



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

TESINA

“PROPUESTA DE TALLER PARTICIPATIVO SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO COMO APOYO ACADÉMICO PARA LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, PLANTEL ORIENTE”

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

MARYELA DELGADO SANTANA

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.

2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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

Con mucho amor y cariño para mi familia, amigos y compañeros que siempre me han apoyado y han confiado en mí.

Gracias a Dios por la vida, la familia y amigos con quienes me ha bendecido, gracias por esta maravillosa oportunidad de superación, crecimiento y aprendizaje.

A mi papá por ser mi más grande motivación e inspiración para superarme, por siempre apoyar mis sueños y metas, por ser el padre más amoroso y comprensivo.

A mi mamá por confiar en mí, por motivarme a ser mejor persona cada día, por estar siempre al pendiente de mí, por su amor y cariño.

A mi hermana por ser mi ejemplo de superación, por apoyarme incondicionalmente a alcanzar mis metas, por creer y confiar en mí, por su comprensión y amor.

A todos mis amigos y compañeros que de cierta forma colaboraron en la realización de este trabajo, que siempre han estado al pendiente de mí, apoyándome y motivándome a ser mejor, muchas gracias por todo su cariño y apoyo.

A mi asesora Roxana por todo su apoyo y comprensión.

Maryela

ÍNDICE

Introducción.....	1
CAP.1 ADOLESCENCIA Y VIDA ESCOLAR EN EL BACHILLERATO	
1.1 Adolescencia y sus principales características.....	4
1.1.1 Desarrollo Biológico.....	7
1.1.2 Desarrollo Psicológico.....	11
1.1.3 Desarrollo Social.....	15
1.2 Estudiantes del CCH	
1.2.1 Significado del bachillerato para los estudiantes del CCH.....	21
1.2.2 Principales problemáticas que enfrentan los estudiantes del CCH.....	25
1.2.3 Vida académica de los estudiantes del CCH.....	31
1.3 Importancia de las técnicas de estudio en la vida académica de los jóvenes.....	36
CAP.2 ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CCH	
2.1 Definición de la orientación educativa.....	40
2.1.1 Historia de la orientación.....	41
2.1.2 Principios que fundamentan la orientación.....	42
2.1.3 Enfoques teóricos.....	46
2.1.4 Objetivos y funciones de la orientación.....	47
2.1.5 Modelos de intervención en orientación.....	48
2.1.6 Áreas de intervención.....	51
2.1.7 Funciones del orientador.....	52
2.2 La orientación educativa en México.....	54
2.2.1 La orientación educativa en la UNAM	
2.2.1.1 Departamento de Psicopedagogía en el CCH.....	58
2.2.1.2 Programa institucional de Asesorías (PIA) y Programa Institucional de Tutorías (PIT).....	60

2.2.1.3 Jornada de Balance Académico.....	62
---	----

CAP.3 PROPUESTA DE TALLER PARTICIPATIVO SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

3.1 Diseño y planeación del taller.....	66
3.1.1 Definición de los objetivos.....	75
3.1.2 Descripción de cada sesión del taller.....	76
3.2 Implementación y evaluación	
3.2.1 Implementación.....	110
3.2.2 Evaluación de los resultados.....	112
Conclusiones.....	115
Anexos.....	118
Fuentes consultadas.....	143

INTRODUCCIÓN

Durante muchos años la orientación educativa ha sido una herramienta elemental en el desarrollo académico, profesional y personal de los individuos, brindando guía y apoyo en las etapas en que más lo requieren. A pesar de que su nombre lleva la palabra “educación”, no se limita únicamente al ámbito escolar, sino que estamos hablando de una orientación formativa e integral.

Mediante la orientación se busca ayudar a las personas en todas las áreas de su vida, facilitando su desarrollo y apoyándolos en la toma de decisiones informadas. Actualmente, la podemos encontrar a través de diversos centros e instituciones especializados, e incluso dentro de algunas escuelas y centros educativos que han logrado ver su impacto y trascendencia durante el desarrollo de las personas.

Los estudiantes de todos los niveles educativos necesitan de esta herramienta para orientar sus acciones y poder tomar decisiones más informadas en cada una de las etapas de su vida. Es por ello que, la orientación educativa se torna más relevante conforme los estudiantes avanzan en los niveles escolares, como es el caso del nivel bachillerato.

Durante esta etapa los alumnos atraviesan por cambios significativos en todas las áreas de su vida, comienzan a forjar y definir su camino tanto en su vida personal (sobre quiénes son y a donde pertenecen) como en el ámbito académico profesional (qué materias les agradan, qué les gusta hacer, que carrera elegir al terminar el bachillerato).

En este nivel académico los estudiantes requieren de mucho apoyo y supervisión ya que atraviesan por cambios físicos y emocionales comunes de la adolescencia, los cuales afectarán directa e indirectamente sus aprendizajes y aprovechamiento escolar.

El trabajo que aquí se presenta fue planteado y diseñado para estudiantes de bachillerato pertenecientes al Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente. Por lo que ellos cuentan con las características antes mencionadas, y es elemental brindarles apoyo para que su transitar por el Colegio sea más agradable y satisfactorio en cuanto a sus aprendizajes y aprovechamiento académico.

Al realizar mi servicio social en el Departamento de Psicopedagogía del CCH Oriente, estuve en contacto directo con estudiantes y profesores del Colegio, permitiéndome conocer algunas de las necesidades y dificultades que ellos presentaban. Este Departamento, es el que se encarga de brindar orientación educativa a los estudiantes y profesores en tres principales áreas: escolar, vocacional y psicosocial.

Es así como surge esta propuesta, después de que algunos profesores del Colegio expusieron algunas dificultades que habían identificado en la mayoría de sus alumnos. A través de esta tesina busco realizar una Propuesta Pedagógica de Orientación Educativa, que apoye a los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente, durante su trayectoria escolar en el mismo.

Se busca brindar apoyo de manera formal dentro del Colegio a los estudiantes y profesores, y como una alternativa para dar solución a las problemáticas expuestas por los maestros, mejorando así los aprendizajes y aprovechamiento académico de los estudiantes, y que así puedan alcanzar sus objetivos profesionales y al mismo tiempo disfruten su juventud y estancia en el Colegio.

Es indispensable conocer la población hacia quien va dirigido este trabajo, es por ello que en el capítulo 1 veremos las características principales de la Adolescencia, etapa en que se encuentran los estudiantes del Colegio, así como su vida dentro de la escuela. De esta manera, tendremos una idea más clara de su forma de pensar, actuar, así como de las principales problemáticas que enfrentan durante este ciclo.

En el capítulo 2 nos enfocaremos en la Orientación Educativa, conoceremos un poco acerca de su historia, su definición, funciones e implicaciones. Asimismo, veremos cómo se ha implementado la Orientación Educativa en nuestro país, dentro de la UNAM, y de esta manera conocer cómo se lleva a cabo dentro del CCH, sus funciones y labores para con los estudiantes.

Teniendo en cuenta todo este panorama general sobre los estudiantes y la Orientación Educativa dentro del Colegio, pasaremos a conocer el Taller que se propone en este trabajo. En el capítulo 3, se plantea la manera en cómo se diseñó este Taller, cómo se propone que se lleve a cabo, las personas propuestas que participarán en él, los recursos que se emplearán, los objetivos que se planean alcanzar con esta herramienta y finalmente se hace una propuesta de evaluación para este taller.

CAP.1 ADOLESCENCIA Y VIDA ESCOLAR EN EL BACHILLERATO

1.1 Adolescencia y sus principales características

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de los seres humanos, ya que en ella se presentan una serie de cambios significativos que definirán diversos aspectos de la edad adulta.

La OMS define a la adolescencia como un periodo de desarrollo y crecimiento en las personas que se presenta entre los 10 y 19 años después de la niñez y antes de la edad adulta, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y transformaciones, condicionados por diversos procesos biológicos.

Algunos otros autores como Enrique Dulanto expone a la etapa de la adolescencia como una fase de crisis personal en el desarrollo biopsicosocial de un individuo, que comprende un largo periodo de su vida por lo general de los 10 o 12 años hasta los 22 años.¹ Durante este extenso periodo de tiempo, los cambios se presentan de manera gradual pero significativamente en cada una de las áreas de la vida de los individuos.

Más allá de los notables cambios físicos y biológicos, se generan muchos otros de igual relevancia a nivel psicológico y social, como por ejemplo la transición a la independencia, la definición de su propia identidad, su elección vocacional, su primer pareja, entre otros.

A lo largo de esta etapa de desarrollo se logra alcanzar la madurez a nivel biológico y sexual, dando como resultado la capacidad de reproducción y procreación. Igualmente, se encuentra un equilibrio y madurez a nivel emocional y social, donde se puedan asumir responsabilidades y acciones que conducirán a la participación en el mundo adulto.²

Para comprender mejor lo que es la adolescencia es importante tener presentes todos sus elementos, es por ello que dentro de este apartado

¹ Dulanto Gutiérrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. P.143.

² *Ídem*.

analizaremos de manera general el desarrollo biológico, psicológico y social de los jóvenes para tener un mejor entendimiento de sus conductas, formas de pensar y transformaciones físicas.

Antes de iniciar con la descripción de estas características vale la pena aclarar un par de términos en los que podría haber confusión. Primero, dentro de la adolescencia existe una etapa de cambios a nivel biológico que conducen a la madurez física y biológica llamada “Pubertad”, ésta será descrita más adelante en el apartado correspondiente. Y segundo, la adolescencia comprende más un periodo para alcanzar la madurez emocional y social.³ Es importante identificar las diferencias entre ambos conceptos para evitar confusiones a lo largo de este trabajo.

Gracias a todas las investigaciones que se han llevado a cabo para el análisis de esta etapa, es que podemos conocer las características más relevantes o que son más comunes en los jóvenes durante este periodo. Cabe mencionar que este proceso de crecimiento no es homogéneo sino personal, cada individuo lo vive de manera distinta dependiendo su constitución genética, su alimentación, su cultura, la sociedad en que se desenvuelve, etc. A continuación, veremos a manera de introducción las etapas de la adolescencia con algunos elementos generales con el fin de darnos una idea de los tiempos en que se llevan a cabo algunos cambios importantes.

Etapas de la adolescencia⁴	
Adolescencia Temprana 12- 14 años	<ul style="list-style-type: none"> *Preocupación por los cambios físicos (apariencia) *Dudas e inquietudes sobre la normalidad o anormalidad de su desarrollo físico. *Comparación de sus cuerpos con el de sus compañeros. *Ensayos de diferentes arreglos personales y maneras de comportamiento. *Curiosidad sobre su anatomía sexual.

³ *Ídem.*

⁴ *Ibidem.* Pp. 159- 163.

