentro del horario en que labora.

- Organizo mis actividades y planeo las sesiones que observaré, el grupo y horario.
- Debo observar dos veces la sesión: la primera vez, haré las observaciones pertinentes al PSP para que ponga especial atención. En la segunda ocasión se verificará si ha superado las áreas de oportunidad que se marcaron.
- Lleno el formato escrito de forma definitiva, requiero al PSP que lo revise y lo firme.
- Entrego el documento al área de Formación Técnica para su captura.
- Este documento junto con la evaluación que realizan los alumnos y otro Jefe de Proyecto conformarán la evaluación final que se tomará en cuenta para su estancia en el plantel y su incentivo económico al final del semestre.

3.4 APOYO ADMINISTRATIVO

Además de las actividades propias de Orientación, se lleva a cabo, por así convenir a las necesidades de la Institución otras actividades en las cuales también apoyo como:

- Tratar problemas de indisciplina dentro y fuera del salón de clase.
- Apoyar al área de prefectura para mantener el orden en los pasillos e invitar a los alumnos a entrar a sus aulas.
- Capturar e imprimir los reportes de conducta que se registran en Orientación y mantenerlos archivados; todo esto para mantener actualizado el expediente de los alumnos para que en determinado momento que se investigue al alumno se tengan los antecedentes necesarios que permitan tomar decisiones adecuadas y justas.
- El primer lunes de cada mes se rinde honores a la bandera, Orientación se asegura de que todos los alumnos se concentren en el patio y se guarde respeto y orden durante el acontecimiento.

3.5 ACTUALIZACIÓN DOCENTE.

Durante el periodo de febrero a junio del 2008, acudí al diplomado “Programa de apoyo a las y los jóvenes de nivel medio superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención en situaciones de riesgo” mismo que inició el 22 de febrero y concluyó el 22 de agosto de 2008 con un total de 176 horas.

El objetivo de este diplomado es el de capacitar a los encargados de implantar el Programa de “Construye-T” en las escuelas de Educación Media Superior.

El programa “Construye T” forma parte del Plan Nacional d desarrollo 2007-2012 y el Plan Sectorial de Educación 2007-2012, en el contexto de la Reforma integral de la Educación Media Superior.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DEL TALLER “ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE, UN APOYO A LA FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DEL CONALEP TLÁHUAC 230”.

En los últimos años dentro de la pedagogía y psicología de la educación el tema de las estrategias de aprendizaje ha constituido una de las líneas de trabajo más relevantes. Las estrategias de aprendizaje abarcan todo un conjunto de técnicas, procedimientos y recursos cognitivos que el estudiante emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para el aprendizaje y solución de problemas.

Uno de los objetivos de la educación es lograr que los alumnos se conviertan en estudiantes autónomos, independientes y autorregulados capaces de reflexionar en la forma en que realizan su propio aprendizaje a través de estrategias apropiadas que se adapten a situaciones nuevas.

El taller de “Estrategias de Aprendizaje, un apoyo a la formación de los estudiantes de primer semestre del CONALEP Tlahuac 230”, es una alternativa pedagógica que ayudará a resolver parte de la problemática institucional respecto al aprovechamiento académico y la deserción escolar.

Esta propuesta tuvo su origen en las apreciaciones de algunos jefes de proyecto, tutores de grupo, P.S.P. y orientadores educativos cuya valoración coincidió en la necesidad de crear un taller que favoreciera el desarrollo académico del estudiante de nuevo ingreso ya que en estos alumnos se detectó mayor índice de reprobación y deserción.

Los factores que propician con mayor incidencia estos problemas son:

- Deficiencia en la utilización de técnicas y estrategias de aprendizaje.
- Falta de conocimiento de sí mismo respecto a sus fortalezas y debilidades.

- Baja autoestima, resultado del abandono de sus padres y una situación familiar compleja.
- Carencia de motivación en sus actividades.
- En algunos casos se encuentran cursando una carrera que no fue la de su elección.

El taller forma parte de las actividades del departamento de Orientación Educativa, tiene como propósito estimular y dirigir la capacidad del estudiante para percibir sensiblemente la realidad, conocerse a sí mismo y a su entorno. Fortalece el pensamiento crítico, reflexivo y creativo que favorece la práctica de sus capacidades y conocimientos, en un plano de compromiso y responsabilidad consigo mismo de acuerdo a los intereses de su comunidad educativa, familiar, laboral y social. Por tanto juega un papel importante en este proceso de formación donde ofrece al educando un espacio para trabajar distintos aspectos de su propia personalidad.

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar a los estudiantes de primer semestre las herramientas necesarias a través de actividades que propicien el aprendizaje en forma amena con el fin de favorecer su desarrollo personal y académico, promoviendo un aprendizaje más autónomo, independiente y autorregulado.

OBJETIVOS PARTICULARES:

Los alumnos conocerán algunas técnicas de estudio que le servirán de marco para la aplicación de las estrategias de aprendizaje.

Los participantes aplicarán las estrategias adecuadas a sus necesidades de estudio para que pueda desarrollarse favorablemente en el ámbito académico.

Los estudiantes se apropiarán de habilidades que les permitan un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con su entorno social y cultural.

TEMARIO

Tema 1: Evaluación diagnóstica.

Temas2: Técnicas de estudio.

Tema 3: Comprensión de lectura.

Tema 4: Cuadro sinóptico y preparar exámenes.

Tema 5: Mapas mentales y mapas conceptuales.

Tema 6: Estrategias de aprendizaje.

Temas 7: Regulación del aprendizaje.

Tema 8: Estilos de aprendizaje.

Tema 9: Autoestima y sus componentes.

Tema 10: Motivación y pirámide de Maslow.

Tema 11: Tu aprovechamiento en el curso.

METODOLOGÍA

El taller está conformado por 11 sesiones de 50 minutos cada una, mismas que se impartirán una vez a la semana durante el periodo de agosto a diciembre en horarios fuera de clase.

Para seleccionar a los candidatos al curso se tomarán en cuenta los siguientes criterios:

- Alumnos inscritos en el primer semestre tomando como base el promedio de secundaria menor a la calificación de 7
- Alumnos que en el examen único que aplica COMIPEMS hayan obtenido menos de 40 aciertos.
- Alumnos que los PSP detecten con problemas en el estudio.

Los grupos se integrarán con un máximo de 20 alumnos.

Para que se realice el taller de manera activa se han implementado técnicas y dinámicas que propicien un ambiente positivo, de confianza y compañerismo que permitan un aprendizaje significativo sin dejar de lado los elementos que considera el constructivismo en el proceso de aprendizaje.

Los horarios que se proponen son dos:

Turno matutino: de 13:30 a 14:30 hrs.

Turno vespertino: de 13:00 a 14:00 hrs.

El aula tipo es un espacio que cuenta con todos los elementos necesarios para impartir una clase modelo, cuenta con cañón, pizarrón eléctrico, rotafolio, mesas de trabajo, asientos cómodos, etc. este lugar es el que está destinado para que se lleve a cabo el taller, ocupándolo en forma alterna por ambos turnos.

Se registrará la asistencia y participación de los alumnos durante el taller, al mismo tiempo que se llevará el seguimiento detallado respecto a su aprovechamiento escolar con el fin de evaluar sus avances y el comportamiento.

El CONALEP Tláhuac cuenta con cuatro Orientadores Educativos y cada orientador tiene a su cargo de 4 a 5 grupos, dependiendo del total de grupos que se inscriban en el primer semestre.

EVALUACIÓN

Dado que es frecuente que los alumnos dejen de asistir a este tipo de eventos, las políticas de la institución señalan que la calificación mínima aprobatoria es de 7.0.

Se considera que debe cumplir con los siguientes rubros para obtener un buen porcentaje:

- 80% de asistencia..... = 30%
- Entrega de tareas.....=20%
- Trabajo en clase.....=30%
- La evaluación de los conocimientos adquiridos=20%

Si el alumno alcanza una calificación aprobatoria, tendrá derecho a obtener un punto que podrá sumar a la calificación final del tercer periodo en las materias de: Comunicación para la Interacción Social, Proyección personal y Profesional, Desarrollo Ciudadano o Autogestión del Aprendizaje.

Para evaluar los conocimientos adquiridos en el curso se utilizará un examen con veinte reactivos de opción múltiple que se localiza en los anexos. También un instrumento con cinco reactivos para que el participante pueda autoevaluar su desempeño durante el curso, así como la práctica del instructor.

Al final del manual del participante aparece un cuestionario cuya finalidad es conocer cuáles fueron los aprendizajes más importantes para él que pueda aplicar en su ámbito escolar como un compromiso consigo mismo, la manera en que se sintió durante el desarrollo del taller y algunas sugerencias que pueda aportar para su mejoramiento.

CARTAS

DESCRIPTIVAS

SESIÓN 1

TEMA: BIENVENIDA, PRESENTACIÓN DEL INSTRUCTOR Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.

Objetivo particular: Los participantes se integrarán al grupo para que de esta forma el trabajo sea más productivo, conocerán el contenido del taller y resolverán la evaluación diagnóstica.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
10"	1. Presentación del instructor y del taller.	El instructor se presentará y dará la bienvenida, describirá en que consiste el taller páginas 106-108 del manual del participante. *	Diapositivas Cañón Manual del participante	
15"	2. Dinámica de presentación	La doble rueda. Ver anexo 1 (páginas 83 Y 84). **		
10"	3. Expectativas y reglas del taller.	En forma grupal los educandos expresarán lo que esperan del curso y se establecerán las reglas que regirán el taller.	Rotafolio Marcadores	Rotafolio elaborado.
15"	4. Evaluación diagnóstica.	Los alumnos resolverán las páginas 109-113 del manual.	Manual del participante	Actividad resuelta.

* En lo sucesivo, cuando aparezca la palabra "manual" me estaré refiriendo al manual del participante.

**En las sesiones posteriores, cuando me refiera al anexo me estaré remitiendo al complemento de las cartas descriptivas del instructor.

SESIÓN 2

TEMAS: TÉCNICAS DE ESTUDIO.

Objetivo particular: Los participantes identificarán algunas técnicas de estudio que le permitirán crear las condiciones ambientales adecuadas para este fin.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
10"	1. Concepto de técnicas de estudio. 2. Sugerencias para un lugar de estudio.	Mediante una lectura comentada se definirá el concepto de técnicas de estudio. Se revisarán las sugerencias para un lugar de estudio. Ver página 114 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
10"	3. Administrar el tiempo.	El instructor explicará qué se entiende por administrar el tiempo, los pasos que se sugieren, revisará el ejemplo. Ver páginas 115 y 116 del manual. Quedará como tarea la página 117 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
15"	4. Escuchar con atención. 5. Cómo tomar apuntes.	El instructor explicará la importancia de escuchar con atención para lograr buenos apuntes. Ver páginas 118 y 119 de su manual.	Manual del participante	
15"	Lectura "El amor y el tiempo".	El instructor hará la lectura en voz alta y el alumno tomará sus notas. Ver anexo 2 (páginas. 85 y 86).		En plenaria se revisarán las dificultades para realizar sus notas.

SESIÓN 3

TEMA: COMPRENSIÓN DE LECTURA.

Objetivo particular: El alumno valorará la importancia de la lectura, de ser un buen lector y el uso del subrayado. Llevará a cabo una lectura de comprensión.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
15''	1. Importancia de la lectura. 2. El buen y mal lector.	El instructor a través de una lluvia de ideas destacará la importancia de la lectura y las características de un buen y mal lector, revisará las páginas 120 y 121 del manual.	Rotafolio Marcador Manual del participante	
15''	3. Lectura de comprensión. 4. Subrayado. 5. Tipos de subrayado.	El instructor explicará qué es la lectura de comprensión, las fases para realizarla y los tipos de subrayado. Ver páginas 122 y 123 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
20''	Realizar la lectura de comprensión "Amistad".	El alumno realizará el ejercicio de las páginas 124-127 de su manual. El instructor dará las respuestas correctas. Ver anexo 3 (página 87).	Manual del participante	Revisión de la actividad.

SESIÓN 4

TEMA: CUADRO SINÓPTICO Y PREPARAR EXÁMENES.

Objetivo particular: Los participantes recordarán qué son los cuadros sinópticos y los pasos a seguir para que elaboren dos ejemplares distintos. Revisarán las sugerencias para preparar exámenes y podrán ampliar el tema.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
10"	1. Cuadro sinóptico. Pasos para la elaboración de un cuadro sinóptico.	El instructor explicará el concepto de cuadro sinóptico y los pasos para su elaboración. Ver página 120 del manual. Analizará los ejemplos de la página 129 y 130 del manual del participante.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
15"	Elaboración de un cuadro sinóptico.	El alumno hará el ejercicio de la página 131 de su manual. Tarea: elaborar un cuadro sinóptico comparativo con material de su carrera.	Manual del participante Hojas blancas 1 regla Bolígrafo	Cuadros sinópticos elaborados.
25"	2. Preparar exámenes.	Por medio de lluvia de ideas el instructor rescatará las acciones de los alumnos para preparar exámenes. El instructor por medio de la lectura comentada revisará el tema de las páginas 132-134 del manual. Se ampliará el tema con más sugerencias.	Hojas de rotafolio Marcadores	Hojas de rotafolio elaboradas.

SESIÓN 5

TEMA: MAPAS MENTALES Y MAPAS CONCEPTUALES.

Objetivo particular: El alumno comprenderá la utilidad de estos instrumentos para resumir, organizar y esquematizar la información del material de estudio. Elaborará un ejemplar de cada mapa.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
10"	Mapas mentales. Pasos para elaborar un mapa mental.	El instructor explicará en que consisten los mapas mentales, sus aplicaciones y los beneficios en el aprendizaje. Analizará los pasos para su elaboración. Ver páginas 135 y 136 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
15"	Elaboración de un mapa mental	El instructor revisará los ejemplos que se encuentran en las páginas 137 y 138 del manual del participante. Los alumnos elaborarán un mapa mental acerca de cuatro aspectos importantes de su vida.	Hojas blancas Bolígrafo Colores	
10"	Mapa conceptual. Elementos que lo componen	El instructor explicará el tema. Ver página 139.	Hojas blancas Colores Manual del participant	Mapa mental elaborado.
15"	Pasos para su elaboración.	Analizará los pasos para la elaboración del mapa, revisará el ejemplo. Ver páginas 140 y 141 del manual. Solicitará como tarea la creación de un mapa conceptual relacionado con su carrera.	Diapositivas Cañón Manual del participante	Mapa conceptual elaborado.

SESIÓN 6

TEMA: ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

Objetivo particular: Los alumnos identificarán qué son las estrategias de aprendizaje y las consideraciones pertinentes para su elección entre las diferentes estrategias más representativas.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
15"	1. Concepto de estrategias de aprendizaje. Selección de estrategias.	El instructor destacará la importancia del uso de las estrategias de aprendizaje y la forma de seleccionar las estrategias adecuadas para cada situación de estudio. Ver páginas 142 y 143 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
15"	2. Estrategias de aprendizaje más representativas.	A través de una lectura comentada revisarán el cuadro de la página 144 del manual.	Manual del participante	
20"	Cuestionario de estrategias de aprendizaje	Los estudiantes resolverán el cuestionario de la página 145 del manual. En plenaria se revisarán las respuestas.	Manual del participante	Cuestionario resuelto.

SESIÓN 7

TEMA: APRENDIZAJE AUTORREGULADO.

Objetivo particular: Los alumnos reconocerán los elementos que intervienen en la realización y puesta en marcha de las estrategias de aprendizaje.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
20"	Aprendizaje autorregulado.	El instructor formará tres equipos a los cuales les entregará un papelito al azar con el nombre de las actividades de regulación. Los equipos elaborarán una lámina para explicar los puntos más importantes del tema. Ver página 146 del manual.	Manual del participante Rompecabezas Hojas de rotafolio Marcadores	La evaluación será de acuerdo a la participación de los asistentes.
20"	Lectura de los casos de Cristina y Andrea. Cuadro de diferencias.	El instructor leerá en voz alta los casos. Ver páginas 147 y 148 del manual. Resolverán el cuadro en equipo de 4 personas, nombrarán un secretario que expondrá sus conclusiones. Ver página 149 del manual.	Manual del participante	
10"	Cuestionario de aprendizaje autorregulado	Los participantes resolverán el cuestionario de la página 150 del manual. En forma grupal se revisarán las respuestas.	Manual del participante	Actividades resueltas.

SESIÓN 8

TEMA: SISTEMAS REPRESENTACIONALES Y ESTILOS DE APRENDIZAJE.