<p>Educación Secundaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Frases comunes: “No me entiendes”, “tú siempre quieres tener la razón”, “ustedes piensan que yo no puedo ser feliz”, entre otras. *Experimentan sentimientos de inseguridad, soledad y melancolía. *Comienza la separación de los padres. *Idealizan a sus amigos. *Aumenta la capacidad de estudio y rendimiento escolar. *Se presentan las primeras operaciones mentales de tipo formal.
<p>Adolescencia Media</p> <p>15-17 años Educación Media Superior</p>	<ul style="list-style-type: none"> *La mayoría ha alcanzado la transformación completa de su silueta corporal. *La preocupación por su cuerpo no desaparece del todo. *Cuidado esmerado en su arreglo personal. *Sentimientos de compartir con sus pares se acentúan y crecen. *Se esmeran por pertenecer a un grupo determinado con el objetivo de ser “reconocidos”. *Ensayos de noviazgos, citas, época más frecuente de iniciación de las relaciones sexuales. *La capacidad de abstracción y razonamiento se amplían de manera notable. *Mayor capacidad y crecimiento en el poder de respuesta al trabajo escolar. *Aumento en la facultad intelectual, principalmente en la creatividad. *Buen momento para fomentar hábitos de estudio. *El desarrollo de identidad se intensifica por la capacidad de creación, apreciación y valoración de nuevos sentimientos. *Las ideas vocacionales ya no son tan idealizadas, sino que bajan al plano de la realidad que viven.
<p>Adolescencia Tardía</p> <p>18- 21 años Educación Superior</p>	<ul style="list-style-type: none"> *La excesiva preocupación por su cuerpo y apariencia desaparecen. *Conductas de conciliación con sus padres y adultos. *Aceptación del diálogo sereno y atención hacia sugerencias y consejos. *La relación con los padres ya es armónica a pesar de la separación intensificada. *El encuentro con la identidad crece con claro sentido personal. *El desarrollo del pensamiento abstracto es cada vez más grande y permite a los jóvenes tener diversos compromisos más complejos y de mayor responsabilidad. *Afirman y definen su vocación como parte de su proyecto de vida. *Conciencia realista y muy racional. *Aprenden con más asertividad a tomar decisiones. *Establecen perspectivas del futuro, mayor confianza en sus propios

	<p>planes.</p> <p>*Logran establecer su proyecto de vida con mayor firmeza.</p> <p>*Las relaciones con su grupo de pares siguen siendo vitales, pero más selectivas, íntimas y enriquecedoras.</p> <p>*Se crea la capacidad de autoimposición e imposición de limitaciones en sus relaciones y estilo de vida.</p>
--	--

Después de este pequeño bosquejo de las etapas de la adolescencia y sus elementos característicos, proseguiremos con cada una de las áreas de estudio de la adolescencia antes mencionadas para tener un conocimiento más profundo de la misma.

1.1.1 Desarrollo Biológico

Cómo ya se mencionaba en el apartado anterior, dentro de la adolescencia se da el periodo de la pubertad que corresponde a los cambios a nivel biológico en los jóvenes.

“La pubertad es un proceso de crecimiento y maduración biológica que se desarrolla bajo control genético estricto. Aparece como consecuencia del crecimiento y desarrollo humanos en etapas previas. Incluye cambios neurohormonales que inducen y regulan la maduración del eje hipotálamo- hipófisis- gónadas, y que dan por resultado una nueva geografía hormonal en el organismo.”⁵

De acuerdo con Dulanto, este periodo de transformaciones a nivel biológico comprende aproximadamente entre los 8 y 17 años, comenzando en las mujeres y posteriormente en los hombres. En el caso de las mujeres la edad promedio de la pubertad oscila entre los 10 y 13 años, y en los hombres entre los 11 y 14 años de edad. Uno de los hechos más significativos en este ciclo es la aparición de la menarquía en las mujeres (primera menstruación) y la espermarquía en los hombres (primera eyaculación), todo esto gracias a los cambios en los cuerpos de los jóvenes que se dan a nivel hormonal y físico.

⁵ *Ibidem.* P.8.

James Tanner y W. A. Marshall, quienes han estudiado el desarrollo sexual de las personas en todas las etapas de su vida, exponen que la pubertad abarca 4 cambios básicos significativos:

1. Crecimiento acelerado y desacelerado de la mayoría de las dimensiones óseas, así como de los órganos internos.
2. Cambios en la composición corporal que incluye el crecimiento de los huesos, los músculos y la cantidad y distribución de grasa.
3. Desarrollo de fuerza y resistencia en los sistemas cardiovascular y respiratorio.
4. Desarrollo y crecimiento de las gónadas (ovarios, testículos), los órganos reproductores y los caracteres sexuales secundarios.⁶

Igualmente, todos estos cambios a nivel físico hormonal dependen de otros factores para poder llevarse a cabo de manera oportuna. Por esta razón, a continuación se muestra una tabla de los elementos que influyen en el desarrollo y crecimiento de los pubescentes.

Factores que intervienen en el desarrollo de la pubertad ⁷				
Genéticos	Nutricionales	Salud	Ambientales	Endócrinos
Determinan el inicio de la pubertad, así como la velocidad en que los cambios biológicos se llevan a cabo.	A través de la nutrición es que se puede lograr un equilibrio en el cuerpo para que los tejidos crezcan de forma armónica y oportuna.	Las enfermedades crónicas de cualquier tipo afectan el desarrollo normal en los diversos tejidos que afligen.	Los elementos a nivel económico, cultural, familiar, social, inciden en el desarrollo de los jóvenes a nivel biológico y psicológico.	Influyen en el desarrollo biológico y psicológico de forma general, específicamente en el desarrollo de las gónadas. Éstas maduran, e inician su producción hormonal.

⁶ *Ídem.*

⁷ *Ibidem.* P. 10- 11.

Tomando en consideración todos estos aspectos, pasaremos a conocer el desarrollo sexual en los jóvenes que es en donde se realizan algunos de los cambios más significativos.

Desarrollo del aparato genital:

Femenino: Los ovarios, las trompas de Falopio, la vulva, los labios mayores, menores, el clítoris y el útero crecen, aumentan de longitud y sus paredes se hacen más gruesas. La pared uterina adquiere la capacidad de contracción. El endometrio sufre alteraciones debido a la actividad hormonal. Se presenta la menarquía gracias a la producción suficiente de estrógenos, para que esto ocurra se requiere de un periodo de madurez general.

Masculino: Crecimiento y desarrollo de los testículos. Se presenta la espermarquía. La actividad androgénica (producción de la hormona sexual masculina llamada andrógeno) comienza mediante la hormona luteinizante y genera la maduración del pene, escroto y vesículas seminales del aparato genital masculino, así como la aparición de los caracteres sexuales secundarios. La actividad androgénica testicular influye en el aumento de estatura, masa esquelética, masa muscular, hace la piel más gruesa. Crece la laringe y se origina el cambio de tono de voz.⁸

Asimismo, ocurren cambios drásticos en los caracteres sexuales secundarios que repercuten en la forma en cómo se ven, se perciben, conviven y se comportan los adolescentes.

Los caracteres sexuales secundarios son elementos físicos y biológicos que acentúan la feminidad o masculinidad desde la pubertad hasta la edad adulta. Su presencia en el momento adecuado fomenta la autoestima y ayuda a formar un autoconcepto en los jóvenes. En los hombres son el vello púbico, axilar, facial, corporal y torácico, el cambio de voz y la aparición de glándulas apócrinas y sebáceas. En las mujeres se da la aparición del vello púbico, axilar y corporal, se

⁸ *Ibidem.* P. 12-13

modifica el tono de voz, inicio de la función de las glándulas apócrinas, primer brote de crecimiento de mamas y el desarrollo de glándulas mamarias.⁹

Otros cambios trascendentes durante este ciclo son lo que se llevan a cabo a nivel cerebral, ya que es el cerebro quien regula todos los cambios a nivel biológico, hormonal, psicológico y social durante la adolescencia, por lo que también sufre alteraciones al pasar de una etapa de crecimiento a otra.

Algunos estudios recientes de imagenología han revelado que el desarrollo del cerebro en la adolescencia está en progreso. Durante la pubertad y la adultez temprana, se generan transformaciones drásticas en las estructuras cerebrales que inciden en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol.¹⁰

“El subdesarrollo de los sistemas corticales frontales asociados con la motivación, la impulsividad y la adicción puede ayudar a explicar por qué los adolescentes tienden a buscar emociones y novedad y por qué a muchos de ellos les resulta difícil enfocarse en metas a largo plazo.”¹¹

También se generan cambios relevantes en la estructura y composición de la corteza frontal del cerebro. 1) durante la adolescencia se da el incremento de la materia blanca (común en el desarrollo del cerebro en la infancia) en los lóbulos frontales. 2) el corte de las conexiones dendríticas que no se utilizaron durante la niñez, genera una reducción de la densidad de la materia gris (células nerviosas), lo que aumenta la eficacia del cerebro. Este procedimiento comienza en las partes posteriores del cerebro y se dirige hacia la parte frontal. A pesar de este hecho, durante la adolescencia no se logra alcanzar el desarrollo en su mayoría de los lóbulos frontales.¹²

Posterior al “estirón” del crecimiento, disminuye considerablemente la densidad de la materia gris, específicamente en la corteza prefrontal, conforme se podan las

⁹ *Ibidem.* P.14.

¹⁰ Papalia, Diane. et. al. *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education. Duodécima edición. México. 2012. P. 361.

¹¹ *Ídem.*

¹² *Ídem.*

sinapsis (conexiones neurales) que no se utilizaron y se fortalecen las restantes. Durante la adolescencia media y tardía, los jóvenes poseen menos conexiones neurales, pero éstas son mucho más fuertes, homogéneas y eficaces, lo que incrementa la eficacia del procesamiento cognoscitivo.¹³

Una adecuada estimulación cognoscitiva en la adolescencia promoverá un mejor desarrollo del cerebro. Hay que tener presente que las acciones y experiencias de un individuo determinan las conexiones neuronales que conservará y fortalecerá, por lo que se inducirá un mayor crecimiento cognoscitivo en esas áreas. Los jóvenes ejercitan su cerebro a través del aprendizaje y la lectura para poder ordenar sus ideas, pensamientos, comprender conceptos abstractos y controlar sus impulsos, estas acciones sientan las bases nerviosas que utilizarán por el resto de su vida.¹⁴

Existen múltiples transformaciones a nivel biológico que generan cambios en el cuerpo de los jóvenes, y que al mismo tiempo éstos repercuten en sus conductas, comportamientos y pensamientos como más adelante veremos. Es importante tomar en consideración todos estos factores al momento de trabajar con jóvenes que están atravesando por esta etapa.

1.1.2 Desarrollo Psicológico

En el área psicológica también se llevan a cabo transformaciones relevantes que repercuten en las conductas y comportamiento de los jóvenes. Algunos de los más importantes sucesos en esta área son la conformación de la identidad, así como cambios a nivel cerebral que influyen en la manera de pensar de los jóvenes.

¹³ *Ibidem.* P. 362.

¹⁴ *Ídem.*

“Los sociólogos y psicólogos sociales consideran a la adolescencia no sólo como un periodo de transición, sino como una fase de la vida que contiene multitud de características potencialmente generadoras de tensión”¹⁵

Esto se debe principalmente a que durante las primeras etapas de la adolescencia, los individuos suelen tener vivencias nuevas y están cargados de impulsos, por lo que su mente se ve estimulada por sentimientos y emociones que pueden llegar a ser contradictorios, lo que les genere inestabilidad, confusión, tensión, variaciones en su comportamiento durante un mismo día y un mismo ambiente.¹⁶

Los problemas propios de su edad más las problemáticas sociales que ellos enfrentan, familiares, escolares y en sus grupos de pares, suscitan en los jóvenes reacciones que muchas veces no son las más esperadas.

Durante esta etapa también se manifiesta el hecho de que los jóvenes se sientan atraídos a tomar riesgos generalmente si éstos son motivados por sus grupos de pares, sin embargo estas actitudes pueden comprometer su salud física y emocional, por lo que es muy importante estar pendiente de los jóvenes y de las actividades que realizan. Este suceso de sentirse atraídos por las situaciones de riesgo es muy normal a su edad, y se presenta gracias a la interacción de dos redes cerebrales: 1) Red socioemocional, sensible a estímulos sociales y emocionales, como a la influencia de los grupos de pares, y 2) Red de control cognoscitivo, que media las respuestas a los estímulos.¹⁷

La red socioemocional tiende a incrementar su actividad durante la pubertad, mientras que la del control cognoscitivo madura más lentamente hacia la adultez temprana. Estos estudios nos muestran porque durante la adolescencia se dan

¹⁵ Ruiz Ortega, José. “Síndrome de los estudiantes de bachillerato. Efecto en el aprendizaje”. Innovación Educativa. IPN. Vol.6. núm. 34. Noviembre-diciembre. D.F. México. 2006. P.26 [En línea] <<http://www.redalyc.org/html/1794/179421187003/>>

¹⁶ Dulanto Gutiérrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. P. 32.

¹⁷ Papalia, Diane. et. al. *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education. Duodécima edición. México. 2012. P.361.

con mucha frecuencia los arrebatos emocionales y conductas de riesgo, que normalmente se realizan en grupo.¹⁸

A pesar de que durante este periodo todavía no ha madurado por completo el pensamiento de los jóvenes, si se incrementa ampliamente la velocidad en que procesan información, lo que los ayuda a mejorar considerablemente sus procesos cognitivos como el aprendizaje, el lenguaje, la memoria, la atención, entre otros.

A lo largo de la adolescencia las personas se encuentran dentro del nivel de desarrollo cognoscitivo más alto según Piaget, el de las operaciones formales, que se da cuando los individuos adquieren la capacidad de pensamiento abstracto, cerca de los 11 años aproximadamente. Los jóvenes ya pueden pensar sobre lo que podría ser, imaginar posibilidades, formular hipótesis y no sólo pensar en lo que es.¹⁹ Justo es durante este nivel de desarrollo que los contenidos escolares comienzan a ser un tanto más complejos, gracias a esta capacidad que están desarrollando.

“Los procesos para obtener, manejar y retener la información son aspectos funcionales de la cognición. Entre ellos se encuentran el aprendizaje, el recuerdo y el razonamiento, todos los cuales mejoran durante la adolescencia. Entre los cambios funcionales más importantes se pueden mencionar 1) el incremento continuo de la velocidad del procesamiento (Kuhn, 2006) y 2) un mayor desarrollo de la función ejecutiva, la cual incluye habilidades como atención selectiva, toma de decisiones, control inhibitorio de respuestas impulsivas y control de la memoria de trabajo”.²⁰

Estos cambios en el procesamiento de la información nos muestran la madurez que los lóbulos frontales del cerebro van adquiriendo, y que a pesar de que no se desarrollan por completo durante esta etapa, si nos explican los avances cognoscitivos descritos por Piaget.²¹

¹⁸ *Ídem.*

¹⁹ *Ibidem.* P.372.

²⁰ *Ibidem.* P. 374.

²¹ *Ídem.*

Otro suceso sobresaliente en el ámbito psicológico durante la adolescencia es la búsqueda y definición de la identidad. Como veíamos en los apartados anteriores, los adolescentes están cargados de modificaciones notables que transforman la manera en cómo se perciben, se sienten, se piensan e interactúan con los demás, por lo que la definición de su identidad se vuelve un aspecto fundamental durante esta etapa.

Erik Homburger Erikson, famoso psicoanalista norteamericano que realizó importantes aportaciones a la psicología del desarrollo, considera que la esencia de esta etapa es la consolidación de la identidad, y que todo su desarrollo está dirigido y dominado por la necesidad urgente de dar un nuevo sentido al yo (quien se es). Erikson define a la búsqueda de identidad como una concepción coherente del yo, la cual se compone por metas, valores y creencias con las que el joven se compromete. Todo esto se puede llevar a cabo, gracias al desarrollo cognoscitivo que los adolescentes tienen durante esta fase. Destaca que el esfuerzo de los jóvenes para dar sentido al yo es un proceso saludable y necesario que se fundamenta en los logros de etapas previas, sobre la confianza, iniciativa y la autonomía, esto sienta las bases para afrontar los desafíos de la adultez.²²

De acuerdo con este mismo autor, la identidad se construye y consolida conforme los adolescentes resuelvan tres principales dificultades: elegir una ocupación, adoptar valores con los que quieran vivir y desarrollar una identidad sexual satisfactoria.²³ A su vez, estas tres situaciones impulsarán a los jóvenes a tomar decisiones, a ir definiendo sus metas, su personalidad y su futuro.

Igualmente, otro elemento que repercute en la consolidación de la identidad en las personas, es la forma en cómo nos percibimos, es decir, la imagen corporal que tenemos de nosotros mismos.

Muchas veces los jóvenes se desesperan porque no pueden evitar el crecimiento de su cuerpo, lo que les genera ansiedad, se sienten mortificados porque quizá su crecimiento está siendo desproporcionado, lo que aumenta sus dudas e

²² *Ibidem.* P. 390.

²³ *Ídem.*

inseguridades, principalmente cuando se comparan con otros jóvenes que llevan un desarrollo más armónico²⁴.

La imagen que tenemos de nuestro cuerpo es el centro de nuestra identidad como individuos, los sentimientos que tenemos sobre el mismo se verán reflejados en nuestras conductas. Esto es elemental para tener conciencia de quienes somos.²⁵

La imagen corporal:

“Es una fotografía mental que cada individuo tiene sobre la apariencia del cuerpo unida a las actitudes y sentimientos con respecto a esa imagen corporal. La imagen corporal desempeña un papel muy importante en el concepto de sí mismo que, a su vez, se forma por una compleja estructura que comprende papeles sociales (roles), relaciones interpersonales y posesiones materiales, etcétera.”²⁶

Debido a todas las alteraciones que está viviendo el cuerpo de los adolescentes, se ven obligados a reevaluar la imagen corporal que tenían cuando eran niños, y a formarse una nueva, apropiada y de acuerdo a esta nueva etapa de maduración. Todos estos cambios antes mencionados, les ayudarán a ir consolidando su identidad.²⁷

Hasta el momento hemos visto algunos de los más importantes cambios que ocurren en el cuerpo y en la mente de los jóvenes durante esta etapa, y ahora conoceremos algunas de las modificaciones que ocurren en sus comportamientos y convivencia con otras personas, como resultado de las alteraciones antes mencionadas.

1.1.3 Desarrollo social

Cómo veíamos al inicio de este capítulo, la etapa de la adolescencia hace referencia más a un conjunto de transformaciones en la vida de un ser humano a

²⁴ Dulanto Gutiérrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. P.33.

²⁵ *Ibidem*. P.73.

²⁶ *Ídem*.

²⁷ *Ibidem*. P.74.

nivel psicosocial, por lo que ahora nos centraremos en las relaciones sociales de los jóvenes y cómo éstas repercuten en su desarrollo, tanto en el ámbito familiar, escolar, así como en sus grupos de pares.

Erikson estipula que tanto la familia, la escuela y la sociedad en que una persona se desenvuelve son unidades básicas para un adecuado desarrollo y aprendizaje, y que a su vez todos estos ámbitos son colaboradores sociales que promueven la integración de actitudes básicas en niños y jóvenes,²⁸ las cuales les ayudarán durante su proceso de crecimiento e integración hacia la madurez en la sociedad.

Como bien sabemos, el primer ambiente en el que un individuo comienza a desarrollarse, interactuar y socializar con otros seres humanos y en donde obtiene sus primeros aprendizajes es en la familia, por lo que ésta jugará un papel elemental durante cada etapa de crecimiento de la persona.

La familia es el medio a través del cual se transmiten y se fomentan valores éticos, religiosos y culturales que son aceptados por una sociedad determinada²⁹. La transmisión de valores, normas y reglas en las familias desde edades muy tempranas, ayudará a los individuos en su proceso de crecimiento, para que de esta manera puedan tener una mejor integración y convivencia en la sociedad en donde se estén desarrollando, principalmente durante la adolescencia.

Dentro de la familia, sus miembros tienen la oportunidad de satisfacer la necesidad de vinculación, identidad, trascendencia, arraigo, fortalecen su autoestima y cuentan con una estructura que los orienta³⁰. Esto juega un rol elemental en el proceso de búsqueda y definición de identidad, y en su desarrollo general a través de la adolescencia.

Durante este periodo, los jóvenes esperan recibir de parte de su familia afecto, dirección y apoyo, al obtener estos elementos podrán sentirse más fuertes,

²⁸ *Ibidem.* P.244.

²⁹ *Ibidem.* P.240.

³⁰ *Ibidem.* P.242.

seguros y confiados,³¹ porque sabrán que cuentan con el apoyo de seres cercanos en caso de enfrentar alguna problemática.

Gracias a los cambios tan drásticos que viven los jóvenes pueden llegar a sentirse vulnerables e incomprensidos, y es aquí donde entra la familia para brindar apoyo, guía y protección, así como también reglas que ayudarán a orientar el comportamiento y convivencia de los adolescentes.

La escuela también juega un papel importante en el proceso de socialización y desarrollo de los jóvenes, ya que es aquí donde interactúan con personas distintas a los miembros de su familia, comienzan a formar sus primeros grupos de pares, e incluso llegan a tener sus primeras relaciones de noviazgo. Asimismo, como analizábamos en apartados anteriores sus procesos cognitivos mejoraron, por lo que los contenidos escolares incrementan su dificultad de acuerdo al nivel de desarrollo de los estudiantes.

Cabe mencionar que los jóvenes obtienen mejores calificaciones y se sienten más satisfechos con la escuela cuando reciben el apoyo de sus profesores y de otros estudiantes, cuando los contenidos que estudian son significativos y se adaptan a sus intereses, tienen el adecuado nivel de habilidad y se adecua a sus necesidades.³² Por ello es elemental conocer el nivel de desarrollo, las necesidades y contexto de los estudiantes muy a fondo, para así poder ofrecerles contenidos más adecuados a lo que están viviendo y puedan poner en práctica sus aprendizajes.

Un problema muy grande que se presenta durante la adolescencia es la deserción escolar, la cual sigue incrementando y conlleva grandes problemas en la sociedad.

“La sociedad es afectada cuando los jóvenes no concluyen la escuela. La deserción de la preparatoria es un hecho crítico que puede colocar a una persona en una senda de desarrollo negativo (Benner y Graham, 2009). Los desertores son más

³¹ *Ibidem*. P.147.

³² Papalia, Diane. et. al. *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education. Duodécima edición. México. 2012. P.381.

propensos al desempleo, a tener bajos ingresos, a terminar por depender de la asistencia social, a involucrarse con drogas y delincuencia, y a tener mala salud.”³³

Si los estudiantes concluyen sus estudios de en tiempo y forma, tendrán más oportunidades de acceder al nivel superior lo que aumenta sus posibilidades de encontrar un empleo estable, continuar estudiando, tener mejores oportunidades laborales y mejorar su calidad de vida.

A través de estudios sobre la adolescencia se ha demostrado que los jóvenes de entre 13 y 16 años que no son orientados ni apoyados dentro de sus familias ni en sus centros escolares, tienden a disminuir considerablemente su autoestima, volviéndose inseguros y desconfiados, por lo que su rendimiento escolar baja,³⁴ y son más propensos a caer en situaciones de riesgo. Por ello es elemental el trabajo conjunto entre la familia, la escuela y los orientadores, para así poder evitar o disminuir este tipo de eventos.

Otro aspecto relevante de esta etapa es que se empiezan a tomar decisiones trascendentales que influirán drásticamente en el futuro de los adolescentes, como la elección de una carrera, su primer noviazgo, su primer empleo, etc., por lo que debemos estar al pendiente de sus necesidades físicas, emocionales y sociales.

“Las dificultades se asocian, sobre todo, a que los estudiantes deben tomar decisiones trascendentes para su vida personal y profesional durante la etapa de la adolescencia, cuando las metas y los proyectos de vida están precisamente en construcción.”³⁵

Por esta razón, es elemental la participación de la orientación educativa en los centros escolares para brindar apoyo a los jóvenes y que éstos puedan tomar decisiones informadas que sean las mejores respecto a lo que desean en su futuro. Más adelante en el siguiente capítulo hablaremos más sobre las funciones,

³³ *Ídem.*

³⁴ Dulanto Gutiérrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. P.34.