Objetivo particular: Los participantes comprenderán qué son los sistemas representacionales e identificarán su estilo de aprendizaje. Conocerán las estrategias de estudio que se sugieren para cada estilo.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
20"	1. Sistemas representacionales. 2. Estilos de aprendizaje	Por medio de la lectura comentada en forma grupal revisarán los temas y contestarán la pregunta que se incluye. Ver páginas 151-153 del manual.	Diapositivas Cañón Manual de participante	
10"	Cuestionario para determinar tu estilo de aprendizaje.	El alumno resolverá las páginas 154–157 de su manual.	Manual del participante	Revisar la actividad terminada.
20"	Dinámica "El limonero"	El instructor aplicará la dinámica. Ver anexo 4 (páginas. 88-90).	Una cesta de tamaño regular 1 limón por participante Hojas de instrumentación	

SESIÓN 9

TEMAS: AUTOESTIMA Y SUS COMPONENTES.

Objetivo particular: Los participantes comprenderán la importancia de mantener una buena autoestima en el ámbito personal, social y académico. Se darán cuenta de los aspectos positivos que los demás perciben en ellos.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
10"	1. Autoestima.	El instructor analizará el tema y destacará su importancia en el aprendizaje. Ver página 158 del manual.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
10"	2. Componentes de la autoestima.	El instructor explicará cada uno de los componentes de la autoestima. Ver página 159 del manual.	Manual del participante	
15"	Dinámica "Lo que me gusta de ti".	El instructor aplicará la dinámica. Ver anexo 5(páginas. 91 y 92).	Hojas blancas Marcadores Cinta adhesiva	
5"	Situaciones que pueden provocar miedo.	El alumno resolverá la página 160 de su manual.	Manual del participante	Actividad elaborada.
10"	Receta para una autoestima equilibrada.	En forma grupal revisarán la lección de la página 161.	Manual del participante	Actividad elaborada.

SESION 10

TEMA: MOTIVACIÓN Y LA PIRÁMIDE DE MASLOW.

Objetivo particular: Los participantes comprenderán el concepto de motivación y la pirámide de Maslow. Identificarán la situación que los motiva actualmente y cuáles son sus metas.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
30"	1. Motivación. 2. Pirámide de Maslow.	El conductor explicará el concepto de motivación y la pirámide de Maslow. Ver páginas 162 y 163.	Diapositivas Cañón Manual del participante	
10"	Cuestionario de motivación	El alumno resolverá la página 164 de su manual.	Manual del participante	Actividad resuelta.
10"	Frases para reflexionar.	El alumno resolverá la página 165 de su manual.	Manual del participante	Actividad resuelta.

SESIÓN 11

TEMA: EVALUACIÓN FINAL.

Objetivo particular: Los participantes evaluarán los conocimientos adquiridos durante el curso. Se autoevaluarán, estimarán el desempeño del instructor y desarrollo del taller.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN.
20"	1. Evaluación de los conocimientos adquiridos en el curso.	Los alumnos resolverán la evaluación de conocimientos. Ver anexo 6(páginas 93-96). El instructor consultará las respuestas correctas para calificar los exámenes al término del taller. Ver anexo 7 (páginas. 97-100).	Evaluaciones escritas	Evaluaciones resueltas.
5"	2. Autoevaluación del participante y evaluación al instructor.	Los alumnos realizarán su autoevaluación. Ver anexo 8(página 101). Evaluará el desempeño del instructor. Ver anexo 9 (página. 102).	Evaluación escrita	Evaluaciones resueltas.
25"	3. Cuestionario de aprovechamiento en el curso.	Los participantes contestarán las preguntas. Ver página 166 de su manual. Compartirán las respuestas con el grupo y entregarán el ejercicio al instructor.	Manual del participante	Ejercicio resuelto.

CONCLUSIONES

Cuando un profesional en pedagogía se interesa por laborar en una Institución Educativa, inevitablemente se pone en juego diversos aspectos, como el carácter, intereses, gustos, necesidades afectivas, económicas e interpersonales, así como la experiencia laboral que busca impactar en el proceso educativo, hasta la formación académica que sustenta la profesionalidad.

La actividad que realizo, como Orientadora Educativa actualmente en el CONALEP Tláhuac, es sin duda el producto de varios de estos elementos. El trabajo con alumnos, padres de familia, Prestadores de Servicios Profesionales y autoridades del plantel me han permitido conocer y percibir la problemática que presentan los alumnos, así como algunas deficiencias en el ámbito familiar, social, económico y escolar que en varias ocasiones los jóvenes comentan o reflejan en su conducta y aprovechamiento académico. Así mismo, los esfuerzos que realiza la Institución por ayudar a reducir el índice de deserción y bajo aprovechamiento en los alumnos de nuevo ingreso ya que es aquí donde se presenta mayor incidencia.

Ante esta problemática el Departamento de Orientación Educativa detectó que los factores que influyen son los siguientes:

- Deficiencia en la utilización de técnicas y estrategias de aprendizaje.
- Falta de conocimiento de sí mismo respecto a sus fortalezas y debilidades.
- Baja autoestima, resultado del abandono de sus padres y una situación familiar compleja.
- Carencia de motivación en sus actividades escolares.
- En algunos casos se encuentran cursando una carrera que no fue la de su elección.

Tomando en cuenta lo antes mencionado surge como respuesta a estas circunstancias la creación del taller “Estrategias de aprendizaje, un apoyo a los alumnos de primer semestre de CONALEP Tláhuac 230” con el fin de hacer más

eficiente y efectiva la acción educativa a través de la sensibilización del alumno en la necesidad de aprender a aprender, es decir, proporcionar herramientas que permitan incentivar la autonomía y el autocontrol del alumno sobre sus propios procesos de aprendizaje y estudio, por medio de instrumentos cognitivos que le permitan mayor éxito en sus actividades académicas.

El contenido de este taller se ha elaborado bajo un enfoque constructivista ya que busca que el aprendizaje sea significativo para los estudiantes y logren construir sus conocimientos, aplicarlos en su vida escolar y en un momento dado para solucionar los problemas propios de la vida.

Al concluir este taller los resultados que se esperan en el alumno son los siguientes:

- 1 Sea capaz de propiciar un ambiente adecuado que favorezca el estudio y facilite un mayor rendimiento académico.
- 2 Refuerce sus habilidades para llevar a cabo una lectura de comprensión más eficiente.
- 3 Fortalezca sus habilidades de análisis, síntesis, organización y esquematización de la información recibida en materia de estudio.
- 4 Asegure buenos resultados en la medida en que se prepare para la presentación de los exámenes.
- 5 Seleccione adecuadamente las estrategias de aprendizaje según su estilo, la tarea y el contexto en que se presente.
- 6 Mantenga una actitud de reflexión consciente al enfrentar los problemas que van apareciendo y tomar las decisiones sobre su posible solución sin desviarse de sus propósitos y cuando se desvíe ser capaz de reorientar su acción.
- 7 Se esfuerce permanentemente en mantener una buena autoestima para enfrentar los retos de la vida diaria.
- 8 Sea consciente de las razones que rigen su comportamiento en la escuela y alcance las metas propuestas.

La formación como pedagoga que recibí en la UNAM me proporcionó una amplia gama de conocimientos y experiencias que permitieron desempeñarme debidamente en las actividades como docente cuando trabajé en otras instituciones y ahora como Orientadora Educativa en el CONALEP.

La experiencia laboral en esta Institución me ha permitido que actualice mis conocimientos, que adquiera otros nuevos, que maneje diferentes habilidades e identifique el campo de trabajo del Orientador Educativo. Dicha experiencia ha sido satisfactoria y enriquecedora.

La experiencia de aprendizaje que obtuve en la elaboración de este Informe Académico de Actividad Profesional es muy gratificante, he podido concluir una de mis metas en la vida y espero que esta aportación sea de utilidad para la Institución en que laboro, para los profesores y pedagogos que día con día se actualizan y buscan estrategias que propicien un mejor aprendizaje en la juventud que siempre está dispuesta a escuchar y apropiarse de todos los aprendizajes necesarios para un mejor desarrollo en todos los ámbitos de su vida.

BIBLIOGRAFÍA

ALONSO, José María. Manual de Orientación Educativa y tutoría. Educación media y media superior. 3ª edición. Universidad La Salle, México 2006. 826 p.

AUSUBEL, David y otros. Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. 5ª reimpresión. Ed. Trillas, México 1991. 623 p.

AMAYA GUERRA, Jesús. Estrategas de aprendizaje para universitarios. Un enfoque constructivista. Ed. Trillas, México 1990. 359 p.

BROWN, Williams. Guía de estudio efectivo. 2ª edición. Ed. Trillas, México 2004. 103 p.

CAMPOS ARENAS, Agustín. Mapas conceptuales, mapas mentales y otras formas de representación del conocimiento. 1ª edición. Cooperativa editorial magisterio, Bogotá Colombia 2005. 266p.

CASTORINA, José Antonio y otros Piaget en la educación. Debate en torno a sus aportaciones. Ed. Paidós educador. UNAM, México 1999. 212 p.

COLL, César y otros. El constructivismo en el aula. 15ª edición. Ed. Graó, España 2005. 183 p.

DÍAZ BARRIGA, Frida Arce. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. 2ª edición. Ed. Mc. Graw-hill Interamericana, México 2002. 465 p.

FLAVELL, John. La psicología educativa de Jean Piaget. 5ª edición Ed. Paidós. Buenos Aires 1978. 484 p.

GARCÍA GONZÁLEZ Enrique. Vigotsky. La construcción histórica de la psique. 1ª edición. Ed. Trillas, México 2000. 147 p.

GARGALLO, Bernardo. Procedimientos. Estrategias de aprendizaje. Su naturaleza, enseñanza y evaluación. Ed. Tirant lo Blanch. Valencia 2000. 279 p.

FURT, Hans. Las ideas de Piaget. Su aplicación en el aula. 2ª edición. Ed. Kapeluz, Argentina 1974. 176 p.

IBARRA, Luz María. Mapeando con Luz Ma. 1ª edición Ed. Garnik, México 2002. 48 p.

MADDOX, Harry. Cómo estudiar. 10ª edición. Ed. Oikos-tau, Barcelona. 332p.

MEDRANO URETA, Consuelo. Orientación, intervención psicopedagógica. Conceptos, modelos, programas y evaluación. España 1998. 405 p.

MONEREO, Carlos y otros. Estrategias de enseñanza y aprendizaje. Formación del profesorado y aplicación en la escuela. 6ª edición. Ed. Graó, España 1999. 191 p.

NEGRETE, Jorge. Estrategias para el aprendizaje. Ed. Limusa, México 2008. 172 p.

NISBET, John. Estrategias de aprendizaje. 1ª reimpresión. Ed. Santillana Aula XXI, México 1998. 175 p.

PADILLA, José Antonio y otros. CONALEP 20 años. 1ª edición. Ed. Noriega México 1999. 153 p.

POZO, Juan Ignacio. Teorías cognitivas del aprendizaje. 8ª edición. Ed. Morata. Madrid 2003. 286p.

QUEZADA CASTILLO, Rocío. Estrategias para el aprendizaje significativo. Guía del estudiante. Ed. Limusa. México 2006. 304 p.

RUBIO, Alfonso. Cómo estudiar con eficiencia. Metodología del aprendizaje. 14ª (edición especialmente hecha para el Sistema Abierto de la SEP ITESM) México 2000. 88 p.

SAMPASCUAL, Gonzalo. Funciones del Orientador en primaria y secundaria. Ed. Alianza. Madrid 2005. 174 p.

SÁNCHEZ ESCOBEDO Pedro Antonio. Teoría y práctica de la Orientación en la escuela. 1ª reimpresión. Ed. Manual Moderno. México 2005. 237p.

SANJURJO Liliana Olga. Aprendizaje significativo y enseñanza en los niveles medio y superior. 4ª. Ed. Homo sapiens, México 1998. 174p.

SOLÉ, Isabel. Orientación Educativa e intervención psicopedagógica. Ed. Ice-horsori. Barcelona, Instituto d Ciències de la Educació, 1998. 255p.

TYLER, Leona Elizabeth. La función del Orientador. 2ª edición. Ed. Trillas, México 1990. 359 p.

WOOLFOLK, Anita E. (traductor Díaz José) Psicología educativa. 6ª edición. Ed. Prentice Hall Hispanoamericana, México 1996. 642 p.

MANUALES

CONALEP. Carpeta ejecutiva. Plantel Tláhuac. Octubre 2004. 128 p.

CONALEP. Modelo académico 2003 del CONALEP. 1ª Jornada de Socialización de la Reforma Académica del CONALEP. México 2003. 93p.

CONALEP. Programa para la reproducción del curso de formación de instructores para la capacitación y educación basada en normas de competencia. (fase II). Manual para el participante. México 1998. 233 p.

SEP-CONALEP. Programa de capacitación para operar durante 1998 el Sistema de Orientación Educativa a nivel Nacional en los planteles que cuentan con plaza de Asistente Escolar y Social. México 1998. 150 p.

ANEXOS

ANEXO 1

MATERIAL PARA EL INSTRUCTOR

(COMPLEMENTO DE LAS CARTAS DESCRIPTIVAS)

ANEXO 1

(Sesión1)

BIENVENIDA

1. PRESENTACIÓN DEL INSTRUCTOR

PRESENTACION DEL TALLER:

Nombre del taller
Contenido del taller
Duración del taller
Materiales que se utilizarán en el taller
Evaluación del taller
Objetivo general

2. DINÁMICA: LA DOBLE RUEDA.

Objetivo: Animación y presentación

Materiales:

Un lugar amplio
Número ilimitado de participantes
Una grabadora

Instrucciones:

Se divide a los participantes en dos grupos iguales (si un grupo puede ser de mujeres y otro de hombres, mejor).

Se coloca a un grupo formando un círculo tomados de los brazos mirando hacia fuera del círculo.

Se coloca al otro grupo a su alrededor, formando un círculo tomados de las manos, mirando hacia adentro.

Se les pide que cada miembro de la rueda exterior se coloque delante de uno de la rueda interior, que será su pareja y que se fijen bien, en quién es pareja de cada quién.

Una vez identificadas las parejas, se les pide que se vuelvan de espaldas y se tomen nuevamente de las manos unos y de los brazos otros.

Se indica que se va hacer sonar una música y que mientras suena deberán moverse los círculos hacia la izquierda, (así cada rueda girará en sentido contrario a la otra) y que cuando pare la música deberán buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo, la última pareja en hacerlo, pierde y sale de la rueda; (el instructor puede interrumpir la música en cualquier momento) las parejas que salen van formando luego el jurado que determinará quién pierde cada vez.

La dinámica continúa sucesivamente hasta que queda una pareja sola al centro, que es la ganadora.

Cada pareja que quede fuera del círculo deberá sostener una conversación. Al final cada uno presentará a su par.

3. REGLAS DEL TALLER ESTABLECIDAS POR LOS PARTICIPANTES.**4 APLICACIÓN Y CALIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.**

ANEXO 2 (Sesión 2)

EL AMOR Y EL TIEMPO

Había una isla mágica en la que habitaban todos los sentimientos: Tristeza, Alegría, Humildad, Ternura, Amor, Ilusión..., en fin, todos los sentimientos.

Un día, recibieron la noticia de que debían abandonar la isla porque iba a haber un terrible maremoto que la hundiría. Cada uno de los sentimientos se apresuró a alistar su barco para abandonar la isla lo antes posible. El único que no mostraba prisas era Amor quien, aun a riesgo de su vida, quería quedarse todo el tiempo que fuera posible en esa isla que tanto amaba. Cuando ya se escuchaban a lo lejos los rugidos del huracán que se aproximaba y una lluvia feroz empezó a descargar su ira sobre la isla, Amor empezó a pedir ayuda.

Afortunadamente, todavía estaban embarcándose algunos sentimientos que se habían demorado cargando sus barcos o realizando algunas diligencias personales.

-Ambición, llévame contigo –gritó Amor.

-Lo siento, no puedo, como podrás ver, mi barco está repleto de oro, plata y piedras preciosas. No cabe nada más. Si tú te subieras, nos hundiríamos.-Vanidad, por favor, ayúdame –suplicó entonces Amor.

-No, no, estás mojado y sucio, me mancharías el barco, no puedo llevarte.

-Tristeza, no me dejes solo, llévame contigo.

-Lo siento, Amor, me siento tan mal que prefiero ir sola, no quiero ver ni conversar con nadie.

Fue entonces cuando escuchó una voz que le llamaba:

-Amor, ven conmigo, yo te llevo.

Era un viejito ya arrugado, pero Amor estaba tan agradecido que se le olvidó preguntarle el nombre. Al llegar a tierra firme, el viejito desapareció.

-Dime Sabiduría –preguntó entonces Amor-, ¿quién era el viejito que me trajo hasta aquí?

-Era el Tiempo.

-¿El Tiempo? –preguntó Amor muy extrañado, pero ¿por qué sólo el tiempo me quiso ayudar?

Sabiduría le respondió:

-Porque sólo el Tiempo es capaz de entender y ayudar a un gran Amor.