³⁵ Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. P. 296.

los servicios y los beneficios que brinda la orientación educativa en la formación y desarrollo de las personas.

Ahora hablaremos de un elemento indispensable en los procesos de socialización en la adolescencia, los grupos de pares. A pesar de que durante la infancia se inicia la conformación de los grupos de iguales, y que gracias a éstos comienza la socialización fuera del hogar, adquieren mayor fuerza y presencia durante la adolescencia, justo por la gran cantidad de cambios antes mencionados.

Durante este periodo los padres pasan a segundo término, y los amigos a primero. Y es que al encontrarse en rangos de edad parecidos y atravesar por cambios similares, encuentran un medio a través del cual pueden sentirse más normales o aceptados. Hay que recordar que los cambios físicos en el cuerpo de los adolescentes generan grandes cambios a nivel psicológico, lo que provoca alteraciones en sus comportamientos y convivencia con los demás, por lo que al encontrarse con personas que viven situaciones análogas, la empatía crece y se les da mayor significado e importancia.

“Esta fuerte socialización grupal del adolescente es una de las verdaderas oportunidades que tiene el joven para conocer y experimentar las redes sociales que forman otros valores culturales, éticos o religiosos, es decir, es su primera y a veces única opción de conocer y vivir valores diferentes a los inculcados por la familia.”³⁶

El grupo de pares fomenta seguridad en sus miembros, genera nuevas experiencias, postula sus propias reglas de lo que es aceptable y lo que es rechazado, así como lo permitido y lo prohibido. Mediante el grupo de amigos, los jóvenes adquieren la condición de individuos, encuentran apoyo en su lucha por emanciparse de la autoridad y el control del adulto.³⁷ Esto contribuye a la mejora de su autoestima, a que se sientan más seguros y en la conformación de su identidad.

³⁶ Dulanto Gutiérrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. P.147.

³⁷ *Ibidem*. P. 220.

Finalmente otro aspecto relevante en el proceso de socialización es el primer noviazgo, que generalmente se da durante la adolescencia y es un evento de real importancia para los jóvenes, además de que hace grandes aportaciones a su intimidad, autoestima e identidad.

En comparación con las amistades que los individuos tienen durante la infancia, donde generalmente conviven con personas del mismo sexo y tienen sentimientos de rechazo por el sexo opuesto, durante la adolescencia comienzan a experimentar interés en el sexo opuesto, sintiéndose motivados por sus grupos de pares.

Durante la adolescencia las relaciones de noviazgo adquieren mayor intensidad e intimidad. En la adolescencia temprana los jóvenes piensan en como un noviazgo puede repercutir en la relación que tienen en sus grupos de pares. En la adolescencia media, las parejas pueden durar varios meses y el efecto de ésta en el grupo de iguales suele perder importancia, y es que durante esta fase la relación de noviazgo es más importante que los padres, amigos o hermanos. Durante la adolescencia tardía, el noviazgo empieza a satisfacer las necesidades emocionales y tienden a ser más duraderas.³⁸

Bajo esta perspectiva, debe existir un alto nivel de comprensión, entendimiento y conciencia por parte del sector magisterial que atiende la etapa de la adolescencia, teniendo en cuenta que los jóvenes están atravesando por grandes transformaciones que son potencialmente generadoras de tensión física y mental, y que a su vez los ubica en un profundo estado de sensibilidad y vulnerabilidad, por lo que los profesores y directivos educativos deben tener presentes este tipo de características, para así brindar un mejor apoyo a los jóvenes.³⁹

³⁸ Papalia, Diane. et. al. *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education. Duodécima edición. México. 2012. P.410.

³⁹ Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. P. 296.

1.2 Estudiantes del CCH

1.2.1 Significado del bachillerato para los estudiantes del CCH

Primero que nada, es conveniente definir algunas de las características del Colegio de Ciencias y Humanidades, así como de sus estudiantes para poder comprenderlo mejor. Cabe mencionar, que los Colegios de Ciencias y Humanidades se formaron en el año 1971 durante el rectorado de Pablo González Casanova, como una alternativa a la educación tradicional que se ofrecía en las escuelas preparatorias y como un medio para atender la creciente demanda de ingreso al nivel medio superior.⁴⁰

Uno de los objetivos principales de la Educación Media Superior es la preparación propedéutica general, por lo que sus contenidos y estructura curricular se definen de acuerdo a las exigencias académicas de la Educación Superior y de las profesiones.⁴¹ Es por ello que el plan de estudios del CCH se divide en 2 años de tronco común y un tercer año con asignaturas optativas, las cuales son seleccionadas de acuerdo a la licenciatura que los estudiantes planean estudiar al concluir su bachillerato.

La educación que se brinda en el CCH busca que los alumnos tengan un crecimiento integral en todas las áreas de su vida, por lo que no se enfoca únicamente en la formación académica, sino que ofrece diferentes tipos de actividades extracurriculares que apoyan el desarrollo de los alumnos.

Asimismo, el plan de estudios del Colegio se rige bajo una filosofía que busca impulsar en los alumnos el pensamiento crítico, que puedan aprender a aprender, a hacer y a ser. A través de esta visión se fomenta en los estudiantes la autonomía, el razonamiento, la investigación, el respeto y el trabajo en equipo, es por eso que tanto sus instalaciones como los espacios recreativos y las actividades que realizan fuera y dentro del aula, el movimiento de los alumnos a sus distintos grupos de clase promuevan en ellos

⁴⁰ Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM. 01 Septiembre 2017. < <http://www.cch.unam.mx/>>

⁴¹ Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. Pp.42-43.

la convivencia, la creatividad, la responsabilidad, la independencia, el intercambio de ideas y experiencias entre muchas personas.

El CCH puede definirse como un espacio en el que gobierna la responsabilidad y la libertad, y en donde se busca que los estudiantes sean los propios autores de su proceso de aprendizaje, por lo que a diferencia de otras escuelas no cuenta con prefectos que los vigilen a cada momento, ellos deciden si entran a clases o no, aprendiendo a hacerse responsables de sus propios actos.⁴²

Algunas investigaciones sobre jóvenes y el bachillerato han demostrado que los bachilleratos generales atienden cerca del 60% de la matrícula, mientras que el 24% es atendido directamente por las universidades, como los Colegios de Ciencias y Humanidades y la Escuela Nacional Preparatoria pertenecientes a la UNAM.

Actualmente, en los 5 planteles del CCH se atiende cerca de 50, 000 estudiantes, y en cada plantel alrededor de 5, 000 alumnos en cada turno, matutino y vespertino, favoreciendo así la convivencia y el intercambio de ideas.⁴³

Las edades promedio de los estudiantes del CCH al ingresar oscilan entre los 14 y 15 años, lo que los ubica en el proceso de crecimiento de la adolescencia, y como lo describimos en el apartado anterior, es un periodo muy importante en el que se definen diversos aspectos de la vida adulta, por lo que las experiencias que ellos viven dentro y fuera de la escuela influyen directamente en el significado que le atribuyen al bachillerato.

En comparación con los estudiantes de otras escuelas de bachillerato general en donde la mayoría de los estudiantes percibe a la educación media superior como un medio para encontrar un mejor empleo u obtener un certificado en alguna carrera técnica, el bachillerato universitario es más bien visto como un medio para poder continuar estudiando.

⁴² *Ibidem*. P. 101.

⁴³ Weiss, Eduardo. "Jóvenes y bachillerato en México: el proceso de subjetivación, el encuentro con los otros y la reflexividad". Revista Propuesta Educativa. No. 32. 2009. P.85

En una investigación que se realizó a los jóvenes de bachillerato y se publicó en el libro *Jóvenes y Bachillerato* en el año 2012 a cargo del profesor Eduardo Weiss, Irene Guerra Ramírez y Elsa Guerrero Salinas entrevistaron a estudiantes del CCH y del CBTIS (Centro de Bachillerato Tecnológico) para conocer el significado que ellos le atribuían al bachillerato, por lo que desarrollaron algunas categorías para analizarlo.

- I. “Escuela como medio para continuar estudios superiores
- II. El certificado como medio que posibilita la movilidad económica y social
- III. Escuela como espacio que privilegia un estilo de vida juvenil
- IV. Escuela como espacio de vida formativo
- V. Escuela como posibilidad para enfrentar la condición de género
- VI. Escuela como medio para adquirir autoestima y valoración social
- VII. El bachillerato como un desafío a la posición o valoración negativa de la familia hacia la escuela”⁴⁴.

Cada una de estas categorías fue creada con base en las entrevistas que se realizaron directamente a los estudiantes de ambas escuelas. Sin embargo en el caso de los estudiantes del CCH, le dan preferencia a dos de estas.

La mayoría de los alumnos le atribuyen un mayor significado al bachillerato por ser un medio para seguir estudiando la educación superior, ya que tienen presente que cuentan con el pase reglamentado, o como muchos aún lo conocen “pase automático”, lo que facilita el acceso a una licenciatura.

“Para la mayoría de los alumnos entrevistados del CCH, los estudios de bachillerato están significados fundamentalmente como parte de una ruta para realizar estudios superiores, como un tiempo/ espacio transitorio, casi como una moratoria.”⁴⁵

A través del pase reglamentado los estudiantes del CCH y ENP, si cumplen con los requerimientos que se piden de acuerdo a cada licenciatura que ofrece la UNAM, (buen promedio, no extraordinarios, cursos propedéuticos, entre

⁴⁴ Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. P. 36.

⁴⁵ *Ibidem*. P.38.

otros requisitos) ellos pueden ingresar directamente a la licenciatura sin presentar examen de admisión.

Es por ello que esta categoría es de suma importancia para los estudiantes del Colegio, incluso esa es una de las razones principales por la que los aspirantes desean ingresar a esta escuela, ya que desde antes de entrar ellos tienen la idea de seguir estudiando, ya sea para obtener un grado académico, un mejor empleo, por cuestiones familiares o personales, autoestima, valoración social, etc.

Algunos alumnos desde el momento que ingresan al Colegio tienen muy presentes los requerimientos que piden las licenciaturas y cuidan su promedio y la acreditación de sus asignaturas, sin embargo existen algunos otros que no lo consideran hasta el último año, por lo que sus elecciones durante su curso por el bachillerato repercuten directamente en su decisión vocacional.

De la misma manera, otra categoría que tuvo igual relevancia que la anterior en el Colegio fue, la escuela vista como un espacio que favorece el estilo de vida juvenil, esto debido a que los espacios y actividades escolares formales, no formales e informales que ofrece el Colegio privilegian la convivencia entre los alumnos, y como sabemos, los grupos de pares fungen un papel primordial durante la fase que los estudiantes están viviendo.

En la mayoría de las entrevistas los alumnos mencionan que es en la escuela donde pueden encontrar distracción de sus problemas, no se sienten solos, pueden construir espacios de relaciones afectivas, encontrando apoyo moral en su grupo de pares.⁴⁶

Es gracias a este tipo de convivencia que los estudiantes pueden manejar los cambios que viven durante la adolescencia, así como poder cumplir con las demandas académicas de la escuela, por que como sabemos los estudiantes no sólo son alumnos, sino también jóvenes.

⁴⁶ *Ibidem.* P.41.

Vale la pena resaltar, que las demás categorías también fueron consideradas por los estudiantes del Colegio aunque en menor cantidad, ya que tienen presente que si obtienen un certificado de bachillerato pueden incidir en el ámbito laboral, o pueden ser respetados o valorados por tener un grado de estudios mayor al de sus familiares o amigos.

El bachillerato juega un rol importante en la formación de los jóvenes, los ayuda a identificarse, a definirse, a convivir con otros jóvenes, les da la oportunidad para encontrar aquello que les gusta hacer, de visualizarse en ambientes en los que les gustaría desarrollarse profesionalmente, les brinda conocimientos de manera integral que les ayudaran en su formación no sólo como estudiantes sino también como personas, los ayuda a incorporarse al ámbito social y profesional. Por estas y muchas razones es que el bachillerato es una etapa educativa y formativa de gran trascendencia en la vida de los jóvenes.