El tiempo es para el amor como el viento para el fuego: aviva los fuertes, y mata los débiles. La pasión es pasajera, y el placer por su propia naturaleza es frágil y perecedero. El amor verdadero, como los buenos vinos, se va añejando con el tiempo, se va acrisolando con la convivencia compartida de dichas, alegrías, sufrimientos y problemas. Sólo el tiempo demuestra si el amor era profundo y real, si estaba asentado en raíces firmes y no en la ilusión, capaz por ello, de sobrevivir a las dificultades, rutinas y percances. El tiempo va cincelandando el rostro del amor verdadero, permite descubrir siempre nuevos rasgos, matices insospechados e ignorados en la persona que se ama. El tiempo posibilita una comunión cada vez más profunda, la vivencia de renovadas y cada vez más maduras intensidades, más allá de los espejismos y relámpagos de la juventud.

De ahí la importancia de educar el corazón, la fortaleza, la responsabilidad para ser capaces de vivir y construir cada día con nuevo entusiasmo el amor. Como decía Saint Exupery, el autor de El Principito: “Amar no es estarse mirando los dos largamente a los ojos, sino mirar los dos en la misma dirección”. El amor implica un proyecto en común, un largo caminar juntos, una decisión de vivir para el otro y con el otro en las alegrías y en las penas. De ahí la necesidad de alimentar cada día el amor, de no permitir que se trivialice o rutinice. El amor es como el agua: Si lo detienes, se pudre y se va muriendo. Sólo el agua en movimiento tiene vida y puede darla, lleva en sus labios murmullos de canciones que alegran corazones. Hogar tiene las mismas raíces que hoguera: El amor es como el fuego: si dejas de alimentarlo, se apaga y sólo deja en los labios el sabor amargo de cenizas.

ANEXO 3
(Sesión 3)

HOJA DE RESPUESTAS DE LA LECTURA “AMISTAD”.

1) La amistad es una mutua:

- a) Simpatía
- b) Atracción
- c) Pasión

2) La amistad impulsa a:

- a) Recibir compensaciones
- b) Salir a divertirse
- c) Preocuparse por el amigo y sus problemas

3) Los amigos procuran estar juntos:

- a) En los momentos alegres
- b) En los momentos de tristeza y de alegría
- c) En los momentos de tristeza

4) Cuando uno tiene otros amigos debe:

- a) Pensar como los demás
- b) Tener miedo al "qué, dirán"
- c) Mantener los criterios morales

5) Antes que los amigos está:

- a) La propia familia
- b) Los jugadores de mi equipo deportivo
- c) Mis aficiones personales

6) La amistad tiende a:

- a) Tratar con frecuencia al amigo
- b) Aprender de los amigos
- c) Recibir favores del amigo

7) El buen amigo desea:

- a) Divertirse juntos
- b) Conocer más cosas
- c) Mejorar al amigo

8) De la mutua intimidad entre los amigos se deduce:

- a) El compromiso de guardar secreto
- b) Contar las cosas a otros
- c) Hacerse regalos

9) Un amigo mío:

- a) Es sólo para mí
- b) Puede tener otros amigos
- c) Si se va con otro ya no es mi amigo

ANEXO 4

(Sesión 8)

DINÁMICA: EL LIMONERO.

Objetivo: Proporcionar elementos de reflexión en la búsqueda de rasgos y características tanto en personas como en objetos y darnos cuenta que utilizamos nuestros cinco sentidos pero damos preferencia a uno.

Recursos materiales:

Una cesta de regular tamaño o caja de cartón.

Un limón grande sin semilla por participante.

Hojas de instrumentación individuales.

Duración: 20 min.

Tamaño del grupo: 20 personas ideal, pero pueden ser más.

Disposición del grupo:

La primera etapa de forma individual.

La segunda etapa de forma plenaria o colectiva.

Instrucciones específicas: Este es un ejercicio que se basa fundamentalmente en el ritmo que logre el facilitador por medio de su propia alocución.

La profundidad reflexiva estará determinada por necesidades instruccionales.

Desarrollo:

Primera etapa

Se le proporcionará un limón a cada participante.

El instructor les pide no tocar el limón por el momento.

Les pide lo observen detenidamente, destacando realidades tales como color y tonos, tamaño, rugosidad, magulladuras, etc.

Acto seguido les pide que lo palpen y lo huelan, que lo repasen y lo observen con mayor detenimiento.

El instructor.

Después de que ha realizado esta experiencia sensorial, solicita a los participantes dejen el limón sobre la mesa para tratar de visualizar su limón (es importante el uso paulatino del pronombre posesivo).

La verbalización que a continuación sigue, prácticamente es la misma que la anterior, resaltando el ritmo que se ha utilizado hasta el momento en la alocución.

Terminada esta breve visualización, el instructor pasa la cesta para que los participantes depositen su limón.

La cesta se agita de manera que se revuelvan los limones.

El instructor deja la cesta al centro del salón y pide a los participantes que pasen a recoger el suyo.

Segunda etapa.

Habiendo recuperado su limón cada participante, se les pide que le pongan un nombre y que pasen a presentarlo a sus compañeros, destacando las características que hacen unido a su limón.

Se deja que el grupo se mueva libremente.

Dándoles un punto razonable para la presentación, se les solicita presentarse en sus lugares nuevamente.

Se vuelve a pasar la cesta para que depositen los limones (puede darse el caso de que los participantes protesten para lo cual el facilitador debe disuadirlos con tacto).

Tercera etapa.

Se les pasa la hoja de instrumentación individual a los participantes y se les da 5 minutos para que contesten.

Se solicita la respuesta a cada participante comentando toda la experiencia para llegar a conclusiones.

Por último se permite a los participantes recoger sus limones.

Hoja de instrumentación individual

- 1.- ¿Cómo reconoció su limón?
- 2.- ¿Cómo se sintió al presentar en sociedad a su limón?
- 3.- ¿Cómo se sintió al dejar su limón por segunda vez en la cesta?

ANEXO 5

(Sesión 9)

DINÁMICA: LO QUE ME GUSTA DE TI.

Objetivo: remarcar las potencialidades de cada alumno.

Fortalecer la autoestima mediante el reconocimiento por parte de los compañeros, de las virtudes que cada uno posee.

Materiales: Hojas blancas.
Marcadores.
Cinta adhesiva.

Duración: 20 minutos.

Primera fase.

El instructor introduce la actividad explicando que todos tenemos cualidades, aspectos positivos, que en alguna faceta podemos ayudar a los demás etc. Pero muchas personas tenemos dificultades para darnos cuenta o reconocerlos y únicamente tenemos ojos para ver los defectos o cualidades negativas que creemos tener. Por esta razón, y por lo importante que es que cada uno se vea a sí mismo lo más positivamente posible, es por lo que hemos elegido esta actividad, en donde cada uno de nosotros va a recibir una serie de recursos, rasgos positivos, cualidades, habilidades, destrezas, etc. que los demás ven en nosotros.

Segunda fase.

Cada integrante se coloca una hoja blanca en la espalda y escoge un marcador.

El participante procede a escribir en la hoja del compañero de junto una de las cualidades que observa en él/ella, continúa con otro compañero y así sucesivamente hasta hacer lo mismo con todos.

Tercera fase.

Al final de la experiencia, en grupo, se invita a varios alumnos a que lean en voz alta el listado de virtudes o cualidades que recibieron y se les realiza las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que te sorprendió más?

¿Qué es lo que más te gustó?

¿En qué no estás de acuerdo? (los compañeros y el instructor retroalimentan positivamente).

¿Qué cualidad se repitió más veces?

¿Qué cualidad es la que más valoras?

¿Cómo te has sentido dando y recibiendo retroalimentación afectiva y positiva?

Sugerencias: para reforzar esta actividad, se puede aconsejar a los alumnos que si lo desean, pregunten a sus padres los recursos que ven en ellos. La nueva lista que obtuvo en clase; con ello el alumno adquiere una valiosísima retroalimentación positiva de sus padres.

ANEXO 6
(Sesión 11)

EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS EN EL CURSO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

Instrucciones: Lee con cuidado los siguientes puntos y subraya la opción correcta.

1. El objetivo principal de las estrategias de aprendizaje es:
 - a) Que el alumno sea crítico, reflexivo y pensante.
 - b) Que el alumno sea autónomo, independiente y autorregulado.
 - c) Que el alumno sea objetivo, sensitivo y crítico.

2. Es una condición que debe tener el lugar de estudio.
 - a) Debe contar con teléfono.
 - b) Debe ser amplio.
 - c) Debe contar con suficiente luz.

3. Escuchar con atención implica:
 - a) Oír y comprender.
 - b) Aprender a oír.
 - c) Oír e interpretar.

4. La lectura de comprensión permite:
 - a) Comprender e interpretar la lectura.
 - b) Revisar e interpretar la lectura.
 - c) Revisar y analizar la lectura.

5. Es una característica del buen lector:
 - a) Es un buen escucha.
 - b) Su campo visual es limitado.
 - c) Posee un pensamiento flexible.

6. Los mapas mentales son una manifestación gráfica del pensamiento, donde se usan:

- a) Números romanos, arábigos, etc.
- b) Palabras clave, dibujos, colores brillantes, etc.
- c) Figuras geométricas.

7. Se representan con llaves, columnas o diagramas.

- a) Mapas conceptuales.
- b) Mapas mentales.
- c) Cuadros sinópticos.

8. Es la presentación de dos o más textos en forma paralela que permiten la comparación según ciertos criterios.

- a) Cuadro sinóptico por medio de llaves.
- b) Cuadro sinóptico por columnas.
- c) Cuadro sinóptico por medio de diagramas.

9. Es una estrategia usada para la representación gráfica de conocimiento, es una red de conceptos.

- a) Cuadro sinóptico.
- b) Mapa mental.
- c) Mapa conceptual.

10. Los conceptos, las palabras de enlace, las proposiciones, la elipse u óvalo y las líneas rectas son elementos que componen el:

- a) Cuadro sinóptico.
- b) Mapa mental.
- c) Mapa conceptual.

11. Son situaciones que ponen a prueba el aprendizaje que hemos alcanzado.

- a) Las experiencias.
- b) Los exámenes.
- c) Situaciones problema.

12. Existen dos aspectos importantes en la preparación de un examen:

- a) Las estrategias y los mapas mentales.
- b) Los repasos y las estrategias.
- c) Los repasos y las circunstancias.

13. Es la actitud que favorece a una mejor motivación en nuestra preparación y presentación de un examen.

- a) Positiva.
- b) Conformista.
- c) Negativa.

14. Una característica del estilo de aprendizaje visual es:

- a) El sonido de palabras.
- b) El manejo de imágenes.
- c) El manejo de sensaciones.

15. Una característica del estilo de aprendizaje auditivo es:

- a) El manejo del color y la forma.
- b) El manejo de tono y ritmo.
- c) El manejo del movimiento y la estética.

16. ¿A qué estilo de aprendizaje pertenece la sensibilidad y la emoción?

- a) Visual.
- b) Auditivo.
- c) Kinestésico.

17. La autoestima se puede definir como:

- a) La capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo.
- b) El apoyo emocional que las personas te ofrecen.
- c) La imagen que las personas tienen de ti.

18. Se refiere a las características físicas, habilidades, sentimientos, preferencias, necesidades, metas, valores y creencias.

- a) La autoimágen.
- b) El autoconcepto.
- c) El autorespeto.

19. La motivación se define como:

- a) El concepto de las razones que explican los actos del individuo.
 - b) El concepto de los resultados de la conducta del individuo.
- El concepto de las variantes de la conducta de un individuo.

20. Según Maslow, la necesidad que se expresa como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es y lo que puede llegar a ser , se refiere a:

- a) La necesidad de seguridad.
- b) La necesidad de afiliación.
- c) La necesidad de autorrealización.

ANEXO 7
(Sesión 11)

RESPUESTAS CORRECTAS Y ESCALA DE CALIFICACIÓN.

Instrucciones: Lee con cuidado los siguientes puntos y subraya la opción correcta.

1. El objetivo principal de las estrategias de aprendizaje es:
 - a) Que el alumno sea crítico, reflexivo y pensante.
 - b) Que el alumno sea autónomo, independiente y autorregulado.
 - c) Que el alumno sea objetivo, sensitivo y crítico.

2. Es una condición que debe tener el lugar de estudio.
 - a) Debe contar con teléfono.
 - b) Debe ser amplio.
 - c) Debe contar con suficiente luz.

3. Escuchar con atención implica:
 - a) Oír y comprender.
 - b) Aprender a oír.
 - c) Oír e interpretar.

4. La lectura de comprensión permite:
 - a) Comprender e interpretar la lectura.
 - b) Revisar e interpretar la lectura.
 - c) Revisar y analizar la lectura.

5. Es una característica del buen lector:
 - a) Es un buen escucha.
 - b) Su campo visual es limitado.
 - c) Posee un pensamiento flexible.

6. Los mapas mentales son una manifestación gráfica del pensamiento, donde se usan:

- a) Números romanos, arábigos, etc.
- b) Palabras clave, dibujos, colores brillantes, etc.
- c) Figuras geométricas.

7. Se representan con llaves, columnas o diagramas.

- a) Mapas conceptuales.
- b) Mapas mentales.
- c) Cuadros sinópticos.

8. Es la presentación de dos o más textos en forma paralela que permiten la comparación según ciertos criterios.

- a) Cuadro sinóptico por medio de llaves.
- b) Cuadro sinóptico por columnas.
- c) Cuadro sinóptico por medio de diagramas.

9. Es una estrategia usada para la representación gráfica de conocimiento, es una red de conceptos.

- a) Cuadro sinóptico.
- b) Mapa mental.
- c) Mapa conceptual.

10. Los conceptos, las palabras de enlace, las proposiciones, la elipse u óvalo y las líneas rectas son elementos que componen el:

- a) Cuadro sinóptico.
- b) Mapa mental.
- c) Mapa conceptual.

11. Son situaciones que ponen a prueba el aprendizaje que hemos alcanzado.

- a) Las experiencias.
- b) Los exámenes.
- c) Situaciones problema.

12. Existen dos aspectos importantes en la preparación de un examen:

a) Las estrategias y los mapas mentales.

b) Los repasos y las estrategias.

c) Los repasos y las circunstancias.

13. Es la actitud que favorece a una mejor motivación en nuestra preparación y presentación de u examen.

a) Positiva.

b) Conformista.

c) Negativa.

14. Una característica del estilo de aprendizaje visual es:

a) El sonido de palabras.

b) El manejo de imágenes.

c) El manejo de sensaciones.

15. Una característica del estilo de aprendizaje auditivo es:

a) El manejo del color y la forma.

b) El manejo de tono y ritmo.

c) El manejo del movimiento y la estética.

16. ¿A qué estilo de aprendizaje pertenece la sensibilidad y la emoción?

a) Visual.

b) Auditivo.

c) Kinestésico.

17. La autoestima se puede definir como:

a) La capacidad de tener confianza y respeto por sí mismo.

b) El apoyo emocional que las personas te ofrecen.

c) La imagen que las personas tienen de ti.

18. Se refiere a las características físicas, habilidades, sentimientos, preferencias, necesidades, metas, valores y creencias.

- a) La autoimagen.
- b) El autoconcepto.
- c) El autorespeto.

19. La motivación se define como:

- a) El concepto de las razones que explican los actos del individuo.
- b) El concepto de los resultados de la conducta del individuo.
- El concepto de las variantes de la conducta de un individuo.

20. Según Maslow, la necesidad que se expresa como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es y lo que puede llegar a ser, se refiere a:

- a) La necesidad de seguridad.
- b) La necesidad de afiliación.
- c) La necesidad de autorrealización.

ESCALA DE CALIFICACIÓN

PUNTAJE	CALIFICACIÓN	PUNTAJE	CALIFICACIÓN
20	10	10	5.0
19	9.5	9	4.5
18	9.0	8	4.0
17	8.5	7	3.5
16	8.0	6	3.0
15	7.5	5	2.5
14	7.0	4	2.0
13	6.5	3	1.5
12	6.0	2	1.0
11	5.5	1	0.5

ANEXO 8
(Sesión 11)

AUTO-EVALUACION DEL PARTICIPANTE

NOMBRE: _____

FECHA: _____

Instrucciones: de acuerdo a la experiencia vivida, marca con una \checkmark el cuadro que corresponda a tu actuación en este curso.

1.-Considero mi puntualidad como:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

2.-La calidad de mi participación es:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

3.-Mi interés en el curso es:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

4.-Aporto mi talento e ideas de manera:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

5.-Mi manera de influir en los demás es:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

ANEXO 9
(Sesión 11)

EVALUACIÓN AL INSTRUCTOR.

NOMBRE DE INSTRUCTOR: _____ **FECHA:** _____

Instrucciones: de acuerdo a la experiencia vivida, marca con una \checkmark el cuadro que corresponda.

1.- Su puntualidad fue:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

2.- La preparación de su sesión fue:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

3.- Manejó al grupo de manera:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

4.- La calidad de técnicas didácticas fue

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

5.- El manejo de la atención del grupo:

Excelente	Satisfactoria	Aceptable	Suficiente	Deficiente
-----------	---------------	-----------	------------	------------

ANEXO 2

MANUAL DEL PARTICIPANTE

**MANUAL DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE, UN APOYO A LA
FORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DEL
CONALEP TLÁHUAC 230.**

INDICE

Introducción.....	106
Objetivo general.....	107
Objetivos particulares	
Evaluación del taller.....	108
Tema 1: Evaluación diagnóstica.....	109
Tema 2: Técnicas de estudio.....	114
Tema 3: Comprensión de lectura.....	120
Tema 4: Cuadro sinóptico y preparar exámenes.....	128
Tema 5: Mapas mentales y mapas conceptuales.....	135
Tema 6: Estrategias de aprendizaje.....	142
Tema 7: Aprendizaje autorregulado.....	146
Tema 8: Sistemas representacionales y estilos de aprendizaje.....	151
Tema 9: Autoestima y sus componentes.....	158
Tema 10: Motivación y pirámide de Maslow.....	162
Tema 11: Tu aprovechamiento en el curso.....	166

INTRODUCCIÓN

Estimado alumno, el presente manual ha sido elaborado especialmente para ti, léelo con atención. Los temas se han preparado con mucho cuidado debido a que en la actualidad, uno de los objetivos de la educación es lograr que te intereses por tu aprendizaje y participes como estudiante independiente y reflexivo en la forma en que aprendes y logras tu éxito académico. Para facilitarte la comprensión del curso, contarás con el apoyo de un instructor, quien te ayudará a resolver todas las dudas que llegues a tener durante el mismo.

Conviene tomar en cuenta que el aprendizaje para que sea verdadero siempre debe ser significativo, es decir, que los conocimientos no se olviden porque forman parte de ti, porque los integras con lo que tú eres y con lo que ya sabes a diferencia de aquellos que estamos acostumbrados a alcanzar cuando en varias ocasiones podemos repetirlo, y hasta usarlo como base para obtener buenas calificaciones en los exámenes.

Por tal motivo, el taller "Estrategias de aprendizaje, un apoyo a los estudiantes de primer semestre del CONALEP Tláhuac 230" ofrece instrumentos que te apoyarán y permitirán individualizar la información por aprender ya que el aprendizaje es individual, único y por lo tanto diferente en cada persona aunque se realice en grupo.

Este taller está conformado por 11 sesiones de 50 minutos cada una. Aquí encontrarás una serie de técnicas y estrategias acompañadas de actividades que te divertirán al mismo tiempo que favorecerán tu aprendizaje dentro y fuera del aula proporcionándote herramientas para mejorar tu desempeño como un estudiante autónomo y consciente de su propia instrucción.

Los temas que se abordan en el taller se relacionan entre sí, de tal forma, que se te recomienda no faltar a ninguna sesión, además aplicar y relacionar lo que aprendes en el taller con tus actividades escolares cotidianas para potenciar tu rendimiento académico y aprendizaje de forma significativa.

Si te apropias y utilizas estas estrategias en tu aprendizaje, lograrás solucionar los problemas que se presenten y te ayudará para enfrentar situaciones futuras.

De tal suerte, es requisito indispensable contar con tu entusiasmo y participación activa para hacer de este taller una experiencia de aprendizaje enriquecedora que te ayude a lograr las metas propuestas en el ámbito escolar y profesional.

OBJETIVO GENERAL

Proporcionar a los estudiantes de primer semestre las herramientas necesarias a través de actividades que propicien el aprendizaje en forma amena con el fin de favorecer su desarrollo personal y académico, promoviendo un aprendizaje más autónomo, independiente y autorregulado.

OBJETIVOS PARTICULARES

Los alumnos conocerán algunas técnicas de estudio que le servirán de marco para la aplicación de las estrategias de aprendizaje.

Los participantes aplicarán las estrategias adecuadas a sus necesidades de estudio para que pueda desarrollarse favorablemente en el ámbito académico.

Los estudiantes se apropiarán de habilidades que les permitan un comportamiento positivo y adaptable en la interacción con su entorno social y cultural.

EVALUACIÓN DEL TALLER.

Se consideran dos tipos de evaluación:

Evaluación formal por parte de la institución.
Evaluación del taller.

1. Evaluación formal por parte de la Institución.

Como es de tu conocimiento, las políticas de la institución marcan que para ser aprobado este taller debes obtener como mínimo la calificación de 7.0

Para poder acreditar satisfactoriamente debes cumplir con los siguientes puntos considerando el porcentaje de la calificación para cada actividad:

80% de asistencias	= 30%
Entrega de tareas	= 20%
Trabajo en clase	= 30%
Calificación del examen de conocimientos	= 20%
	<hr/>
	100%

Si tus resultados avalan una buena calificación tendrás derecho a un punto que podrás sumar a la calificación final del tercer periodo en las materias de: Comunicación para la Interacción Social, Proyección Personal y Profesional, Desarrollo Ciudadano o Autogestión del aprendizaje.

2. Evaluación del taller.

La evaluación del taller se realizará de tres formas:

1. A través de una autoevaluación de desempeño en el curso.
2. Mediante un cuestionario donde puedas compartir con tus compañeros los aprendizajes más significativos que obtuviste en el curso, el compromiso contigo mismo para lograr cambios en tu vida personal y académica, así como también algunas sugerencias para su mejoramiento.
3. La evaluación del instructor durante el taller.

SESIÓN 1

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.

Esta evaluación tiene el objetivo de analizar las estrategias que sueles usar para aprender cuando estudias. Pero no sólo queremos conocer si utilizas las estrategias, sino con qué frecuencia lo haces.

Instrucciones: Se te presenta una serie de afirmaciones de acuerdo a tu forma de proceder al estudiar, coloca una X en donde corresponda.

	NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTEMENTE	SIEMPRE
1. Al empezar a estudiar una lección primero la leo por encima.				
2. En los libros o apuntes subrayo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes.				
3. Utilizo signos (asteriscos, dibujos, etc.) para resaltar la información que considero más importante (algunos de estos signos sólo yo los comprendo).				
4. Durante el estudio repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar.				
5. Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende.				
6. Suelo hacer gráficos, dibujos, figuras, etc. para representar las relaciones entre las ideas fundamentales.				

7. Cuando estudio distingo los contenidos importantes de los secundarios.				
8. Relaciono el tema que estoy estudiando con otros que ya he estudiado, o con datos o conocimientos anteriormente aprendidos.				
9. Establezco relaciones entre los conocimientos que me proporciona el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida. Particular.				
10. Al estudiar pongo en juego mi imaginación, tratando de ver como en una película aquello que me sugiere el tema.				
11. Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria.				
12. Durante las exposiciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema.				
13. Procuro aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlas al pié de la letra.				
14. Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando.				
15. Hago esquemas o cuadros sinópticos de lo que estudio.				

16. Antes de contestar cuando me preguntan o en un examen, voy recordando palabras, dibujos o imágenes que tienen relación con las ideas principales del material estudiado.				
17. Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o anécdotas ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.				
18 Soy conciente de la importancia que tienen las estrategias que me exigen establecer relaciones entre los contenidos del material de estudio.				
19. Planifico mentalmente aquellas estrategias que creo que van a ser más eficaces para aprender cada tipo de material que tengo que estudiar.				
20. Antes de iniciar el estudio, distribuyo el tiempo del que dispongo entre todos los temas que tengo que aprender.				
21. A lo largo del estudio voy comprobando si las estrategias de aprendizaje que he preparado funcionan, es decir, si son eficaces.				
22. Si compruebo que dichas estrategias no han sido eficaces, busco otras alternativas.				
23. Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual en las distintas disciplinas.				

24. Procuero que en el lugar de estudio no halla nada que pueda distraerme, como personas, ruido, desorden, ventilación, falta de luz, etc.				
25. Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo.				
26. Animo y ayudo a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares.				
27. Cuando estoy en clase, escucho con atención y tomo apuntes.				
28 Repaso mis apuntes días antes de la fecha de examen.				
29. Soy alegre, sé lo que quiero y asumo mis responsabilidades.				
30. Mis pensamientos son positivos y estoy tranquilo en los exámenes.				

Una vez que has terminado, la calificación del cuestionario se realiza de acuerdo a los valores que se detallan:
1. El valor de cada respuesta corresponde a: Nunca = 1, Algunas veces = 2, Frecuentemente = 3 y Siempre = 4.

Así con tales valores se realiza la suma general, de los resultados según las respuestas y se verifica el puntaje obtenido en la siguiente tabla.

PUNTAJE	CALIFICACIÓN
120	10
114	95
102	85
96	80
90	75
84	70
78	65
72	60
66	55
60	50
54	45
48	40
42	35
36	30
30	25

SESIÓN 2

TEMA: TÉCNICAS DE ESTUDIO.

1. CONCEPTO.
2. SUGERENCIAS PARA UN LUGAR DE ESTUDIO.
3. ADMINISTRAR EL TIEMPO.
4. ESCUCHAR CON ATENCIÓN.
5. CÓMO TOMAR APUNTES.

1. CONCEPTO

Técnica es una sucesión ordenada de acciones que se dirigen a un fin concreto conocido y que conduce a unos resultados precisos; pueden ser utilizadas de forma más o menos mecánica, sin que sea necesario para su aplicación que exista un propósito de aprendizaje por parte de quien lo utiliza.

Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio. Es decir, son las actividades específicas que llevan a cabo los alumnos cuando aprenden por ejemplo: repetición, subrayado, esquemas, realizar preguntas, deducir, inducir, etc.

2. SUGERENCIAS PARA UN LUGAR DE ESTUDIO

La elección cuidadosa del lugar de estudio crea en nosotros una actitud positiva.

Temperatura ambiente adecuada a las necesidades de cada persona.

Bien ventilado.

Suficientemente iluminado (de preferencia luz incandescente).

De preferencia utilizar siempre el mismo espacio.

Lejos de distracciones como: ruido, ajetreo, aparatos electrónicos, revistas, etc.

Contar con un espacio específico para el material de trabajo.

3. ADMINISTRAR EL TIEMPO.

Es poder realizar todas nuestras actividades desde la más hasta la menos importante, en el momento y periodo adecuado.

Para cualquier tipo de tarea o actividad, es necesario que administremos nuestro tiempo. Elaborar un horario nos permite visualizar organizadamente la distribución del mismo.

Pasos para administrar tu tiempo:

- 1. Registrar todas nuestras obligaciones de horario fijo (clases, transporte, deporte).*
- 2. Definir nuestras actividades cotidianas (alimentación, aseo, descanso).*
- 3. Fijar un tiempo para repasar.*
- 4. Considerar un tiempo para actividades recreativas (cine, teatros, conciertos).*
- 5. Establecer periodos para realizar las tareas, de acuerdo con la dificultad que para nosotros tenga la materia.*
- 6. Determinar tiempos para actividades culturales (conferencias, visitas, labor social).*
- 7. Elaborar un horario realista y flexible.*

EJEMPLO DE UN HORARIO ELABORADO

Nombre ANTONIO PADILLA

Fecha SEGUNDO SEMESTRE

hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo	hora
6:00	/							6:00
6:30	/							6:30
7:00	ME VISTO, DESAYUNO	ME VISTO, DESAYUNO	ME VISTO, DESAYUNO	ME VISTO, DESAYUNO	ME VISTO, DESAYUNO	ME VISTO, DESAYUNO	/	
7:30	/							7:30
8:00	HISTORIA 3I	ESTUDIO	HISTORIA 3I	ESTUDIO	HISTORIA 3I	TRABAJO		8:00
8:30	/							8:30
9:00	ESTUDIO HISTORIA	INGLÉS	ESTUDIO HISTORIA	INGLÉS	ESTUDIO HISTORIA	DESCANSO		9:00
9:30	ESTUDIO MATEMÁTICAS		ESTUDIO MATEMÁTICAS		ESTUDIO MATEMÁTICAS			9:30
10:00	MATEMÁTICAS 3I	INGLÉS 3I	MATEMÁTICAS 3I	INGLÉS 3I	MATEMÁTICAS 3I	IGLESIA		10:00
10:30	/							10:30
11:00	ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	DESCANSO	ESTUDIO	/		11:00
11:30	MATEMÁTICAS	ESTUDIO ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESTUDIO ESPAÑOL	MATEMÁTICAS			11:30
12:00	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	12:00
12:30	DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO			DESCANSO
1:00	QUÍMICA 14	ESPAÑOL 13	QUÍMICA 14	ESPAÑOL 13	QUÍMICA 14	DESCANSO		1:00
1:30	/							1:30
2:00	DESCANSO	LABORATORIO DE QUÍMICA	DESCANSO	LABORATORIO DE QUÍMICA	DESCANSO	DESCANSO		2:00
2:30	/							2:30
3:00	/							3:00
3:30	/							3:30
4:00	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	DESCANSO		4:00
4:30	/							4:30
5:00	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	TRABAJO	DESCANSO		5:00
5:30	/							5:30
6:00	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	CENA	CENA	6:00
6:30	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA			6:30
7:00	/							7:00
7:30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	/	
8:00	ESTUDIO QUÍMICA	ESTUDIO INGLÉS	ESTUDIO QUÍMICA	ESTUDIO INGLÉS	ESTUDIO QUÍMICA	NOVIA		8:00
8:30	/							8:30
9:00	ESTUDIO HISTORIA	ESTUDIO ESPAÑOL	ESTUDIO HISTORIA	ESTUDIO ESPAÑOL	ESTUDIO HISTORIA	ESTUDIO		9:00
9:30	/							9:30
10:00	/							10:00
10:30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	/		10:30

Ahora puedes programar tus actividades diarias, utiliza este formato y adáptalo a tus necesidades.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DIARIAS

Fecha: _____

Nombre: _____

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Hora
06:00 06:30								06:00 06:30
07:00 07:30								07:00 07:30
08:00 08:30								08:00 08:30
09:00 09:30								09:00 09:30
10:00 10:30								10:00 10:30
11:00 11:30								11:00 11:30
12:00 12:30								12:00 12:30
01:00 01:30								01:00 01:30
02:00 02:30								02:00 02:30
03:00 03:30								03:00 03:30
04:00 04:30								04:00 04:30
05:00 05:30								05:00 05:30
06:00 06:30								06:00 06:30
07:00 07:30								07:00 07:30
08:00 08:30								08:00 08:30
09:00 09:30								09:00 09:30
10:00 10:30								10:00 10:30

4. ESCUCHAR CON ATENCIÓN.

Escuchar a otros es una habilidad que debemos desarrollar lo suficiente porque apoya nuestro aprendizaje y enriquece nuestra participación como oyentes.

Oír, es solo percibir las palabras sin darnos cuenta de lo que significan. Escuchar implica oír y comprender lo que se dice.

Comprender es interpretar adecuadamente o darle el significado correcto a lo que se oye.

Aprender implica comprender, si comprendemos mejor aprenderemos más fácilmente.

Para comprender lo que se oye es indispensable atender a lo que se dice. Atender es fijarse o interesarse en algo o alguien.

Cada vez que participamos en un diálogo, discurso, presentación, conferencia, curso, taller, etc. Entrenamos nuestra atención para escuchar activamente, pues son actividades en las cuales un buen escucha al mismo tiempo debe cuestionar o aprobar.

A veces resulta difícil mantenerse atento; si se identifican las causas que provocan distracciones, es posible que se pueda hacer algo para evitarlas o controlarlas. Estos factores pueden ser personales o provenir del ambiente que nos rodea.

Escuchar con atención se basa en mantenerse activo. Implica concentrarse en lo que se está diciendo y evaluar el contenido del curso.

Por ello, te recomendamos los siguientes pasos:

1. Disponte a atender. La comprensión de lo que escuchas aumenta si te preparas con anterioridad en cuanto a tu actitud e información o conocimiento del tema.
2. Toma notas o apuntes. Tomar notas de lo que escuchas, te mantiene en una actividad que te permite estar atento.
3. Discute internamente. Te será más fácil mantenerte atento al escuchar, si te pones a discutir internamente con el que habla; es decir, si te mantienes alerta, si te adelantas a lo que está diciendo.

5. CÓMO TOMAR APUNTES.

Los apuntes son destacados instrumentos de estudio, pues en ellos se registran las ideas o la información más importante que expone una persona (maestro, expositor, etc.) además, permiten recordar con precisión el contenido y valor de lo que se expresa (clase). Tomar apuntes apoya tu aprendizaje al mantenerte activo mientras escuchas.

Pasos para tomar apuntes:

1. *Escuchar con atención.*
2. *Trazar un margen en las páginas.* En ese margen podrás anotar la fecha, así como cualquier comentario que te surja al escribir o repasar el apunte.
3. *Anotar lo principal.* Escribir los puntos sobresalientes de lo que se expone procurando que refieran ideas completas. Puedes usar todas las abreviaturas y símbolos que prefieras.
4. *Revisar apuntes.* Te conviene revisar los apuntes poco tiempo después de que los tomaste, de manera que si tienes que complementar algo, todavía recuerdes lo tratado.