1.2.2 Principales problemáticas que enfrentan los estudiantes del CCH

Como se planteaba con anterioridad, existe un amplio margen de libertad dentro del Colegio, lo que en ocasiones puede ser perjudicial para algunos estudiantes, sobre todo para aquellos que no tienen bien definido su sentido de responsabilidad y autonomía académica, o bien para aquellos que aún no logran ver las repercusiones que pueden tener tomar malas decisiones.

Una problemática significativa que los estudiantes de CCH enfrentan al ingresar y que puede afectar drásticamente su desenvolvimiento en el mismo, es la adaptación al modelo educativo del Colegio. Si bien muchos de nosotros conocemos la educación tradicionalista que la mayoría de las veces se ofrece dentro de las escuelas secundarias, en donde el profesor juega el rol activo dando las lecciones y los alumnos juegan un rol pasivo tomando notas, esto cambia radicalmente dentro del CCH.

Dentro del Colegio, los estudiantes juegan un rol activo creando conocimiento bajo la guía de sus profesores, participan en proyectos académicos y de

investigación, e intercambian experiencias con sus compañeros y maestros, lo cual es un verdadero reto para aquellos alumnos que son tímidos, no les gusta socializar o trabajar en equipo.

“Estos datos muestran, en apariencia, que los estudiantes que ingresan al CCH no están preparados ni acostumbrados al trabajo en equipo, a la resolución colectiva de problemas ni a la utilización de las bibliotecas como importantes fuentes de información, a veces no sustituibles por Internet.”⁴⁷

De igual manera, debemos tener presente que el número de estudiantes que hay en las escuelas secundarias, no se puede comparar con el número de alumnos que tiene el Colegio, lo que puede generar problemas de convivencia en aquellos estudiantes que prefieran grupos pequeños.

Este tipo de problemáticas pueden afectar gravemente la vida estudiantil de los jóvenes al grado que su aprovechamiento académico se vea perjudicado, que deseen abandonar la escuela, o se sientan incómodos o incomprendidos por su transitar en el colegio.

Otra dificultad que enfrentan los jóvenes, es justo el de ser responsables de sí mismos. La mayoría de los estudiantes llevan muy arraigado el rol pasivo que desempeñaron durante su educación primaria y secundaria, donde siempre había alguien que les llamaba la atención cuando no trabajaban o no entraban a clases. Sin embargo, cuando se percatan de todas las responsabilidades que implica estudiar en el Colegio, es probable que muchos de ellos tengan problemas al inicio, porque no saben cómo tomar notas, hacer investigaciones, utilizar una biblioteca, trabajar en equipo, hacer exposiciones, etc.

Es por ello que los grupos de pares fungen un rol primordial durante esta etapa de iniciación y adaptación en el Colegio, ya que entre ellos pueden apoyarse y orientarse para poder resolver este tipo de problemáticas. Aunque también cabe resaltar, que cuando se le da prioridad a estos grupos para irse de fiesta

⁴⁷ Muñoz Corona, Lucía. Ávila Ramos, Juventino. (Coord.) et. al. *Población estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso. Trayectoria escolar: siete generaciones 2006-2012*. UNAM. Colegio de Ciencias y Humanidades. D.F., México. 2012. P. 30.

o no asistir a sus clases, cumplir con sus tareas o estudiar, puede convertirse en otro problema.

Por lo regular, los estudiantes del CCH suelen ser alumnos regulares cuando ingresan, porque la mayoría de ellos comienzan el bachillerato con grandes ideales respecto a su futuro académico y profesional. Sin embargo, cuando se dan cuenta de cómo es el funcionamiento del Colegio, de las diversas opciones que ofrece para acreditar materias, de que algunos profesores pueden ser flexibles con las asistencias, etc., dejan lo académico en segundo plano, y le dan preferencia a las relaciones sociales.

Durante esta etapa muchos jóvenes se ven presionados por sus grupos de pares para consumir sustancias nocivas para su salud como alcohol, tabaco u otras drogas cada vez a edades más tempranas, así como para iniciar su vida sexual, lo que conlleva un gran nivel de riesgos que pueden ser traumáticos para ellos como, infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.

48

De igual manera, muchos de ellos se encuentran confundidos sobre su futuro académico, no tienen claro que desean estudiar al terminar el nivel medio superior, o si es que desean seguir estudiando. Es por ello que como ya veíamos en apartados anteriores, durante el bachillerato se da uno de los más altos índices de reprobación y deserción escolar.

De acuerdo con la SEP, en Educación Media Superior se da el fenómeno de reprobación y deserción escolar en cerca del 40% de los adolescentes que ingresan al bachillerato a nivel nacional.⁴⁹

Evidentemente existen diversas razones por las que se da este fenómeno, como problemas de adaptación, cuestiones económicas, culturales y de

⁴⁸“Desarrollo en la adolescencia”. OMS. 23 Octubre 2017. <http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/>

⁴⁹ Ruiz Ortega, José. “Síndrome de los estudiantes de bachillerato. Efecto en el aprendizaje”. Innovación Educativa. IPN. Vol.6. núm. 34. Noviembre-diciembre. D.F. México. 2006. P.25 [En línea] <<http://www.redalyc.org/html/1794/179421187003/>>.

género, familiares, por la lejanía de las escuelas, por darle preferencia a sus grupos de pares, por involucrarse en un embarazo no deseado, entre otras.

En el caso del CCH este fenómeno es muy visible justo al terminar el primer y segundo semestre, que es cuando los jóvenes ya comenzaron a entender el funcionamiento de su escuela, podríamos decir que ya se adaptaron al Colegio y a su ritmo.

En el libro *Población Estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso*, que se trabajó bajo la coordinación de Lucía Muñoz Corona y Juventino Ávila Ramos, se explica claramente el rezago escolar en el Colegio, y se muestra que es durante el segundo año (tercer y cuarto semestres) que los índices de reprobación se incrementan considerablemente, al grado de ser cerca del 75% de estudiantes irregulares.

Este tipo de situaciones se presentan, porque muchos estudiantes piensan que al tener un año más para acreditar sus asignaturas, pueden disfrutar su juventud y tiempo libre sin preocuparse demasiado por sus estudios y calificaciones. No obstante, cuando llega el último año de bachillerato muchos de ellos se percatan que adeudan o tienen problemas con muchas asignaturas, más de las que se pueden acreditar con todas las opciones disponibles, lo que les genera más tensión y angustia de la que ya viven debido a la adolescencia, porque esos estudiantes tienen presente que quizá no logren terminar su bachillerato a tiempo, o ingresar a la licenciatura que desean.

Este es un problema significativo, y existen múltiples casos de estudiantes que no egresan en 3 o 4 años por adeudar materias, por lo que no ingresan a las carreras que ellos realmente quieren estudiar, lo que los hace sentir decepcionados y frustrados, o en otros casos se ven obligados a realizar el examen de admisión a la licenciatura que desean desaprovechando su pase reglamentado.

Así mismo, otra problemática que los estudiantes enfrentan de acuerdo con algunas investigaciones sobre jóvenes de bachillerato, es aquella que se da en

toda la población de estudiantiles en este nivel escolar, deficiencias en el área de las matemáticas y problemas de lectura y redacción.⁵⁰ Si bien es cierto que existe un grave problema en el área de lectura y matemáticas a nivel nacional, esta problemática adquiere mayor significado y se agrava conforme los estudiantes avanzan en los niveles educativos, como es el caso del bachillerato, que es la etapa previa al nivel superior, lo que les dificultará su transcurso por el mismo.

También habría que preguntarnos como padres, profesores y profesionales de la educación, si realmente estamos apoyando a los estudiantes para que logren mejorar en lectura y matemáticas, dado que es un problema de gran relevancia en nuestro país, que a pesar de las campañas y promoción que se ha dado, los resultados en ambas áreas no han mejorado del todo.

Así como se presenta un alto índice de reprobación, deserción y de alumnos irregulares durante el segundo año del CCH, también es cierto que muchos estudiantes retoman su estudios y logran acreditar sus materias de manera regular durante su último año de estudios. Ya sea por la presión social de sus familiares y amigos, o por decisión propia, es cierto que durante el tercer año muchos jóvenes del CCH se aplican en sus estudios para poder cumplir los objetivos que tenían al iniciar su bachillerato.

Hay que tener presente que este tipo de problemáticas que ellos enfrentan y como logran resolverlas solo reflejan una cosa, que ellos están atravesando por un proceso de maduración e independencia, en el que son capaces de tomar decisiones importantes para su vida personal por sí mismos, y que eso es justo lo que se busca fomentar el colegio.

“De acuerdo con Hernández, podría decirse que se han desatado procesos de maduración como un crecimiento en el que los estudiantes afirman su

⁵⁰ Muñoz Corona, Lucía. Ávila Ramos, Juventino. (Coord.) et. al. *Población estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso. Trayectoria escolar: siete generaciones 2006-2012*. UNAM. Colegio de Ciencias y Humanidades. D.F., México. 2012. Pp P. 11.

autonomía y capacidad para dirigir su desarrollo académico y su vida personal.”⁵¹

Es sumamente importante que los jóvenes aprendan a mediar entre lo que desean hacer con su grupo de pares y lo que es necesario para alcanzar sus metas, así como hacerse responsables de sus acciones. Es por ello que durante esta etapa es primordial la orientación y supervisión dentro y fuera de la escuela.

Dentro de la escuela, se cuenta con los profesores que son quienes están más en contacto directo con los estudiantes, por lo que los podrían invitarlos a conocer u orientar sobre los distintos servicios que ofrece el Colegio, así como apoyarlos en su adaptación al mismo. Igualmente, el Departamento de Psicopedagogía brinda orientación escolar, personal y vocacional que puede ser de gran ayuda para la resolución de problemas de los jóvenes y apoyo a los profesores.

Fuera de la escuela, el rol de la familia y los amigos son una importante pieza durante su vida en el bachillerato para que los jóvenes puedan alcanzar sus metas. Es en el hogar donde las personas recibimos la primera educación, en donde adquirimos valores y responsabilidades, en donde se nos apoya para forjar nuestro camino y alcanzar nuestros objetivos.

Debemos tener en cuenta las características de los jóvenes, los problemas más comunes que los aquejan más allá de lo académico, hay que apoyarlos para que se sientan parte de la institución, que son aceptados y comprendidos, libres de expresar sus puntos de vista y que por lo mismo serán escuchados. Ya que este también es uno de los problemas que como jóvenes enfrentan, el de no ser escuchados por los adultos por su falta de experiencia. Pero como hemos visto, ellos están a travesando un proceso trascendental que los guiará a la madurez y a la independencia, por lo que hay que considerarlos y darles el lugar que merecen.

⁵¹Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. P. 148.

Es fundamental poner énfasis en la orientación vocacional que se brinda en el Colegio desde el primer semestre, para que así los jóvenes puedan tomar decisiones informadas y tengan presentes todos los requerimientos que piden las licenciaturas, sólo así podrán cuidar su promedio y acreditación de asignaturas desde que inician su bachillerato y disfrutar de todos los beneficios que ofrece la UNAM.

1.2.3 Vida académica de los estudiantes del CCH

La vida académica de los estudiantes del CCH se ve influenciada por distintos factores contextuales y personales, uno de ellos es el grupo de pares que como ya vimos en el apartado anterior cumple un rol importante en la vida escolar de los jóvenes.