EJERCICIO: A continuación el instructor realizará la lectura de “El amor y el tiempo” en voz alta. El objetivo es que apliques lo aprendido en este tema. Escucha con atención y toma tus apuntes. Identifica las dificultades que encuentres durante esta actividad. Puedes hacer tus notas en este espacio y en la parte trasera de la hoja.

SESIÓN 3

TEMA: COMPRENSIÓN DE LECTURA.

1. IMPORTANCIA DE LA LECTURA.
2. EL BUEN Y MAL LECTOR.
3. LECTURA DE COMPRENSIÓN.
4. SUBRAYADO.
5. TIPOS DE SUBRAYADO.

1. IMPORTANCIA DE LA LECTURA.

Saber leer es una de las habilidades más importantes que los estudiantes deben dominar debido a que la mayor parte de la información que reciben en la escuela es escrita. Sin embargo muchos alumnos muestran deficiencias en el nivel de comprensión de los mensajes escritos. El fracaso en la comprensión de lectura es la incapacidad para imaginar lo que se está leyendo por lo que no se capta el mensaje escrito.

La lectura es importante porque:

A través de ella se adquieren la mayoría de los conocimientos.

Es la práctica de mayor importancia en el estudio.

Aumenta nuestra cultura.

El éxito o fracaso en el estudio depende en gran parte de la eficiencia en la lectura.

Mediante ella se transmite los conocimientos de una generación a otra.

2. EL BUEN Y MAL LECTOR.

El buen lector es el que adopta una actitud positiva hacia la lectura y además:

- Posee una buena velocidad lectora.
- Muestra una buena comprensión lectora.
- Tiene apertura a las experiencias de los demás.
- Posee un pensamiento flexible.

El mal lector tiene una postura negativa, evita la lectura y se caracteriza por su:

- Falta de concentración lectora.
- Carencia de comprensión.
- Pasividad cognitiva durante la lectura:
 - No hace relectura.
 - No utiliza técnicas instrumentales de apoyo al estudio.
 - No usa subrayado.
- Escasez de vocabulario.
- Campo visual limitado: pues usa una o dos palabras al realizar la fijación.

3. LECTURA DE COMPRESIÓN.

Toda lectura en sentido estricto debería ser lectura de comprensión, ya que su finalidad es entender el significado de las palabras que describen los objetos o las ideas. El lector auténtico debe ser capaz de traducir a sus términos cotidianos, la experiencia que le dejó la lectura y relatarla en palabras comprensibles para él y para las personas que tengan su mismo nivel. La lectura permite la comprensión y la interpretación.

Son cuatro las fases para realizar una lectura de comprensión:

1. *Lectura exploratoria.* Consiste en una rápida visión, una idea general del texto.
2. *Plantear preguntas.* Implica casi de manera simultánea a la lectura, hacer preguntas que dirijan la atención y lleven a una activa búsqueda de respuestas a interrogantes, a la vez que permita una lectura reflexiva.
3. *Lectura activa y analítica del contenido.* Se identifican las ideas clave. Para llevar a cabo ésta fase, es conveniente utilizar el subrayado, el objetivo del subrayado es reducir la cantidad de material de estudio y marcar las partes más importantes del material.
4. *Comprensión de la lectura.* Para ello se reorganiza, relaciona y expresa la información con palabras propias, sin desvirtuarla y tratando de no quedarse en la mera repetición. Los recursos que puedes utilizar para lograrlo son: resumen, cuadros sinópticos, mapas conceptuales, etc.

4. EL SUBRAYADO.

Es una técnica de estudio que consiste en resaltar mediante trazos o signos, las palabras, los párrafos y los datos más importantes de un material

Es importante mencionar que muchas veces el subrayado se utiliza erróneamente, como si fuera equivalente a la comprensión, y por ello muchos estudiantes creen que una vez que han subrayado ya comprendieron dicho material. Deben comprender primero y luego subrayar, y no a la inversa.

Naturalmente, su lectura debe ser activa para que se logre un buen subrayado.

Para subrayar es conveniente seguir tres pasos:

1. *Lee todo el material.*
2. *Lee de nuevo y subraya las ideas más importantes, las palabras clave en títulos, subtítulos, etc.*
3. *Finalmente lee todo lo que subrayaste para asegurarte de que no falte nada y veas si captaste las ideas más importantes.*

5. TIPOS DE SUBRAYADO:

Lineal. Su técnica es sencilla, consiste en trazar líneas bajo las palabras. Se trazan dos líneas bajo la idea principal, las líneas simples en las ideas secundarias, líneas onduladas en los detalles y se encierra en círculos nombre de autores, ideas globales, fechas o datos importantes.

Estructural. Consiste en hacer anotaciones en los márgenes, y usar rayas para resaltar líneas o párrafos. También pueden utilizarse palabras que definen la idea expresada en el texto. Es un preesquema en el mismo texto subrayado que facilita la comprensión y su organización.

Personalización. Tiene un estilo personal, suelen utilizarse signos tales como “?” para indicar dudas, “!” para indicar detalle curioso, o utilizar distintos colores para indicar ideas importantes, detalles que apoyan la tesis, lugares, fechas, etc.

EJERCICIO: Realiza la siguiente lectura y resuelve la prueba de comprensión que se encuentra al final de la misma.

Amistad

¿Te gustaría tener amigos? No hay chico que no los busque y si los pierde, sufre mucho. Hasta a mí me gustaría; pero no los puedo tener. Muchos me tienen afición, nada más que afición. Amistad sólo puede existir entre personas. Y tú ya sabes que no lo soy.

¿Quieres saber, antes de seguir, qué, es amistad?

Amistad es la mutua simpatía que sienten las personas, simpatía que impulsa a tratarse con frecuencia, que tiende a preocuparse por ellas y sus problemas y que intenta mejorarlas.

Las palabras claves de la amistad son:

- Simpatía.
- Tratarse.
- Preocuparse
- Mejorar.

La simpatía debe ser hacia la persona, con sus cualidades y defectos. Por esto, puede no ser verdadera amistad la simpatía que sientes hacia las actividades que practica el otro: deportivas, por ejemplo. Te puede caer bien uno porque tiene moto y te lleva a correr. Es un ejemplo.

Lo propio de los amigos es buscarse para hablar de sus cosas: de sus aficiones, sus ilusiones, sus preocupaciones, sus dificultades. Se sienten vinculados el uno al otro y procuran estar juntos en los momentos de tristeza y de alegría.

No existe verdadera amistad, mientras no se manifiesta la propia intimidad.

De esta entrega mutua de la intimidad, se deduce el compromiso de guardar secreto y nace la preocupación de ayudarse el uno al otro. De aquí, que toda amistad tienda a mejorar al amigo. No es amigo el que induce a malos comportamientos. A lo sumo es un aliado. Procura evitar estos aliados, cuanto antes.

No es señal de amistad el abandono de tus normas morales o de tus criterios propios, para aceptar los del amigo. Esto, más bien, sería signo de inmadurez.

Un grupo de chicos que se animan mutuamente a travesuras que no harían a solas, no son amigos; son una "pandilla" peligrosa. Los drogadictos se inician en las "pandillas".

¿Quieres saber dónde puedes encontrar amigos?

Tú te relacionas con chicos de tu edad en diversos lugares. Tienes compañeros en el colegio, en el lugar de veraneo, en actividades deportivas; están los hijos de los amigos de tus padres, etc. De todos ellos, naturalmente, tienen que salir los amigos.

Alguno te parecerá simpático y te será fácil hablar con él. Poco a poco, de compañeros pasarán a ser amigos, aunque no lo digan. La amistad no es un compromiso que se declara. Se vive.

Avisos:

- Un amigo no debe acaparar la amistad del otro. Quiere decir que no debes impedir que un amigo tuyo tenga, además, otros amigos.
- Los amigos suelen ser pocos. De entre las personas con que nos relacionamos, no es frecuente encontrarse con muchos que sientan aquella mutua simpatía que lleva a una verdadera amistad.
- Los amigos se invitan a sus casas y se dan a conocer a las respectivas familias. Es bueno que tus padres conozcan a tus amigos.
- Cada chico tiene que pensar que, antes que los amigos, está la propia familia con la que se debe convivir; y hay también unos compañeros que no se deben discriminar por ser amigo de alguno de ellos.

Las virtudes que sostienen y fomentan la amistad son:

- Lealtad.
- Generosidad.
- Comprensión.
- Confianza.
- Respeto.
- Pudor al manifestar las intimidades personales.

Don Samuel Valero

PRUEBA DE COMPRENSIÓN

Instrucciones: subraya la respuesta correcta.

- 1) La amistad es una mutua:
 - a) Simpatía
 - b) Atracción
 - c) Pasión
- 2) La amistad impulsa a:
 - a) Recibir compensaciones
 - b) Salir a divertirse
 - c) Preocuparse por el amigo y sus problemas
- 3) Los amigos procuran estar juntos:
 - a) En los momentos alegres
 - b) En los momentos de tristeza y de alegría
 - c) En los momentos de tristeza
- 4) Cuando uno tiene otros amigos debe:
 - a) Pensar como los demás
 - b) Tener miedo al "qué, dirán"
 - c) Mantener los criterios morales
- 5) Antes que los amigos está:
 - a) La propia familia
 - b) Los jugadores de mi equipo deportivo
 - c) Mis aficiones personales
- 6) La amistad tiende a:
 - a) Tratar con frecuencia al amigo
 - b) Aprender de los amigos
 - c) Recibir favores del amigo
- 7) El buen amigo desea:
 - a) Divertirse juntos
 - b) Conocer más cosas
 - c) Mejorar al amigo
- 8) De la mutua intimidad entre los amigos se deduce:
 - a) El compromiso de guardar secreto
 - b) Contar las cosas a otros
 - c) Hacerse regalos
- 9) Un amigo mío:
 - a) Es sólo para mí
 - b) Puede tener otros amigos
 - c) Si se va con otro ya no es mi amigo

SESIÓN 4

TEMAS: CUADRO SINÓPTICO Y PREPARAR EXÁMENES.

1. CUADRO SINÓPTICO:

Sinopsis viene del griego y significa visión general o conjunta. La sinopsis es un resumen de ideas de un tema presentado en forma analítica y organizada.

El cuadro sinóptico es un resumen esquematizado, con la ventaja de permitir visualizar la estructura y organización del contenido expuesto en el texto.

También es la presentación de dos o más textos en forma paralela que permiten comparación según ciertos criterios.

Los cuadros sinópticos pueden elaborarse con ayuda de “llaves”, columnas o diagramas. Por su forma te permiten, de un vistazo repasar toda la información contenida en el material.

Pasos para elaborar Cuadros Sinópticos

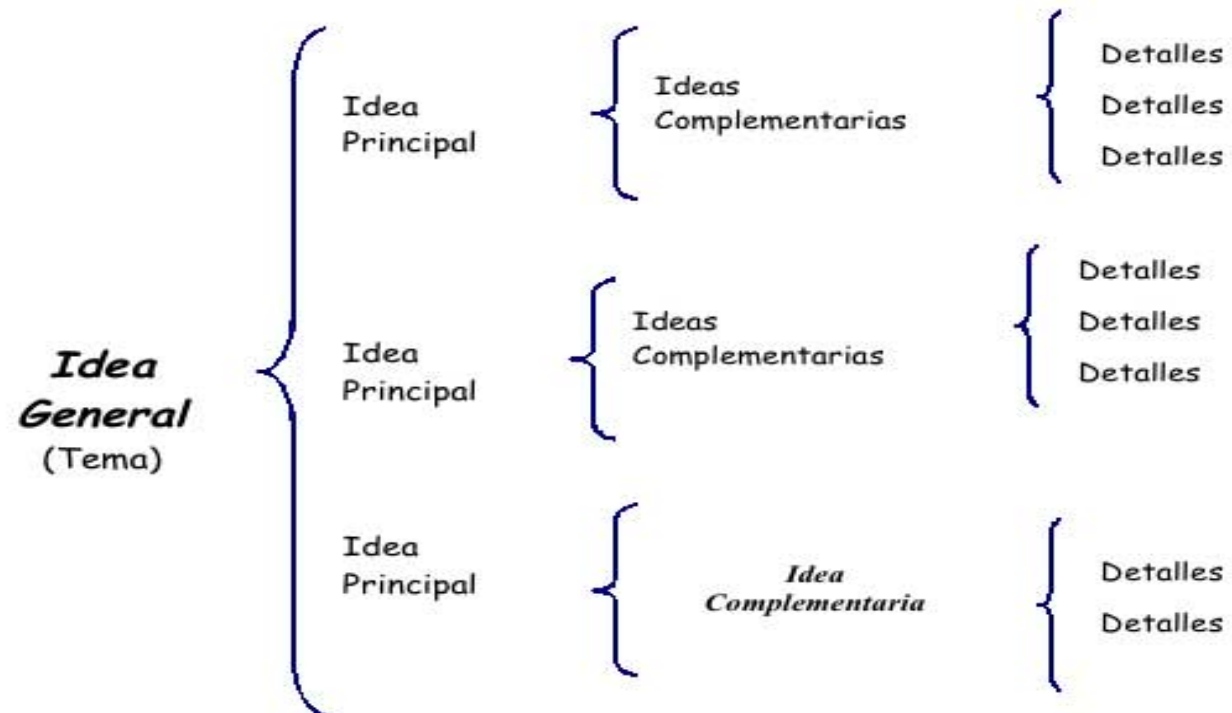
1. Organizar las ideas esenciales del texto.

Algunas ideas esenciales incluyen a las otras.
Para cada idea localiza el lugar que le corresponde en su relación con las demás.
No todas las ideas tienen relación entre sí.

2. Esquematizar las ideas esenciales y sus relaciones.

Permite organizar las ideas esenciales de la siguiente forma:
Coordinadas. Tienen el mismo grado de generalidad. No se Incluyen en otras.
Supraordinadas. Son los elementos generales que incluyen otros particulares.
Subordinadas. Son los elementos más particulares que se encuentran englobados dentro de las supraordinadas.

EJEMPLO DE CUADRO SINÓPTICO



EJEMPLO DE CUADRO SINÓPTICO POR COLUMNAS

EVOLUCIÓN DEL HOMBRE

ETAPA Y TIPO DE ORGANIZACIÓN	FORMAS DE VIDA	NECESIDADES	CONSECUENCIAS Y ADAPTACIONES
Era glacial (de 20000 a 10000 años) cazadores-recolectores.	Todos cooperan para conseguir el alimento. Naturaleza exploradora. Viven al día.	Luchar con los grandes carnívoros.	Evolucionó, desarrolló su ingenio, cooperatividad y su naturaleza exploradora. Domestican al perro.
Edad de piedra, hace 10000 años, agricultores y pastores.	Surge la agricultura, comienzan a cultivar trigo y cebada, domestican cabras, ovejas, vacunos y cerdos.	Ya no tienen que buscar el alimento.	Tienen un exceso de alimentos y la tribu puede hacerse más numerosa. Surgen las complejidades sociales.
Hace cerca de 8000 años. Surgen las primeras ciudades como manchas aisladas y diminutas.	Íntimamente relacionados con la tierra. Particularismo local. Comercio escaso y poca relación entre los centros urbanos.	Deben dedicar su atención a problemas más nuevos. Rehúsan perder su tribu.	Sigue progresando la agricultura y el hombre urbano se libera de los trabajos de producción de alimentos.

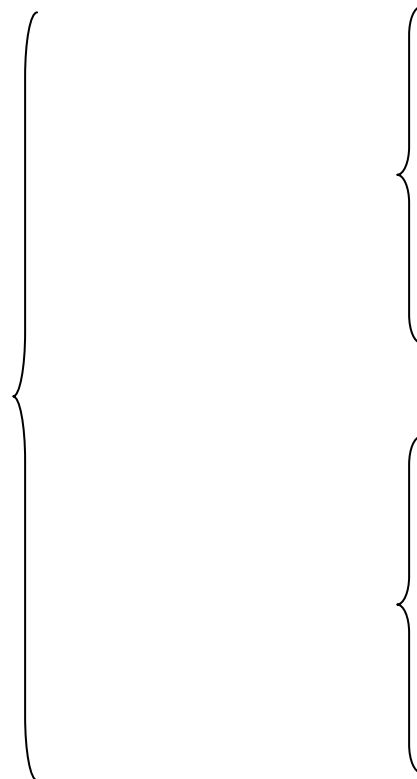
EJERCICIO: Elabora un cuadro sinóptico del siguiente texto.

Los insectos.

Los insectos pueden interferir más o menos en las actividades humanas. A pesar de este enfoque, podemos dividirlos en nocivos y benéficos.

Los insectos nocivos son los que perjudican directa o indirectamente a las personas; entre ellos se encuentran los parásitos como las moscas y las cucarachas; los que transmiten enfermedades, como los mosquitos; los nocivos para los animales domésticos, como el tábano y los nocivos para las plantas cultivadas, como los pulgones.

Son insectos benéficos los que ayudan a las personas de manera directa o indirecta y se pueden clasificar en insectos polinizadores, que ayudan a la reproducción de las plantas; productores, como la abeja; destructores de insectos nocivos, como la libélula, y destructores de plantas nocivas, como ciertas mariposas y orugas.



2. PREPARAR EXÁMENES.

Los exámenes son situaciones que ponen a prueba el aprendizaje que hemos alcanzado. Presenta una oportunidad para darnos cuenta de los aspectos que aún no dominamos. Los exámenes no sólo sirven para calificar, son también el termómetro del aprendizaje.

La forma de encarar cualquier situación de prueba y los resultados que se obtengan en ellas dependen de la manera de cómo nos preparamos para esas situaciones.

Preparación.

Hay dos aspectos importantes en la preparación: Los repasos y las estrategias de aprendizaje. Los repasos son la columna vertebral del aprendizaje; si no estudiamos ni repasamos el material, nuestro rendimiento estará por debajo de nuestro potencial. Las estrategias de aprendizaje y de estudio optimizarán el proceso de adquisición del contenido.

Repasos.

Los repasos son los elementos básicos de la preparación. Cuando los estudiantes no repasan suficientemente el material de estudio tienen como resultado un pobre rendimiento. No hay sustituto del repaso.

En circunstancias ideales, las notas, cuadros sinópticos, mapas mentales, etc. que elaboró al estudiar un tema deben ser adecuadas para el repaso, es decir, que tendremos que volver a los libros de texto o al material de la lección.

Hay diferentes modalidades de repaso:

Repaso diario. Consiste en dedicar 10 minutos después de cada clase o dentro de las 24 horas desde que tomamos los apuntes.

Repaso semanal. Nos permite integrar la información vista durante una semana. Para este repaso será suficiente 1 hora en fin de semana.

Repaso previo al examen. Se realiza durante la semana del examen. Para optimizar el estudio se debe dividir en pequeños lapsos durante los días previos al examen y evitar embutirse todo el estudio una noche antes.

Antes del examen.

Comenzar el día con un desayuno balanceado. Fisiológicamente el cuerpo necesita nutrientes para lograr el máximo funcionamiento.

Actitud positiva. Una actitud positiva favorece a una mejor motivación en nuestra preparación y presentación del examen.

Durante el examen.

Revisar el examen:

- Determinar el tipo de preguntas que contiene.
- Calcular el valor en puntos de las preguntas.
- Buscar las preguntas en las que se tenga que hacer notas.

Presupuestar el tiempo:

- Calcular el valor en puntos de las preguntas para determinar el porcentaje de la calificación total. Si vale 30 puntos es 30% de un examen de 100 puntos.
- Del tiempo total asignado al examen, restar algo de tiempo para prever y revisar.
- Calcular el porcentaje del tiempo base para contestar cada pregunta.

Últimas consideraciones para tener éxito en los exámenes.

Estar al día con las tareas.

Tomar notas en clase, todos los días (esto incluye hacer preguntas cuando no se entiende algo).

Procesar la información como se va obteniendo auxiliándose de algunos de los organizadores gráficos que ya revisamos (mapas mentales, cuadros sinópticos etc.).

Todas estas son sugerencias que te ofrecemos, pero estamos seguros que podrías aportar más. Anótalas en este espacio.

SESIÓN 5

TEMAS: MAPAS MENTALES Y MAPAS CONCEPTUALES.

1. MAPAS MENTALES.

En 1971 Tony Buzan londinense, declara que el cerebro funciona de manera radial, es decir, todo lo captamos con el cerebro, es como un núcleo central de donde se irradian una serie de ramas en todas direcciones, cuando asociamos ideas con rapidez en relación a ese núcleo central. Al plasmar esto sobre papel, le llamó MAPA MENTAL.

Los mapas mentales, son una manifestación gráfica del pensamiento, donde se usan: palabras clave, signos, símbolos, dibujos, códigos, abreviaturas, formas curvas, colores brillantes; para asociar todas las ideas posibles, se dibujan o se escriben sobre ramas, dentro de círculos o nubes; y se relacionan con una imagen central, esto permite captar todo en un solo plano, así organizas tu cerebro, aprendes, te diviertes asocias más ideas, imaginas, estudias mejor y usas todo tu cerebro.

Cuando utilizas el mapa mental estás plasmando en papel lo que aprendes porque se imita el proceso de pensamiento, recuerdas a través de: palabras, dibujos, símbolos, asociando y generando ideas que tengan significado para ti. Además utilizas ambos hemisferios cerebrales, organizas la información, eres más creativo y sintetizas mejor lo que piensas, crees, sientes, imaginas, asimilas, compartes y aprendes.

Aplicaciones: Para organizar actividades, tomar apuntes en clase, cursos, conferencias, hacer resúmenes, planear proyectos, clases, pláticas, sacar conclusiones de libros, programas, para presentaciones en grupos, al recopilar lluvia de ideas o cuando se trabaja en equipo.

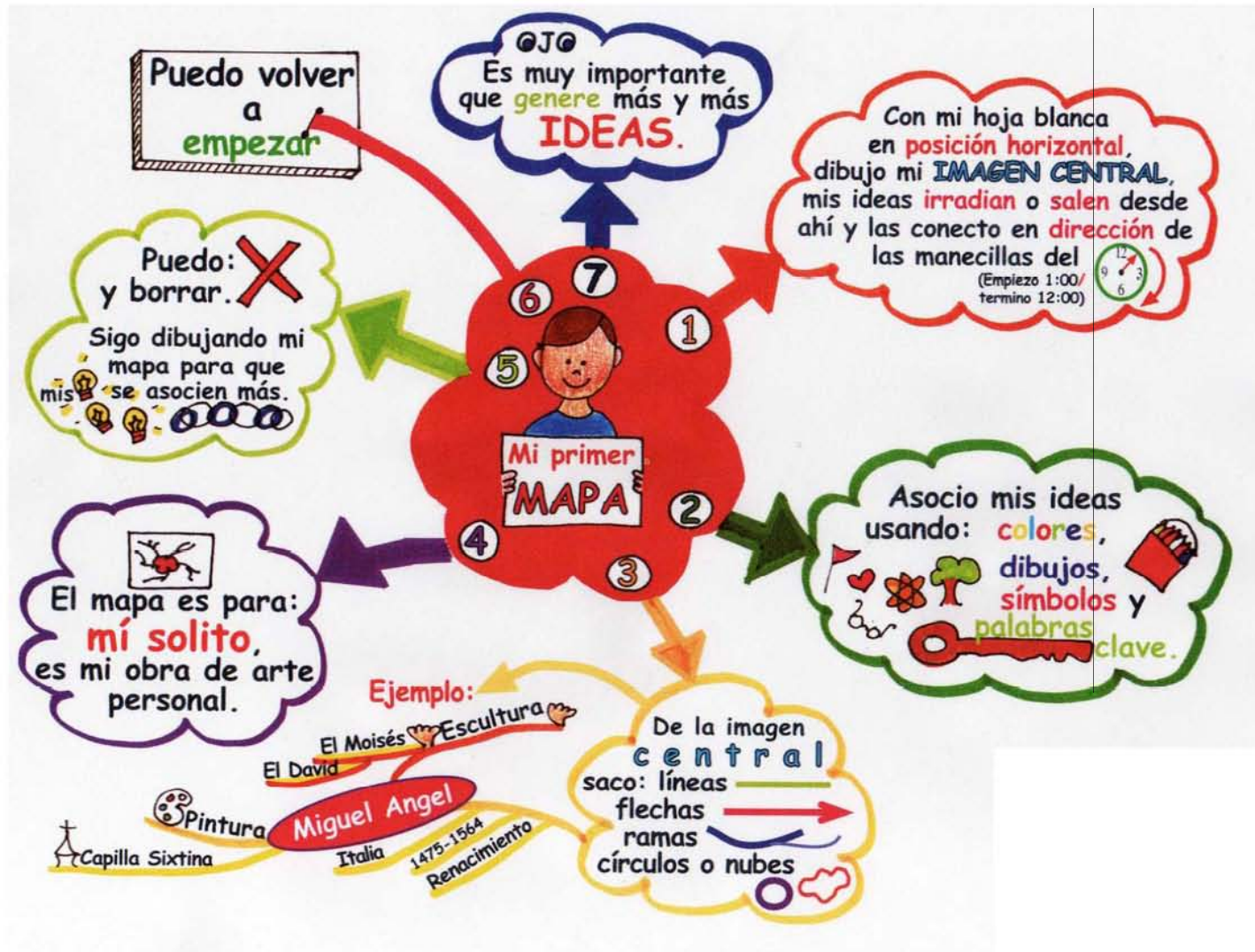
Cada vez que realizas un mapa mental organizas tu cerebro y experimentas un aprendizaje activo porque estás asociando todas tus experiencias, las impresiones de la vida, pensamientos e imágenes internas, es decir, estructuras la mente para recordar con facilidad.

Esto da como resultado nuevas conexiones neuronales que mejoran tu inteligencia en las siguientes habilidades: análisis, síntesis, agilidad mental, razonamiento, percepción, retención, imaginación, comparación, integración y creatividad.

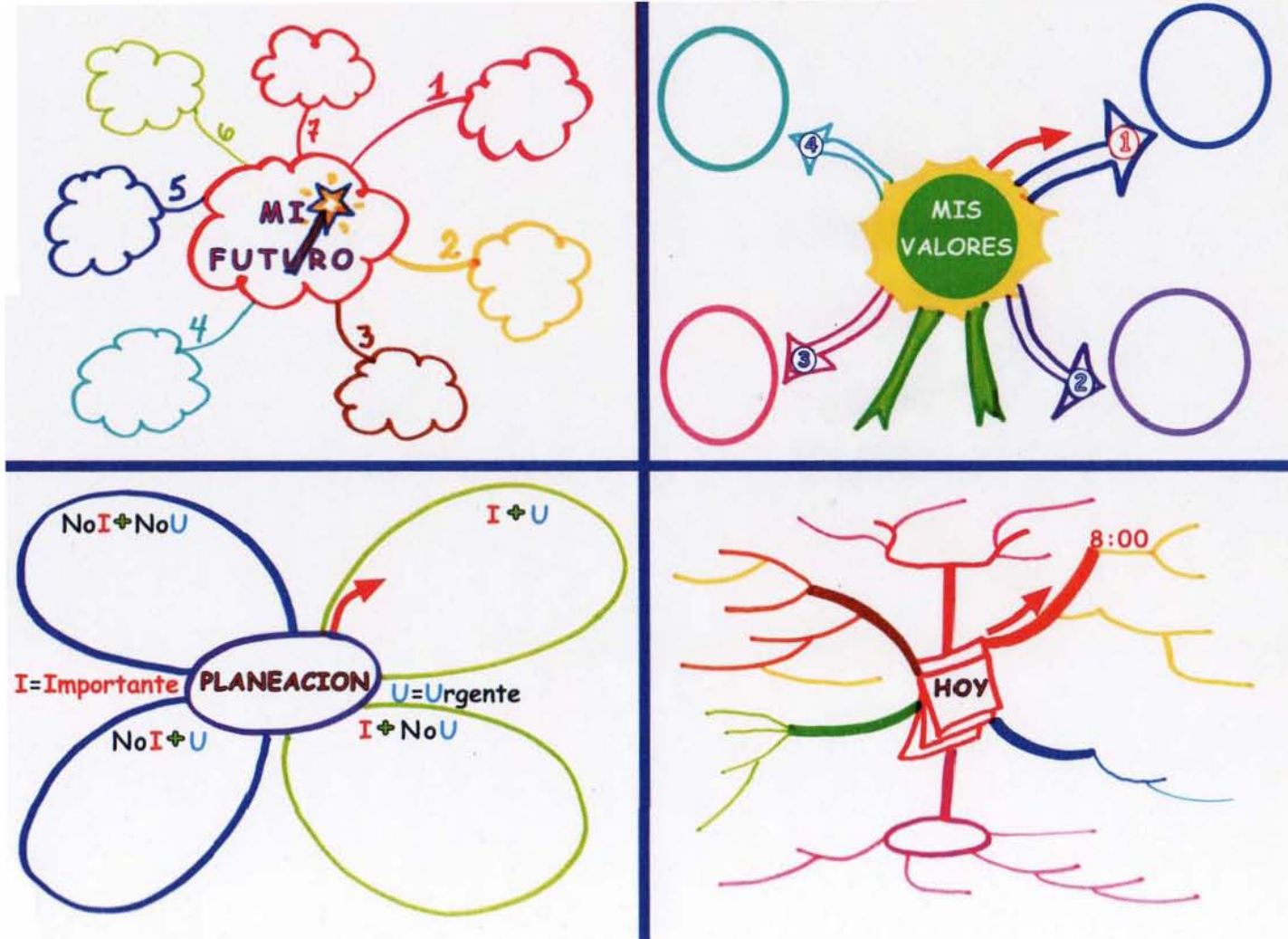
Pasos para elaborar un Mapa Mental.

- *Lee la unidad completa* que vas a estudiar para que te formes una idea de ella.
- *Vuelve a leer* pero ahora seleccionando los conceptos e ideas principales.
- *Escribe al centro de una hoja* (dentro de una figura que tú selecciones), el concepto o tema principal del que se habla.
- *Alrededor de él* escribe todos los conceptos, ubicándolos por su naturaleza. Pon juntos a todos los que hablan de lo mismo.
- *Une cada conjunto del concepto* a la figura del centro con una línea y escribe sobre ella la categoría a la que pertenece. Algunas veces ésta no se encuentra explícita en la lectura; tú la tienes que establecer.
- *Personaliza tu mapa*, escribiendo con mayúsculas las cosas más importantes coloreando sus diferentes secciones y diseñando los dibujos que consideres reflejan mejor los conceptos.
- *Revisa tu mapa* y asegúrate que el concepto o el tema principal más general se encuentre en el centro como si estuviera en una telaraña y de él salen los conceptos que contiene y que son de un segundo nivel de generalidad; de estos se desprenden aquellos que cada uno incluye y a su vez, de ellos irradian otros que son sus componentes.
- *Analiza* si existen relaciones entre algunos de los diferentes elementos que no pertenecen a la misma “rama” y márcalas.
- *Enriquece tu mapa paulatinamente*. Puedes utilizar el color rojo, rosa mexicano o naranja en el centro y para las ideas más importantes y el azul, verde y morado para las ramas que conectan, úsalos para las ideas secundarias, las ramas centrales las puedes hacer más gruesas que aquellas que se van alejando.

EJEMPLO DE MAPA MENTAL CON IDEAS PARA SU ELABORACIÓN



ALTERNATIVAS Y EJEMPLOS



2. MAPAS CONCEPTUALES:

Los mapas conceptuales son un material sumamente útil para organizar los contenidos vistos durante una unidad o tema y además contribuyen al desarrollo de habilidades de síntesis y de pensamiento en sistemas.

Es una técnica usada para la representación gráfica del conocimiento. Un mapa conceptual es una red de conceptos. En la red, los nodos representan los conceptos, y los enlaces las relaciones entre los conceptos en forma de líneas o flechas.

Elementos que componen un mapa conceptual.

Los conceptos. Desde el punto de vista gramatical los conceptos se identifican como nombre, adjetivos y pronombres; los que representan hechos, objetos, ideas, etc.

Palabras de enlace. Permiten establecer los nexos entre los conceptos, para ello se pueden utilizar verbos, preposiciones, conjunciones y adverbios.

Las proposiciones. Son fundamentales en el mapa, es la frase o idea que tiene un significado definido que se construye a partir de dos o más conceptos unidos por palabras de enlace.

La elipse u óvalo. Los conceptos se colocan dentro de la elipse y las palabras enlace se escriben sobre o junto a la línea que une, los conceptos. Pueden utilizarse también: rectángulos, cuadrados círculos.