Los estudiantes desarrollan una gran capacidad de adaptación para poder cumplir con sus deberes escolares y al mismo tiempo poder convivir con sus amigos y compañeros, aprenden a medir los niveles de exigencia de las asignaturas y de los profesores, para facilitar su tránsito por el bachillerato.⁵²

A través de las investigaciones realizadas a estudiantes del Colegio, se mostró mediante las evaluaciones diagnósticas que los jóvenes presentan serios problemas en el manejo de las matemáticas y el uso de la lengua materna⁵³. Este evento se debe a que desde niveles educativos anteriores no se les ha brindado la atención correspondiente, por lo que sería importante realizar un análisis profundo de ambas problemáticas y diseñar propuestas que apoyen a los estudiantes a enfrentar ambas situaciones.

Respecto a los hábitos escolares y de estudio de los estudiantes del Colegio, las investigaciones muestran que cerca del 90% de los jóvenes prefieren estudiar solos, y que sólo el 10% tiene predilección por un equipo de estudio. Igualmente, se comprobó que el 90% de los alumnos estudian en casa,

⁵² *Ibidem*. P.123.

⁵³ Muñoz Corona, Lucía. Ávila Ramos, Juventino. (Coord.) et. al. *Población estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso. Trayectoria escolar: siete generaciones 2006-2012*. UNAM. Colegio de Ciencias y Humanidades. D.F., México. 2012. P.53.

mientras que el 10% se distribuyen en la escuela, la biblioteca, el transporte y el parque.⁵⁴

Si bien es cierto que en el Colegio se fomenta el trabajo en equipo, también es verdad que los estudiantes tienen preferencia por estudiar de manera independiente, lo que cual es otro objetivo de esta escuela, que los alumnos sean autónomos en su proceso de aprendizaje. Por esta razón, es primordial que los jóvenes conozcan múltiples técnicas de estudio, para que así puedan tener aprendizajes significativos.

Esta misma investigación que se realizó a la población estudiantil del CCH, expuso que en lo que refiere a los materiales y medios de consulta que los jóvenes más utilizan para realizar sus actividades escolares, se encuentra el internet como principal fuente de información, y que el porcentaje de alumnos que utilizan materiales impresos, como enciclopedias, libros, revistas, periódicos, etc., ha disminuido considerablemente.

Afortunada o desafortunadamente, nos encontramos en una era en la que los medios digitales fungen un papel muy importante en nuestras vidas día a día, por lo que los jóvenes al estar habituados al uso de la computadora y otros medios digitales, prefieren utilizar el internet como su principal fuente de consulta por la facilidad con que se puede obtener información de él.

Sin embargo los estudiantes también deben considerar que muchas de las páginas de internet que ellos consultan no ofrecen información confiable, por lo que deben utilizar aquellas que sean seguras o comprobar que la información que se presenta es adecuada para los trabajos académicos, esto con el fin de ir formando sus estrategias de investigación y recolección de información.

Cabe mencionar, que el uso del internet en las tareas escolares puede implicar otro problema significativo, que es el ya famoso “copiar y pegar”, en donde los alumnos copian información de las páginas web y la pegan tal cual en sus trabajos escolares sin citar a los autores responsables de esa información, por

⁵⁴ *Ibidem.* P. 30.

lo que los profesores deben estar muy atentos ante este tipo de eventos, y explicarles a sus alumnos la manera correcta de citar sus fuentes de información, así se podrá romper con este mal hábito y se evitarán múltiples problemas en el nivel superior.

Como ya se planteaba anteriormente los jóvenes comienzan siendo alumnos regulares y teniendo una vida académica estable en donde cumplen con sus tareas y actividades escolares durante los dos primeros semestres. No obstante, muchos otros descuidan su vida académica recurriendo a las opciones de acreditación que ofrece el colegio.

El colegio ofrece tres diferentes formas para acreditar una asignatura, recursamiento, extraordinario y PAE (Programa de Apoyo al Egreso). En el caso del recursamiento de una materia, los jóvenes para poder utilizar esta opción deben tener en su historial académico la leyenda NP (No se Presentó) en la asignatura correspondiente, para que así puedan volver a cursar la materia de manera ordinaria en un horario que no afecte sus demás clases, esto con el fin de que los estudiantes no pierdan los conocimientos básicos que son necesarios durante el bachillerato.

En el caso del examen extraordinario, se puede presentar cuando se obtiene una calificación reprobatoria (5), los alumnos deben adquirir su guía de estudio en la librería del Colegio, resolverla y llevarla a la academia de la asignatura a que sea sellada para poder presentar su examen. Se les recomienda que asistan al PIA (Programa Institucional de Asesorías) para que así puedan aclarar sus dudas y acreditar el examen con una buena calificación.

Por último, el PAE sólo puede ser cursado por los alumnos de 5 y 6 semestres como última alternativa para terminar en 3 o 4 años su bachillerato. Esta opción es muy parecida al recursamiento, sólo que se lleva a cabo los fines de semana y el último periodo se aplica dos semanas antes de terminar el semestre.

“En sexto semestre, ya para egresar, la regularidad se vuelve a incrementar al nivel del primer semestre. En este momento es cuando los programas de tutorías, instrumentados adecuadamente, se constituyen en una guía importante para el estudiante, orientándolo para obtener los apoyos que le permitan una autonomía como estudiante informado, sin dejarlo a la deriva.”⁵⁵

Vale la pena resaltar, que la alternativa que la mayoría de los estudiantes prefiere para acreditar las asignaturas es el recursamiento, ya que en su historial académico aparece una calificación como si hubieran cursado la materia de forma ordinaria.

Cómo se puede observar, los estudiantes cuentan con diversas posibilidades para acreditar sus materias en tiempo y forma y así poder ingresar a la licenciatura que desean, por eso es importante informar a los alumnos sobre todas estas alternativas disponibles al iniciar el bachillerato, para así poder evitar que acumulen el adeudo de materias durante sus años en el bachillerato.

Otro elemento relevante, es que gracias a los amplios márgenes de libertad que ofrece el CCH, los alumnos pueden desarrollar en gran medida su imaginación y creatividad, por tanto que pueden trabajar de forma ingeniosa y creativa al momento de realizar proyectos escolares, expresar y compartir puntos de vista, lo que los ayuda a generar nuevas ideas y contenidos, todo esto de manera independiente o en conjunto, bajo la guía y supervisión de los profesores.

Es por ello que la labor de los profesores va más allá de ser sólo expositores, sino que son facilitadores, orientadores y guías en el proceso de aprendizaje de los alumnos, lo que propicia la participación por parte de los jóvenes. Al estar en contacto directo con los estudiantes es el profesor quien puede brindarles mayor orientación y apoyo sobre el funcionamiento del Colegio, mostrándoles las diferentes alternativas que se ofrecen para orientación,

⁵⁵ *Ibidem.* P. 6.

recuperación de asignaturas, asesorías en las materias etc, y de esta manera evitar el aumento de alumnos irregulares.

Otro aspecto que influye directa e indirectamente en la vida académica de los estudiantes, es el diseño de las aulas y espacios recreativos de la escuela, ya que todo fue diseñado con el objetivo de generar el diálogo entre los estudiantes dentro y fuera de los salones de clases, de facilitar el trabajo en equipo, la búsqueda de información en las bibliotecas, hemerotecas y centros de cómputo.

Cabe señalar que la mayoría de los estudiantes del CCH, cuenta con un capital cultural similar, lo que facilita su vida escolar y mejora los intercambios de información y experiencias dentro y fuera del colegio. Igualmente, la gran mayoría de ellos han estudiado todos los niveles educativos sin obstáculos, por lo que comparten objetivos académicos y profesionales respecto a su futuro, como por ejemplo, el deseo por continuar estudiando, terminar una licenciatura, graduarse, etc.

Por esta y muchas otras razones, las estrategias de regularización deben iniciar desde el primer semestre con los alumnos que tienen bajas calificaciones, y no hasta el tercer año que es cuando la gran mayoría de los jóvenes comienza a buscar opciones de acreditación y regularización. Así mismo, debe existir una mayor promoción de los servicios de orientación, tutorías y asesorías por parte de los directivos, profesores y orientadores para prevenir los altos índices de reprobación e inasistencias en el Colegio.

Valdría la pena promover un mayor número de actividades extracurriculares que fomenten el uso de la biblioteca, hemeroteca, centro de cómputo y laboratorios como espacios de aprendizaje, para que los alumnos aprendan a cómo utilizarlos y saquen de ellos el mejor provecho.

1.3 Importancia de las técnicas de estudio en la vida académica de los jóvenes.

Cómo hemos analizado hasta este apartado, es durante la etapa de la adolescencia en el bachillerato que los jóvenes comienzan a forjar su independencia, iniciando desde su hogar avanzando hacia las demás áreas de su vida. Los jóvenes tienen deseos de realizar actividades por ellos mismos o con sus amigos, de ir a explorar e investigar por su propia cuenta sin la supervisión de alguien.

Los adolescentes manifiestan que adquieren mayor autonomía durante el bachillerato, lo que les da libertad para pensar y actuar de manera independiente, así como para hacerse responsables de su proceso de formación⁵⁶, por lo que poco a poco comienzan a hacerse cargo de ellos mismos y de su vida.

Es por ello que a través del modelo educativo del CCH, que busca formar estudiantes que forjen su propio pensamiento a través de la independencia, apoya grandemente a que los jóvenes puedan desarrollarse y actuar libremente disfrutando de su juventud así como de su escuela.

Teniendo en cuenta esta situación, recordemos que en el apartado anterior se planteaba que existe una problemática alarmante en cuanto a los altos índices de reprobación y rezago, y en lo que respecta a los hábitos y estrategias de estudio cerca del 90% de los alumnos tienen preferencia por hacerlo de forma independiente, por lo cual es fundamental que los estudiantes cuenten con las herramientas de estudio necesarias que les faciliten el desarrollo de su propio pensamiento, y que al mismo tiempo puedan tener un aprendizaje significativo de aquello que están estudiando.

El bachillerato es similar a un curso propedéutico, que brinda conocimientos generales y que prepara a los estudiantes para su ingreso al siguiente nivel,

⁵⁶Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato*. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. P.44.

por ello es primordial que los alumnos adecuen y comprendan realmente la información que estén estudiando.

Vale la pena señalar, que la teoría del aprendizaje significativo del psicólogo estadounidense David Ausubel, propone que el aprendizaje es un medio a través del cual se relaciona nueva información con aspectos relevantes ya presentes en la estructura cognitiva de una persona, para que así pueda darle su propio significado a la información nueva, de otra manera sólo serían frases o palabras sin sentido para el alumno, lo que muchas veces ocurre con la memorización.⁵⁷

Debido a la independencia escolar antes mencionada, los estudiantes deben conocer técnicas de estudio que les faciliten su trayectoria académica, y les den la oportunidad de incrementar su promedio escolar para ingresar a la licenciatura que desean.

“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.”⁵⁸

No obstante, más allá de sólo memorizar la información desconocida para los estudiantes, lo que se busca a través de las técnicas de estudio es que los alumnos asimilen, comprendan, adecuen y hagan suya la información, y al mismo tiempo puedan hacer uso de ella, aplicarla en su vida diaria.

Conocer y dominar diversas técnicas de estudio conlleva múltiples beneficios, como por ejemplo tener aprendizajes significativos y útiles, realizar las tareas más fácil y rápidamente, ayudan a organizar de una manera sencilla y accesible toda la información, es más fácil recuperar lo estudiado, aumenta la autoestima y motivación de los alumnos, se disminuyen los niveles de

⁵⁷ Méndez Barrantes, Zayra. *Aprendizaje y cognición*. EUNED. Costa Rica. 1997. P.91

⁵⁸ *Técnicas de Estudio*. Editorial Vértice. Primer Edición. España. 2008. P.5.

ansiedad al momento de estudiar, mejoran de forma general la capacidad mental, además de que ayudan a ser organizados en otras áreas de la vida.⁵⁹

Otros beneficios de mayor importancia que obtenemos a largo plazo a través de la lectura y el estudio, es que podemos mejorar nuestros procesos cognitivos como el pensamiento, el lenguaje, la memoria, el aprendizaje, la atención, la razón y la lógica. Y si los estudiantes se hacen el hábito de utilizar las técnicas de estudio en su día a día, en poco tiempo comenzarán a ver resultados en sus aprendizajes, comprensión y en su aprovechamiento escolar.