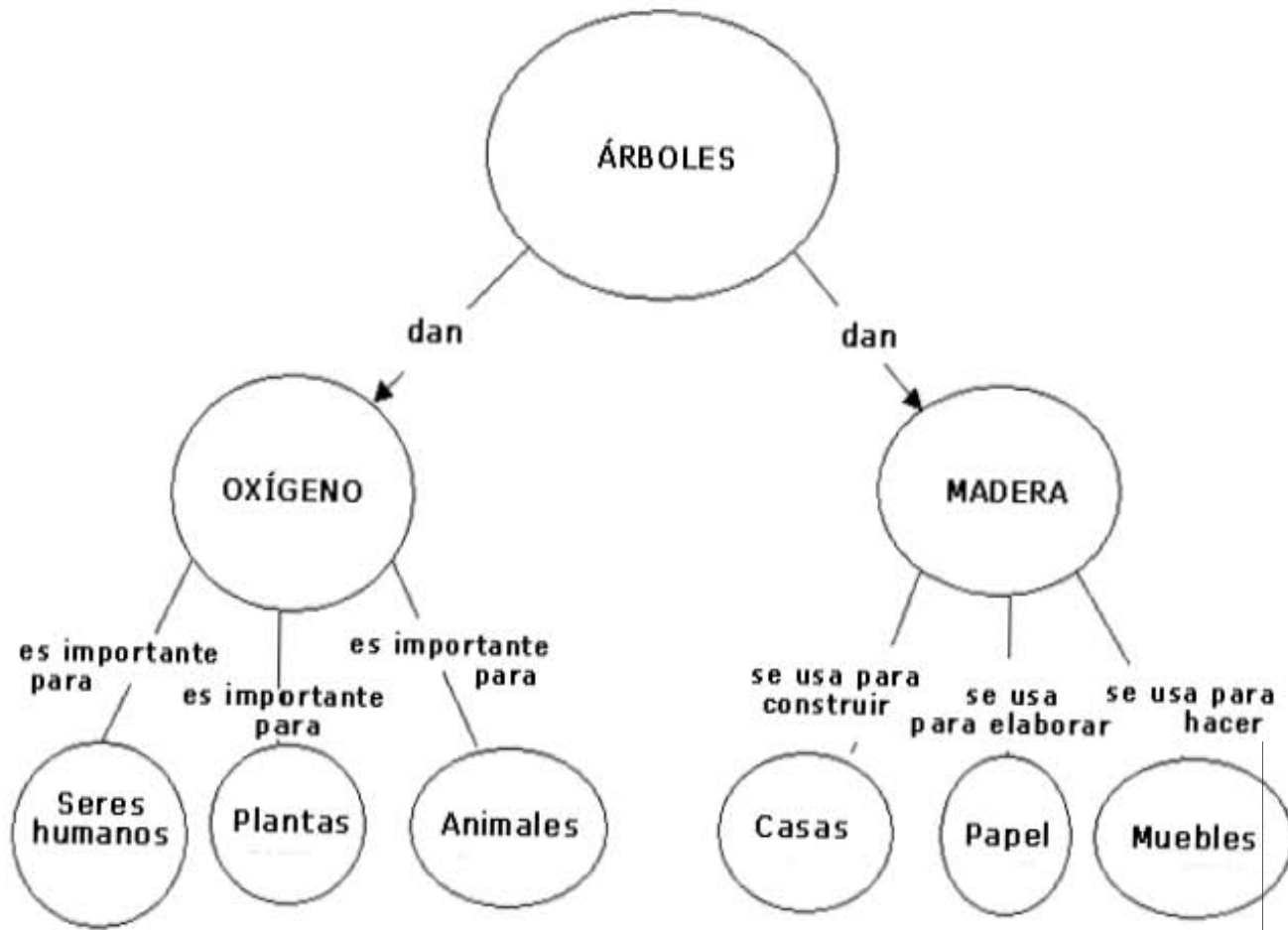
Líneas rectas. Se usan para unir los conceptos. Van siempre interrumpidas o cortadas, para permitir la inserción de las palabras de enlace.

Pasos para elaborar un mapa conceptual.

1. *Decidir y acordar sobre el concepto materia del desarrollo esquemático.*
2. *Identificar los conceptos asociados con el primer concepto.*
3. *Establecer relaciones de inclusión entre los conceptos.*
4. *Asociar palabras enlaces entre los conceptos.*
5. *Seguir estableciendo relaciones con conceptos de otro nivel hasta concluir.*
6. *Revisar y corregir la primera aproximación del mapa.*
7. *Presentar, imprimir, guardar, según el caso. Versión final.*

Revisa el mapa conceptual que se localiza en la siguiente hoja e identifica sus componentes y elabora uno utilizando información de alguna materia que estés cursando actualmente.

EJEMPLO DE MAPA CONCEPTUAL



SESIÓN 6

TEMA: ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

1. CONCEPTO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.
2. SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS.
3. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE MÁS REPRESENTATIVAS.

1. CONCEPTO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

Las estrategias de aprendizaje son un conjunto de pasos, operaciones o habilidades que un estudiante emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas.

A través de las estrategias podemos procesar, organizar, retener y recuperar información que tenemos que aprender, a la vez que planificamos, regulamos y evaluamos esos mismos procesos en función del objetivo previamente trazado o exigido por las demandas de la tarea.

El objetivo de las estrategias de aprendizaje es enseñar a los alumnos a que se vuelvan aprendices autónomos, independientes y autorregulados, capaces de aprender a aprender.

Aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar en la forma en que se aprende autorregulando el propio aprendizaje mediante el uso de estrategias apropiadas que se adaptan a nuevas situaciones.

2. SELECCIÓN DE ESTRATEGIAS.

Es necesario tener presente cinco aspectos esenciales para elegir las estrategias adecuadas en cada situación de aprendizaje:

1. Una estrategia exige la fijación de una meta u objetivo.
2. Permite una articulación consciente de las distintas fases y procesos en que se desarrolla la actividad del estudiante. Es fundamental definir o comprender la situación, fijar la meta, planificar los pasos, controlar cada paso y evaluar la eficacia de los movimientos que se van dando para conseguir los objetivos.
3. Una estrategia demanda control de la actividad conocedora por parte del alumno, lo que comporta deliberación y flexibilidad, uso selectivo de los recursos y capacidades disponibles del pensamiento del escolar, que afecta a la selección, planificación y evaluación personal de la acción.
4. Su puesta en marcha sería en un principio, no automática sino controlada, precisando la reflexión y plasticidad en su uso.
5. Están estrechamente vinculadas con otros contenidos de aprendizaje, procedimentales, conceptuales y actitudinales.

Será estratégica la forma de abordar un problema si se hace uso de los recursos de manera flexible y se adapta al contexto y a los objetivos de la tarea, cuando el sujeto planifique, controle y evalúe su propio desempeño y rectifique lo preciso.

Nota: esta información se obtuvo de la bibliografía de Días Barriga Frida. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. Aquí el instructor podrá profundizar más sobre el tema.

3. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE MÁS REPRESENTATIVAS

ESTRATEGIA	CONCEPTO	RESULTADOS EN EL APRENDIZAJE
OBJETIVOS	Enunciados que establecen condiciones, tipo de actividad y forma de evaluación del aprendizaje.	Dan a conocer la finalidad y alcance del material y cómo manejarlo. El alumno sabe qué se espera de él al terminar de revisar el material. Ayudan a contextualizar sus aprendizajes y a darles sentido.
RESÚMENES	Síntesis y abstracción de la información relevante de un discurso oral o escrito. Enfatizan conceptos clave, principios y argumento central.	Facilitan que recuerde y comprenda la información relevante del contenido por aprender.
ORGANIZADORES PREVIOS	Información de tipo introductoria y contextual. Tienden un puente de conocimiento entre la información nueva y la previa.	Hacen más accesible y familiar el contenido. Con ellos se elabora una visión global y contextual.
ILUSTRACIONES	Representaciones visuales de objetos o situaciones sobre una teoría o tema específico (fotografías, dibujos, dramatizaciones, etc.).	Facilitan la codificación visual de la información.
ORGANIZADORES GRÁFICOS	Representaciones visuales de conceptos, explicaciones o patrones de información (cuadros sinópticos simples y de doble columna, cuadros C-Q-A, etc.).	Facilitan el recuerdo y la comprensión de las partes más importantes del discurso.
ANALOGÍAS	Proposiciones que indican que una cosa o evento (concreto y familiar) es semejante a otro (desconocido y abstracto o complejo).	Sirven para comprender información abstracta. Se traslada lo aprendido a otros ámbitos.
PREGUNTAS INTERCALADAS	Preguntas insertadas en la situación de aprendizaje en un texto. Mantiene la atención y favorecen la práctica, la retención y la obtención de información relevante.	Permiten que practique y consolide lo que ha aprendido. Mejora la codificación de la información relevante. El alumno se autoevalúa gradualmente.
SEÑALIZACIONES	Señalamientos que se hacen en un texto o en una situación de aprendizaje para enfatizar u organizar elementos relevantes del contenido por aprender.	Le orientan y guían en su atención y aprendizaje. Identifican la información principal; mejoran la codificación selectiva.
MAPAS Y REDES CONCEPTUALES	Formas gráficas de esquemas de conocimiento que indican conceptos, proposiciones y explicaciones.	Son útiles para realizar una codificación visual y semántica de conceptos, proposiciones y explicaciones. Contextualizan las relaciones entre conceptos y proposiciones.
ORGANIZADORES TEXTUALES	Organizaciones retóricas de un discurso que influyen en la comprensión y el recuerdo.	Facilitan el recuerdo y la comprensión de las partes más importantes del discurso.

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Contesta las siguientes preguntas.

1. De las estrategias anteriores ¿Cuáles has utilizado a lo largo de tu vida como estudiante?

2. ¿Qué estrategias manejas con frecuencia actualmente?

3. ¿Cuáles podrías incorporar a tus sesiones de estudio y porqué?

¿Cuáles te parecen más adecuadas para el estudio y para qué materias? Enuméralas aquí:

SESION 7

TEMA: APRENDIZAJE AUTORREGULADO

El manejo de estrategias de aprendizaje requiere de un medio que controle continuamente la selección y regulación inteligente de estrategias y técnicas de aprendizaje.

El sistema de regulación se fundamenta en la reflexión consciente que realiza el alumno al enfrentarse a los problemas que van apareciendo y al tomar decisiones sobre su posible solución, en una especie de diálogo consigo mismo. De esta manera, el alumno que emplea una estrategia es en todo momento consciente de sus propósitos y cuando se desvía de ellos, es capaz de reorientar su acción.

Esta regulación del conocimiento por tanto se refiere a todas aquellas actividades relacionadas con el control eficaz cuando se hace frente a una tarea de estudio. Son las siguientes:

1. *Planeación o planificación.* Son aquellas actividades que permiten identificar la meta de aprendizaje, la predicción de los resultados, la selección y programación de estrategias. Frecuentemente se realiza antes de enfrentar alguna acción de aprendizaje o solución de problemas. Los beneficios de la planeación consisten en facilitar la ejecución de la tarea, incrementar la probabilidad de cumplir exitosamente la tarea de aprendizaje y generar un producto de calidad.
2. *Supervisión o monitoreo.* Se efectúa durante las acciones que se realizan para aprender. Comprende la toma de consciencia de qué es lo que se está haciendo, dónde se está ubicado y la anticipación de lo que debería hacerse después, partiendo del plan de operaciones desarrollado en la planificación, La supervisión se relaciona también con el chequeo de errores y obstáculos que puedan aparecer durante la ejecución del plan, así como en la posible programación de estrategias cuando se considere necesario.
3. *Revisión o evaluación.* El fin de estas actividades es considerar tanto los resultados de las acciones estratégicas como de los procesos empleados en relación con ciertos criterios de eficiencia y efectividad, relativos al cumplimiento del plan y el logro de las metas. Se realizan durante o después de llevar a cabo la tarea.

Podemos decir que estas actividades autorreguladoras pueden resumirse en preguntas que se suele hacer cuando se emprende alguna tarea de estudio: ¿Qué voy a hacer? ¿Cómo lo voy a hacer? (planeación o planificación); ¿Qué estoy haciendo?, ¿Cómo lo estoy haciendo? (supervisión o monitoreo); ¿Qué tan bien o mal lo estoy haciendo? (revisión o evaluación).

Para identificar el uso de las estrategias vamos a analizar dos casos distintos de alumnas de bachillerato (Cristina y Andrea) que deben estudiar para presentar un examen abierto (tipo ensayo) sobre los efectos de la contaminación ambiental en los ecosistemas. Lee con cuidado la siguiente narración

El caso de Cristina.

“Cuando se le informa a Cristina acerca de la evaluación próxima por medio de una prueba de ensayo, ella se mostró ligeramente preocupada, no sólo porque el ejercicio de evaluación estaba programado para un día después del juego de finales de básquetbol, sino también porque era consciente de que las pruebas de ensayo le resultaban difíciles. Aunque ella se percibe a sí misma como una estudiante “machetera” competente, reconoce sus debilidades y sabe que tendrá que ser más selectiva acerca de la forma en que se preparará para este examen, Ella entiende que debe apartar tiempo y que no debe estudiar en casa porque se distrae con el teléfono y con los miembros de la familia. Unos días antes del examen, Cristina toma su texto y su cuaderno de apuntes, y se dirige a su lugar favorito en la biblioteca pública. Le agrada estudiar ahí porque los escritorios y las sillas son confortables, la iluminación es buena y hay poco ruido. Cristina recuerda que cuando ella estudia para un examen de opción múltiple, comúnmente empieza por escribir las definiciones de todas las palabras que se encuentran en negritas. Sin embargo, ella sabe que estudiar para una prueba de ensayo requiere de diferentes estrategias. Aunque le tomará más tiempo Cristina decide prepararse para la prueba elaborando un cuadro sinóptico sobre la información del capítulo, para reorganizarla de manera que sea más fácil su recuerdo. Dicha estrategia le ha sido útil en el pasado y está de acuerdo que le tomará un tiempo extra necesario.

Mientras explora el capítulo, Cristina observa que los autores han presentado la información por medio de enlaces entre causa y efecto. Así, divide una hoja en dos columnas, titulando “causas y efectos”; procede a hacer el llenado de la información en dicho cuadro. Conforme va elaborándolo, Cristina se detiene periódicamente para evaluar el progreso que está teniendo. ¿Su plan de trabajo funciona en la forma en que ella lo ha anticipado?, ¿Está manteniendo la suficiente concentración?, ¿Está comprendiendo el contenido? Cristina juzga que su comprensión ha mejorado por representar visualmente las relaciones entre los conceptos presentados. Después de completar su cuadro sinóptico, se autoevalúa dibujando ahora un diagrama del capítulo para ilustrar las relaciones entre los eventos y resultados en el ecosistema. Durante los últimos días, Cristina revisa su cuadro sinóptico y discute informalmente su comprensión de los conceptos con sus compañeros de clase. Cuando le aparezcan dudas o ideas que no

concuerdan con las suyas, Cristina vuelve a su texto y, si es necesario, consulta con el profesor sobre tales cuestiones. La noche anterior al examen realiza un autochequeo final antes de empezar a ver su juego favorito de las finales de básquetbol”.

El caso de Andrea.

“Andrea también está ansiosa acerca de la forma del examen porque sabe que generalmente le va mejor en las pruebas de opción múltiple. Andrea no sabe exactamente a qué se debe; pero considera que si se esfuerza estudiando tendrá éxito. Piensa que si ella invierte un poco más de tiempo leyendo o releendo el capítulo, y memorizando el vocabulario de las palabras, estará preparada, Ella no toma una decisión consciente acerca de cuándo o cómo estudiar; planea que estudiar la noche anterior al examen será suficiente para memorizar la información y poder recordarlo en el examen. Seda cuenta también que el examen fue programado un día después del gran juego de básquetbol y piensa que es mala suerte, sino es que un poco injusto. Mónica está nerviosa por no haber empezado hasta después del juego, pero no es capaz de pensar en otra alternativa; perderse el gran juego no es una opción; la idea de empezar a estudiar uno o dos días antes del juego o estudiar en forma diferente nunca cruzó por su mente”.

Resulta esencial para Cristina y Andrea utilizar flexiblemente su conocimiento sobre los ecosistemas cuando enfrentan al examen. Debido a que la aproximación de Cristina ha mejorado su comprensión del funcionamiento de un ecosistema, es capaz de acceder a su conocimiento desde una variedad de perspectivas y, por lo tanto, se desempeña de una manera confiable y competente. Aunque Andrea incrementó su conocimiento de la terminología específica relacionada con los ecosistemas ambientales encuentra difícil utilizar dicha información para responder a las preguntas de ensayo. Ella sale de la prueba sintiéndose ansiosa sobre su calificación”.

CUADRO DE DIFERENCIAS

Instrucciones: en el siguiente cuadro describe las diferencias entre las dos estudiantes.

ACTIVIDADES DE ESTUDIO	CRISTINA	ANDREA
Modo de afrontar la situación de aprendizaje.		
Estrategias de aprendizaje empleadas (cuántas y cómo).		
Características de las estrategias autorreguladoras empleadas.		
Estrategias de apoyo utilizadas (cuántas y cómo).		

SESION 8

TEMA: SISTEMAS REPRESENTACIONALES Y ESTILOS DE APRENDIZAJE.

1. SISTEMAS REPRESENTACIONALES

La comunicación comienza con el pensamiento, luego se usan las palabras, el tono y el lenguaje corporal para transmitirlos a otras personas.

Cuando pensamos en lo que vemos, oímos y sentimos, recreamos internamente estas visiones, audiciones y sentimientos.