De igual forma, cabe resaltar que cada persona tiene una forma singular de aprender, por lo que el conocimiento de distintas técnicas de estudio será de mayor utilidad para identificar cuál es la que más se adecúa a sus necesidades. Así mismo, la motivación juega un papel decisivo en la aplicación de las técnicas de estudio de los alumnos, ya que pondrán más atención y esmero en aquello que desean alcanzar.

Por el contrario, nos encontramos también ante dos problemáticas que afectan gravemente el estudio de nuestros estudiantes. Una de ellas se da en todos los niveles educativos, y es que no todos los contenidos que se ofrecen en las escuelas, van de acuerdo a la realidad o al entorno en el que viven los estudiantes, por lo que no pueden tener aprendizajes significativos porque no pueden aplicar los conocimientos a su realidad.

Otro problema de igual importancia, es que desafortunadamente no a todos se nos ha enseñado a estudiar, no se ve como un objetivo que deba formar parte del currículo de manera formal,⁶⁰ lo que genera problemas en el aprovechamiento académico, pero más importante en el aprendizaje.

Es necesario fomentar en nuestros niños y jóvenes el agrado por el estudio, a través de situaciones que sean reales, fáciles de entender y aplicar, que vayan

⁵⁹ *Ibidem*. P. 4.

⁶⁰ Cabanach González, Ramón. et. al. *Estrategias y técnicas de estudio. Cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Pearson. Madrid, España. 2005. P. 10.

de acuerdo a lo que están viviendo, no sólo en el ámbito escolar, sino que ellos puedan utilizar en su vida diaria, para que así los estudiantes puedan sentirse parte de los procesos de enseñanza aprendizaje, y logremos que tengan aprendizajes significativos.

CAP.2 ORIENTACIÓN EDUCATIVA EN EL CCH

2.1 Definición de la orientación educativa

La orientación es un proceso de ayuda continuo dirigido a todas las personas de todas las edades, en todas las áreas y durante toda su vida. Es una unidad de acción coordinada que interviene principalmente en el área educativa, vocacional, personal y social, por lo que no se limita al ámbito escolar como erróneamente se puede pensar, sino que se extiende a los medios comunitarios y a las organizaciones. La orientación puede intervenir en cualquier contexto y ambiente en donde se desarrolle la vida de una persona.

61

Uno de los objetivos que comparte la orientación con la educación, es que los individuos alcancen su plena autorrealización, que sean libres, autónomos y responsables en todas las manifestaciones de su personalidad. Igualmente el proceso de orientación puede considerarse como un proceso de aprendizaje, ya que requiere ser planificado, tener una secuencia lógica y psicológica, atiende la dimensión preventiva, formativa y correctiva, da cabida a técnicas y estrategias, se centra en la adquisición de habilidades y competencias que permiten la comprensión de los factores motivadores de la conducta, así como generar mecanismos de autocontrol y regulación personal.⁶²

“La orientación educativa consiste en una actividad educativa, de carácter procesual, dirigida a proporcionar ayuda al alumno, tanto en la elección de estudios como en la solución de problemas de ajuste o de adaptación a la escuela.”⁶³

Mediante la orientación se busca alcanzar el desarrollo personal, social y profesional de las personas de acuerdo a su contexto. No es una intervención aislada, sino que es una transformación que se lleva a cabo dentro y junto con

⁶¹ Bisquerra Alzina, Rafael. (coord.) et. al. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P.9, 10.

⁶² *Ibidem*. P. 33.

⁶³ Bisquerra. En: *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 25.

el proceso educativo, profesional y vital del individuo. Cuenta con el apoyo de un orientador u orientadora, así como de todos los agentes educativos y sociales.⁶⁴ La orientación también significa formar en la capacidad de tomar decisiones propias, sobre todo en aquellas que tendrán un mayor impacto en el futuro de la persona.⁶⁵

Hay que considerar que la orientación no es una actividad reciente, ya que ha brindado apoyo y guía a los individuos desde hace muchos años, y se considera que en la civilización griega era una práctica común asesorar a las personas de manera personal, social y laboral.

2.1.1 Historia de la orientación

Algunos filósofos como Sócrates (470-399 a.C.), Platón (427- 347 a.C.) y Aristóteles (384- 322 a. C.) pusieron en práctica los principales objetivos de la orientación educativa. Sócrates, adoptó la sentencia expuesta en el templo de Delfos “Conócete a ti mismo”, preocupándose por adecuar lo que las personas deseaban ser y hacer, con respecto a la ocupación que desarrollaban a lo largo de su vida. Platón, en la *República* postula los antecedentes de la acción orientadora (profesor- tutor), en donde el profesor debía procurar que el rol social del individuo coincidiera con sus aptitudes y rendimiento. En cambio, Aristóteles mostró mayor interés en la influencia de la base biológica sobre el desarrollo del ser humano, y se adentró en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y la relación que existe entre el profesor y sus estudiantes.⁶⁶

Estos y muchos otros filósofos, escritores y pensadores, reflexionaron en torno a los beneficios que ofrece la orientación en el desenvolvimiento de las personas a través de los años abordándola desde la filosofía, psicología y

⁶⁴ Grañeras Pastrana, Monserrat. (coord.) et. al. *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. CIDE. Gobierno de España. Ministerio de Educación. Segunda Edición. 2009. P. 34.

⁶⁵ Lorenzo Moreno, José. “Renovación, innovación, investigación y buenas prácticas en la orientación educativa, psicopedagógica y profesional”. Instituto de Enseñanza Secundaria, Los Albares. Cieza. Murcia, España. 2009. P. 3. [En línea] <<http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/hecho-lorenzo.pdf>>

⁶⁶ Rivera Otero, Alicia (coord.) et. al. *La orientación escolar en centros educativos*. Ministerio de Educación y Ciencia. España. 2005. P. 12.

sociología, dejando de lado el área educativa o no implementándola de manera formal.

Y no fue sino hasta el año 1898 que el estadounidense Jesse B. Davis (1871-1955) incluyó la orientación al ámbito escolar integrándola al currículo, definiendo que el marco idóneo para la orientación es la educación, ya que permite mejorar la vida de las personas y prepararlos para la vida social y profesional. Sin embargo, a pesar de haber iniciado con esta nueva actividad, fue hasta 1914 que se conformó como tal el término Orientación Educativa, a través de la tesis de doctorado de Truman L. Kelly llamada *Educational Guidance* (Orientación Educativa).⁶⁷

Siguiendo con este criterio histórico se puede decir que la orientación formal surge inicialmente como orientación vocacional o profesional, y su conceptualización se fue ampliando posterior a la revolución de la carrera, adoptando un enfoque del ciclo vital. Por esta razón existe la confusión de que la orientación sólo se centra en esta área, pero a lo largo del siglo XX la orientación amplió considerablemente su campo de intervención como veremos más adelante.⁶⁸

Esta confusión surge debido a la falta de precisión al momento de delimitar los principios que fundamentan el concepto, las funciones, los objetivos, los modelos y las áreas de intervención de la orientación.⁶⁹ Por esta razón a continuación veremos los aspectos básicos que conforman y definen la acción orientadora.

2.1.2 Principios que fundamentan la orientación

Primero, es importante conocer algunos enfoques teóricos y principios en los que se basa la orientación para tener una mejor comprensión de ella. En el caso de los principios, existen 4 elementales en que se basa la intervención en

⁶⁷ Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 25.

⁶⁸ Bisquerra Alzina, Rafael. coord. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P. 11- 16.

⁶⁹ *Ibidem*. P. 30.

orientación educativa, así como la intervención psicopedagógica. A través de estos principios se toma en cuenta el contexto, la prevención y el desarrollo del alumno dentro de su escuela.

1° Principio antropológico:

Este principio, nos muestra la necesidad de orientación y hacia donde se debe dirigir para contribuir al desarrollo del tipo de hombre que se deriva de ciertos fundamentos filosóficos y antropológicos. ¿Qué es el hombre?, ¿qué tipo de hombre buscamos que llegue a ser la persona que estamos orientando?, ¿cuáles son las características del proceso para convertirse en individuo? Los principios filosóficos y antropológicos de la orientación se inspiran en el existencialismo, y la orientación a su vez se fundamenta en las necesidades humanas. La cual se basa en el hecho de que las personas necesitan apoyo, y esta necesidad de ayuda es más intensa en algunos momentos particulares de la vida.⁷⁰

2° Principio de Prevención:

Cómo su nombre lo dice, el objetivo de este principio es la prevención, que quiere decir tomar las medidas necesarias para evitar que algo malo suceda, promoviendo otro tipo de circunstancias y resultados deseables. Este principio proviene del ámbito de la salud mental.⁷¹

Cómo sabemos la prevención se da en tres niveles en lo que se puede emplear la acción orientadora, estos son:

1. Prevención primaria: en este nivel se pretende actuar para reducir el número de casos problema en el futuro. La acción preventiva no se enfoca en la persona sino en la población o más específicamente en los grupos de riesgo.

⁷⁰ *Ibidem*. P. 44.

⁷¹ Velaz de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica: conceptos, modelos, programas y evaluación*. Aljibe. Archidona, Málaga, España. 1998. P.38.

2. Prevención secundaria: Se identifica y se da tratamiento a los casos que ya presentan un problema. Se plantean acciones para reducir el número, intensidad y la duración de los problemas ya ocurridos.
3. Prevención terciaria: Se busca incrementar la probabilidad de que el funcionamiento normal sea restaurado, así como reducir la probabilidad de que se repitan los problemas ya ocurridos, esto mediante una función remedial y terapéutica.⁷²

Cabe mencionar, que la intervención preventiva debe dirigirse a todos los sujetos, y no sólo a los que son considerados como potenciales a presentar un problema. Las acciones se diseñan y planifican porque son intencionales, y van dirigidas a grupos, no a individuos.⁷³ Bajo estos principios, podemos decir que es justo lo que buscamos con este trabajo, prevenir que sigan incrementando los índices de reprobación y rezago en los años de egreso de los estudiantes del CCH.

3° Principio de Desarrollo:

Este principio considera a la persona como un ser en continuo proceso de crecimiento personal. Así como la educación busca que los individuos alcancen el máximo desarrollo de sus capacidades y potencialidades, la orientación también puede ser un agente activador y facilitador de ese desarrollo. El principio de desarrollo se basa en las distintas teorías de desarrollo tanto de la carrera, cognitivo y humano.⁷⁴

Basados en este principio podemos decir que la orientación educativa busca facilitar el desarrollo cognitivo de los individuos, la clarificación de valores y la capacidad de tomar decisiones. Es por eso que algunos de los supuestos más importantes de la orientación educativa para el desarrollo son: Los estudiantes requieren apoyo para poder obtener información que no son capaces de descubrir por sí mismos. Los alumnos necesitan ayuda para adaptarse y

⁷² *Ibidem.* P. 39.

⁷³ *Ibidem.* P.40.