Cuando una persona se acuerda de algo puede ser que las imágenes de un lugar determinado acudan a su mente, puede que diga un nombre o escuche sonidos, o bien, puede ser que recuerde lo que sintió. Por lo general, se tiende a pensar en lo que se está pensando, y no cómo se piensa. También se da por sentado que las otras personas piensan como uno.

¿Cuál es tu primer recuerdo de la escuela primaria en que estudiaste? _____

A las correspondientes imágenes visuales, auditivas y táctiles se les conoce como sistemas representacionales. Esta es la forma más inmediata como las personas pensamos y procesamos información, son los medios por los cuales conocemos el mundo que nos rodea.

En forma simple se habla de:

- Sistema visual
- Sistema auditivo
- Sistema kinestésico

El cerebro almacena todo lo que capta mediante los cinco sentidos: imágenes, voces, sonidos, sensaciones y olores.

El sistema visual puede ser interno o externo. El sistema auditivo puede dividirse en: escuchar sonidos internos o externos. Al sistema del tacto se le denomina kinestésico; la kinestesia externa incluye sensaciones táctiles, tales como el tacto, la humedad y la temperatura. La kinestesia interna incluye sensaciones recordadas, emociones y los sentidos internos del equilibrio y conciencia del propio cuerpo.

2. ESTILOS DE APRENDIZAJE

El término estilo de aprendizaje se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. Cada persona utiliza diferentes estrategias, aprende con diferentes velocidades e incluso con mayor o menor eficacia incluso aunque tengan las mismas motivaciones, el mismo nivel de instrucción, la misma edad o estén estudiando el mismo tema.

Los estudiantes con estilo visual deben concentrarse en subrayar o marcar con algún color lo importante de una lectura para que sea visualizado más fácilmente. Usa símbolos, dibujos, gráficos para adquirir mejor la información.

El estudiante **visual** se beneficia construyendo imágenes a partir de la lectura de un texto. Durante los exámenes recordará mejor imágenes o dibujos de las notas o libros que pudo crear.

Representa la exposición del maestro en esta forma. Toma notas, realiza mapas mentales, conceptuales, cuadros sinópticos, etc.

Los estudiantes **auditivos** aprenderán mejor con presentaciones orales y en los discursos, oyendo las aportaciones del maestro y sus compañeros. Graba la exposición para que posteriormente, pueda completar sus apuntes. Este estilo beneficia para trabajar en pequeños grupos de estudio.

Utiliza la vocalización para leer o estudiar. Escucharse facilitará su comprensión.

Los **kinestésicos** tratarán de usar todos los sentidos en clase. Las oportunidades de aprendizaje como los laboratorios o los trabajos de campo son muy importantes para adquirir nueva información. Por ejemplo: si estudia historia, visita un museo o realiza una línea del tiempo donde trace los diferentes momentos históricos en el papel.

Les gusta estar de pié, caminando o moviéndose alrededor mientras estudian. Durante los exámenes, los kinestésicos recuerdan mejor el estudio personalizado. Es decir, cuando transforman el material de estudio en elementos propios como ejemplos, transferencias a cosas prácticas y reales, etc.

Es necesario crear tus propios materiales para que el aprendizaje sea fácil y significativo.

En general cada estilo de aprendizaje tiene sus fuerzas y debilidades. Sería muy pobre que el alumno sólo adoptara un estilo de aprendizaje. La riqueza está en la versatilidad de estilos que puede utilizar. La combinación de los estilos proporciona la integración del aprendizaje en diferentes perspectivas, no participa únicamente un órgano sensorial sino el conjunto de ellos (vista, oído, tacto, gusto y olfato).

A continuación te presentamos un cuestionario que te ayudará a saber cual es tu estilo de aprendizaje y así poder escoger las estrategias adecuadas para un mejor aprendizaje.

CUESTIONARIO PARA DETERMINAR TU ESTILO DE APRENDIZAJE.

Instrucciones: Solo tienes que contestar lo primero que te llegue a la mente, no hay respuestas correctas, esto es para conocer cuál es tu canal de comunicación. ¡Gracias!

1.- Si pudieras gastar \$10,000.00 en uno de los siguientes artículos ¿Cuál elegirías?

- Un colchón nuevo
- Un estéreo nuevo
- Un televisor nuevo

2.- ¿Qué preferirías hacer?

- Quedarte en casa y comer comida casera
- Ir a un concierto
- Ir al cine

3.- Si en lugar de ir de vacaciones, realizaras una actividad ¿cuál sería?

- Ir a una conferencia
- Hacer un paseo por los alrededores
- Descansar y no ir a ninguna parte

4.- ¿Cuál de estos ambientes te gusta más?

- Una vista panorámica espléndida
- Uno en el que se sienta la brisa del océano
- Uno en un lugar tranquilo

5.- ¿A qué acontecimiento asistirías?

- Una boda
- A una exposición de pintura
- A una reunión social

6.- ¿Cómo te consideras?

Atlético

Intelectual

Humanitario

7.- ¿Cómo te mantienes en contacto con tus amigos?

Por carta

Por teléfono

Comiendo juntos

8.- ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con tu novio (a)?

Conversando

Acariciándose

Mirando algo juntos

9.- ¿Si no encuentras las llaves qué haces?

Las buscas mirando por todas partes

Sacudes los bolsillos o la cartera para oír ruido

Buscas al tacto

10.- Si tuvieras que quedarte en una Isla desierta ¿qué es lo que preferirías llevar?

Algunos libros

Un radio portátil

Tu bolsa de dormir

11.- ¿Cómo es tu forma de vestir?

Impecable

Informal

Muy formal

12.- ¿Cómo prefieres vestir (moda)?

Como se usa

Muy elegante

Cómodo

13.- Si tuvieras todo el dinero necesario, ¿qué harías?

Comprarías una hermosa casa y te quedarías ahí

Viajar, conocer el mundo

Introducirte al mundo social

14.- Si pudieras elegir ¿qué preferirías ser?

Un gran médico

Un gran músico

Un gran pintor

15.- ¿Qué es lo más sexy para ti?

La iluminación tenue

El perfume

Cierto tipo de música

HOJA DE RESPUESTAS

Instrucciones: en cada pregunta marca con una "X" el inciso que fue contestado, así lo harás en cada pregunta, al finalizar, sumarás la columna en forma vertical y colocarás el número en la parte superior de esta hoja.

PREGUNTA	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
1	C	B	A
2	C	B	A
3	B	A	C
4	A	C	B
5	B	C	A
6	A	B	C
7	A	B	C
8	C	A	B
9	A	B	C
10	A	B	C
11	A	B	C
12	A	B	C
13	B	C	A
14	C	B	A
15	A	C	B

VISUAL _____

AUDITIVO _____

KINESTÉSICO _____

SESIÓN 9

TEMAS: AUTOESTIMA Y SUS COMPONENTES.

1. AUTOESTIMA

Es la capacidad de sentirse competente para hacer frente a los retos de la vida y a considerarse digno de la felicidad, reconociendo el respeto básico que uno se debe a sí mismo. Expresa la valoración que hacemos de nosotros mismos, de cómo nos sentimos a partir de nuestra propia imagen y opinión.

La autoestima es una disposición aprendida, producto de nuestra historia personal. Las experiencias desagradables en las que no hemos recibido apoyo y que suceden de manera frecuente durante periodos prolongados dañan nuestra valía personal, pueden provocar pensamientos negativos, sentimientos de culpa, incompetencia, agresión, depresión, angustia o ira frecuente, que son manifestaciones de una baja autoestima. Ocurre lo contrario cuando recibimos apoyo y contamos con un ambiente familiar y escolar cálido, respetuoso y de aceptación.

Realmente no existen personas que tengan autoestima y otras que no; sólo hay personas con alta, mediana o baja autoestima. El nivel de autoestima que tengamos influye en todos los aspectos de nuestra vida, principalmente en el desarrollo de nuestra personalidad, en la forma de relacionarnos con los demás (amigos, hermanos, padre o madre, compañeros de clase, maestros, etc.); asimismo, afecta nuestros sentimientos respecto a la propia seguridad personal, la aceptación, el desempeño, incluso nuestra felicidad y estado de ánimo actual.

Una elevada autoestima favorece el proceso educativo en el estudiante porque le permite actuar con autonomía, asumir responsabilidades, afrontar retos, disfrutar sus logros, tolerar la frustración, influir positivamente en otros, además que gusta de sí mismo, es alegre y sabe lo que quiere.

Si un estudiante tiene baja autoestima, minimiza sus cualidades, cree que los demás no lo valoran, se siente con escasos recursos, se deja influir por otros, difícilmente expresa sus sentimientos, está a la defensiva, echa la culpa a los demás de sus fracasos, errores y debilidades, todo esto repercute en su aprovechamiento escolar ya que reduce su energía y entusiasmo al estudiar y comprometerse en esta actividad; por consiguiente, disminuye su competencia escolar. El estudiante se desvaloriza, se

aleja y no participa; si las tareas se complican o dificultan las abandona, incluso cuando las resuelve adecuadamente, las califica como inexactas o erróneas.

Por tanto, mientras más sólida sea nuestra autoestima, mejor podremos enfrentar los problemas que se presenten en la vida.

2. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

La autoimagen: Juega un papel muy importante en la formación de tus ideas, sentimientos y conducta. Las “fachadas” que inventamos o copiamos forman parte de nuestra búsqueda de identidad.

El autoconcepto: Son las características físicas, habilidades, sentimientos, preferencias, necesidades, metas, valores y creencias.

El autorespeto: Significa el reafirmarme en mi valía personal; es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort al reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades, sentirme merecedor del amor y respeto de otra persona.

La autoconfianza: Significa la confianza en el funcionamiento de mi mente, en mi capacidad de pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades; en creer en mí mismo; en la confianza en mí mismo.

SITUACIONES QUE PUEDEN PROVOCARTE MIEDO

Instrucciones: a continuación encontrarás un cuadro con algunas situaciones en las que puedes experimentar miedo. Completa la columna con situaciones que personalmente te angustian. Marca la columna con una X de acuerdo con tu respuesta.

SITUACIONES QUE PUEDEN PROVOCAR MIEDO	NO ME CAUSA MIEDO	ME DA MIEDO Y ME PARALIZO	ME DA MIEDO Y ESTOY DISPUESTO A ENFRENTARLA
PARTICIPAR EN CLASE.			
SALUDAR A UNA PERSONA DE OTRO SEXO.			
SOLICITAR UN PERMISO EN CASA.			
REALIZAR UN TRAMITE ESCOLAR.			
PEDIRLE A UN CHICO (A) QUE SEA TU NOVIO (A).			
SOLICITAR UNA CORRECCIÓN DE CALIFICACIÓN.			
EXPONER UN TEMA EN CLASE.			
TERMINAR UNA RELACION AMOROSA.			
DEFENDER TUS IDEAS ANTE LOS COMPAÑEROS DE CLASE.			

Como puedes observar hay situaciones que tal vez has superado y otras que nunca has enfrentado, pero ha llegado el momento en que, estés preparado o no, tendrás que resolver; lo importante es que primero las visualices y te propongas tareas sencillas para enfrentarte a esas situaciones y poco a poco ganar seguridad y confianza en ti mismo; recuerda que todos sentimos miedo alguna vez, pero también alguna vez tenemos que enfrentarlo.

RECETA PARA UNA AUTOESTIMA EQUILIBRADA

1. Cuando realices algún trabajo para la escuela o en casa, escucha los consejos, toma las críticas como de quien vienen y aprovecha las que te ayuden a mejorarlo.
2. No hay garantía de no equivocarte al tomar una decisión, pero si te informas, analizas, evalúas y mides los riesgos, tomarás decisiones con más tranquilidad y confianza.
3. No seas “borrego”, atrévete a decir SI o NO de acuerdo con lo que creas más conveniente, respetando las opiniones y formas de ser de los demás.
4. Sé flexible, concédete la oportunidad de mejorar poco a poco y aprender de tus errores.
5. Responde por tus acciones, siéntete orgulloso de tus logros y si te equivocas perdónate, todos los seres humanos cometemos errores.
6. Trata a los demás como te gustaría ser tratado, sé tolerante, piensa que los demás también pueden equivocarse. Esta es una característica de una persona flexible, que sabe aprovechar y disfrutar los pequeños detalles.
7. Sé positivo y optimista, busca el lado bueno de las cosas aún en las peores situaciones, goza la vida.
8. Al ir desarrollando las habilidades descritas, adquirirás mayor seguridad y mejorarás la autoestima, estarás listo para disfrutar la vida.

¡EN HORA BUENA!

SESIÓN 10

TEMA: MOTIVACIÓN Y LA PIRÁMIDE DE MASLOW.

1. MOTIVACIÓN.

Motivación viene de “motivo” y motivo viene del latín *movere* que significa móvil o motor. Es el concepto de las razones que explican los actos de un individuo. La explicación del motivo o motivos por lo que se hace una cosa. Las motivaciones nacen de las necesidades. Podemos decir que las necesidades empujan y los objetivos jalan.

Las necesidades son metas, unas veces conocidas y otras desconocidas, que mueven al individuo a buscar su satisfacción. Una necesidad humana es un vacío personal que debe ser llenado. Esto determina y organiza los procesos mentales y el comportamiento en una dirección: conseguir satisfacer la necesidad. Las necesidades provocan la conducta y la satisfacción de una necesidad quizá despierte un deseo de satisfacer más necesidades.

2. PIRÁMIDE DE MASLOW



Abraham Maslow, el notable psicólogo humanista, explicó las relaciones entre las motivaciones y los niveles y tipos de las necesidades humanas. Estas forman un sistema bien organizado. Estas se clasifican de la siguiente forma:

1. Las necesidades fisiológicas: Son las necesidades básicas para mantener la vida humana misma: alimento, agua, calor, abrigo, sueño, etc. Mientras no se satisfagan estas necesidades, no aparecerán otras que motiven a las personas para alcanzar metas más altas.
2. La necesidad de seguridad: Todo individuo tiene la necesidad de sentirse seguro, a salvo protegido de cualquier cosa que pudiera dañarlo. La seguridad es una de las relaciones inevitables de la vida. Mientras existan personas y factores independientes del control de un individuo, la seguridad será un reto.
3. La necesidad de afiliación: Todo ser humano tiene necesidad de aceptación y de relaciones interpersonales con los demás. Estas relaciones se caracterizan por la necesidad recíproca de dar y recibir atención.
4. La necesidad de estima: Consiste en hacer que el individuo se sienta necesario en el mundo, está relacionada con el respeto merecido de los demás, más que con la fama externa, la celebridad o la adulación injustificada.
5. La necesidad de autorrealización: Se expresa como el deseo de llegar a ser cada vez más lo que uno es y lo que puede llegar a ser. También se podría definir como el deseo de convertirse en lo que se es capaz de ser, desarrollando al máximo nuestro potencial para lograr algo que nos hemos propuesto.

CUESTIONARIO DE MOTIVACIÓN

Contesta el cuestionario lo más ampliamente posible escribiendo las respuestas en las líneas correspondientes. Si consideras necesario puedes ocupar el reverso de la hoja para completar este ejercicio.

1. Utilizando la pirámide de Maslow, determina la necesidad que te motiva actualmente.

2. ¿Cuáles son tus metas en la vida a corto plazo (de 3 a 6 meses)?

3. ¿Cuáles son tus metas a mediano plazo (de 6 meses a 1 año)?

4. ¿Cuáles son tus metas a largo plazo (de 1 año a más)?

FRASES PARA REFLEXIONAR

Instrucciones: lee las siguientes frases y escribe tu opinión al respecto.

“SI UN HOMBRE NO SABE QUÉ PUERTO BUSCA, NINGÚN VIENTO LE ES FAVORABLE”

“QUE LA CRÍTICA O LA FALTA DE RECONOCIMIENTO O ALABANZA NO ME HAGAN DESISTIR DE MIS ESFUERZOS”.

“NADIE SABE DE LO QUE ES CAPAZ HASTA QUE LO REALIZA”.

“NO IMPORTA LAS VECES QUE TE CAIGAS, LO QUE IMPORTA SON LAS VECES QUE TE LEVANTES”.

SESIÓN 11

CUESTIONARIO DE APROVECHAMIENTO EN EL CURSO

Nombre del participante: _____ Fecha: _____

Contesta las preguntas lo más honestamente posible. Si es necesario puedes ocupar el reverso de la hoja.

1. ¿Cuál fue el aprendizaje más importante que obtuviste durante el desarrollo del taller? _____

2. A partir de lo que aprendiste, ¿Qué cambios puedes lograr en tu vida personal y académica? _____

3. ¿Cómo te sentiste al participar en las técnicas aplicadas en el taller? _____

4. ¿Qué compromiso asumes contigo mismo en relación a tu aprovechamiento académico? _____

5.-Proporciona algunas sugerencias para mejorar la exposición y el desarrollo de este taller. _____