⁷⁴ Bisquerra Alzina, Rafael. coord. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica.* 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P. 45.

afrontar las demandas sociales, los problemas, sobreponerse a las debilidades y hacer planes a futuro, conseguir éxito y satisfacción vitales. Tienen la necesidad innata de dedicarse a algo en la vida. La orientación ha de crear las condiciones que faciliten el desarrollo.⁷⁵

4° Principio de intervención social:

Este principio se basa en el enfoque sistémico- ecológico de las ciencias humanas, y estipula que dentro de la acción orientadora es sumamente importante tener presente siempre el contexto socioeducativo en el que se desarrollan los individuos que estamos orientando, de esta manera se producirá la intervención psicopedagógica. Se busca que haya una adaptación de las personas a su entorno social y del entorno a los individuos. Por esta razón, este principio ve al orientador como un agente de cambio social.⁷⁶

Algunas de las aportaciones de este principio a la intervención son: a) Ayudar a la persona a que conozca su entorno, a comprenderlo, que tenga conciencia de las posibilidades y limitaciones del mismo para su realización personal, y que de esta manera pueda tener una adaptación activa y constructiva. b) La intervención del orientador se debe considerar desde un enfoque global o sistémico, donde las dificultades se aborden en toda su complejidad y se contemplen todos los actores. c) El enfoque sistémico o ecológico en el que se basa este principio parte de la consideración del centro educativo como sistema de interacciones, y asume que la conducta del individuo no puede entenderse, ni modificarse, sino en el ámbito de su interacción con las variables contextuales, es decir; con su familia y a su entorno inmediato. Recordemos que las vivencias de los individuos que promueven o no su desarrollo, se llevan a cabo en un contexto determinado.⁷⁷

Es elemental que las intervenciones se realicen inicialmente en los grupos primarios (familia, la pareja, los círculos de íntimos), ya que éstos ejercen una

⁷⁵ Velaz de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica: conceptos, modelos, programas y evaluación*. Aljibe. Archidona, Málaga, España. 1998. P.42, 43.

⁷⁶ *Ibidem*. P. 43,44.

⁷⁷ *Ibidem*. P. 44.

enorme influencia sobre los sujetos desde su nacimiento. Posteriormente, también se debe considerar relevante la intervención en los grupos asociativos (los compañeros de clase, el grupo de amigos, los clubes de alumnos o padres, los órganos de gobierno como los grupos de profesores, el equipo directivo, etc.) debido a que la pertenencia de los individuos a estos grupos influye de manera significativa en sus ideales, metas y acciones.⁷⁸

El trabajo conjunto de todos los principios antes mencionados fundamenta una concepción moderna de la intervención orientadora, que deja de lado el modelo tradicional de exclusiva fundamentación psicológica, para concebirse como un proceso que trasciende al marco escolar y que por lo tanto se realiza con las aportaciones de los profesionales de la educación y en el que el estudiante pasa de ser un agente pasivo a ser uno activo del proceso de orientación.⁷⁹

Teniendo claras las aportaciones de todos estos principios a la orientación, pasaremos a conocer algunos de los enfoques teóricos en los que se puede basar la acción orientadora de manera general.

2.1.3 Enfoques teóricos

Para que la orientación pueda incidir en el desarrollo de los individuos así como en el ámbito educativo, es indispensable que se base en teorías que respalden sus acciones, ya sea en el área cognitiva, de desarrollo biológico, social etc. Específicamente las teorías cognitivas del aprendizaje juegan un papel elemental en la orientación, ya que mediante éstas se puede analizar la manera en que piensan los individuos y posteriormente plantear acciones. Todas estas teorías se han trabajado a lo largo de los años por importantes autores e investigadores que han hecho grandes aportaciones en diversas áreas de conocimiento. A continuación veremos algunas de las teorías cognitivas del aprendizaje en las que se puede basar la acción orientadora, dependiendo los objetivos que se pretendan lograr.

⁷⁸ *Ibidem.* P.49.

⁷⁹ *Ibidem.* P. 46.

Velaz de Medrano nos dice que las teorías cognitivas del aprendizaje nos demuestran eficazmente la explicación y comprensión de aspectos clave de los procesos de enseñanza- aprendizaje que a su vez inspiran modelos de intervención psicopedagógica.

El concepto de psicología cognitiva se refiere al análisis científico de los procesos y estructuras mentales de los seres humanos con el objetivo primordial de conocer sus conductas⁸⁰.

A continuación mencionaremos algunas de las teorías cognitivas más relevantes:

- 1) *La Epistemología genética y la teoría de Equilibración*: Jean Piaget (1896-1980)
- 2) *La zona de desarrollo próximo y los mediadores sociales*: L.S. Vygotsky (1896- 1934)
- 3) *Teoría del aprendizaje por descubrimiento*: Jerome Bruner. (1915- 2016)
- 4) *Teoría del aprendizaje significativo*: David Ausubel. (1918- 2008)
- 5) *Teoría del aprendizaje social*: Albert Bandura (1925)

Todas estas teorías describen la manera en cómo se llevan a cabo los procesos mentales en los seres humanos desde diversas perspectivas, por lo que antes de plantear un proyecto de intervención en orientación educativa se debe considerar alguna de estas teorías para que se pueda fundamentar su acción y se alcancen los objetivos planteados.

2.1.4 Objetivos y funciones de la orientación

Teniendo claros todos estos elementos que fundamentan la orientación, pasaremos a conocer algunos de los objetivos que se planean alcanzar con esta herramienta. De acuerdo con Bisquerra algunos de los objetivos principales que se buscan alcanzar en la vida de los individuos a través de la orientación son:

*Desarrollar al máximo su personalidad.

⁸⁰*Ibidem*. P. 72.

- *Conseguir la autoorientación.
- *Conseguir la autocomprensión y aceptación de uno mismo.
- *Alcanzar una madurez para la toma de decisiones educativas y vocacionales.
- *Lograr la adaptación y el ajuste.
- *Conseguir un aprendizaje óptimo en los años de escolaridad.
- *Combinaciones de cualquiera de los puntos anteriores.

Es elemental que antes de formular los objetivos que se planeen alcanzar mediante la acción orientadora, se tenga un conocimiento profundo del contexto de intervención así como de los individuos a quien irá dirigido, para de esta manera lograr todo lo que se propone.⁸¹

Este mismo autor nos plantea algunas de las funciones más relevantes de la orientación con las que se brindará apoyo a los individuos en diversas áreas.

- a) Función de organización y planificación de la orientación: programas de intervención, sesiones de orientación grupal, material disponible.
- b) Función de diagnóstico Psicopedagógico, análisis del desarrollo del alumno, conocimiento e identificación.
- c) Función de diseño de programas de intervención, en el proceso de enseñanza- aprendizaje, de orientación vocacional, de prevención.
- d) Función de consulta, en relación con el alumno, con el profesorado, con el centro, con la familia.
- e) Función de evaluación, de la acción orientadora e intervenciones concretas, de los programas, autoevaluación.
- f) Función de investigación, sobre los estudios realizados y generación de investigaciones propias.⁸²

2.1.5 Modelos de intervención en orientación

Para que la orientación se pueda realizar de la mejor manera, también son necesarios algunos modelos de intervención que guíen las acciones que

⁸¹ *Ibidem.* P. 46.

⁸² *Ibidem.* P. 48.

planeamos realizar. Los modelos de orientación e intervención psicopedagógica son la forma en que se representa el diseño, la estructura y los componentes básicos de un proceso de intervención en orientación.⁸³ Por ello a continuación expondremos los modelos de intervención en orientación según Bisquerra.

Modelos de intervención en orientación⁸⁴	
	<p>Clínico (Counseling o atención individualizada):</p> <p>Este modelo se enfoca en la relación personal y profesional entre orientador- orientado, tutor- alumno, orientador- padres y tutor- padres. Se basa en dos enfoques fundamentales, el vocacional y el terapéutico. Sus objetivos principales son satisfacer las necesidades de carácter personal, educativo y socio- profesional de la persona, brindar ayuda a los individuos en la toma de decisiones y a comportarse en función de ellas. Busca apoyar a los sujetos a comprender y clarificar sus puntos de vista desde su espacio vital y aprender a alcanzar sus metas previstas, a través de elecciones consientes e informadas, y mediante la resolución de dificultades en el área emocional o interpersonal. La herramienta elemental para este modelo es la entrevista, ya que es una intervención directa e individualizada. Su estructura es la siguiente: 1. El individuo toma la iniciativa de solicitar apoyo. 2. Normalmente se realiza un diagnóstico de la situación que presenta la persona. 3. Se diseña un tratamiento en función al diagnóstico. 4. Se da seguimiento al caso de la persona.</p>
	<p>Programas</p> <p>A través de este modelo se propone anticiparse a los problemas, por lo que su objetivo primordial es la prevención de los mismos y procurar el desarrollo integral de los individuos. Los programas de orientación son acciones sistemáticas, estrictamente planificadas,</p>

⁸³ Bisquerra Alzina, Rafael. coord. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P. 16.

⁸⁴ *Ibidem*. Pp. 11, 55, 60,71, 61, 62, 103, 104. / Velaz de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica: conceptos, modelos, programas y evaluación*. Aljibe. Archidona, Málaga, España. 1998. Pp. 16, 128, 130, 134, 136,137.

	<p>orientadas a alcanzar determinadas metas, respondiendo así a las necesidades educativas de los estudiantes, padres de familia y profesores de un centro escolar. Su estructura se da en las siguientes fases: 1. Análisis del contexto para identificar las necesidades. 2. Planteamiento de los objetivos que se desean alcanzar. 3. Planeación y diseño de actividades. 4. Aplicación de las actividades planteadas. 5. Evaluación del programa.</p>
<p>Modelos Básicos</p>	<p>Consulta</p> <p>Los antecedentes de este modelo los encontramos en la consulta médica, que se inició a mediados del siglo XIX por parte de los facultativos. Se caracteriza por ser una intervención indirecta, y se refiere a una relación entre un profesional de la orientación y un ente necesitado (persona, grupo, unidad social, centro educativo), en donde el consultante es quien proporciona ayuda directamente al cliente. La consulta tiene dos objetivos primordiales: a) incrementar la competencia del consultante en sus relaciones con un cliente (alumnos, padres), el cliente puede ser un individuo, un grupo, una organización, todo un centro educativo. b) que el consultante desarrolle habilidades para que sea capaz de resolver por sí mismo dificultades similares en el futuro. Etapas del modelo de consulta: 1. Se parte de una información y planteamiento del problema. 2. Se diseña un plan de acción. 3. Se implementa y se evalúa ese plan de acción. 4. Se hacen recomendaciones al consultante para que pueda afrontar la función de consulta.</p>
	<p>Servicios</p> <p>El modelo de servicios se vincula a las instituciones públicas, y se caracteriza por tener una gama muy diversa de servicios o prestaciones que existen en la mayoría de los campos profesionales, y cuyo objetivo es atender las carencias, disfunciones o necesidades que demanda la población. La intervención se lleva a cabo de forma directa por parte de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de personas.</p>

<p>Modelos Teóricos</p>	<p>Los modelos teóricos son formulaciones que fueron elaboradas por diversos autores e investigadores de distintas corrientes teóricas (psicoanálisis, conductismo, humanismo, cognitivismo).</p>
<p>Modelos Organizativos</p>	<p>Hacen referencia a la forma en cómo se organiza la orientación, y como se plantean propuestas de acción en un determinado contexto, de acuerdo a ciertos postulados teóricos, y cuya práctica suele ser la mezcla de varios modelos básicos. Como por ejemplo, cuando las administraciones públicas hacen propuestas para todo un territorio, son modelos institucionales.</p>

2.1.6 Áreas de intervención

Tomando en cuenta todos estos modelos que estructuran y nos muestran los elementos básicos de los procesos de orientación, ahora pasaremos a conocer las diferentes áreas en donde podemos intervenir en orientación. Como ya decíamos anteriormente, se pueden presentar confusiones en cuanto a las áreas en que media la orientación justo por sus antecedentes en el área vocacional, por lo que es indispensable mencionar otras que igualmente son de vital importancia y que conforman el campo de acción de la orientación hoy en día:

Orientación escolar: Apoya a los estudiantes en la integración a su centro escolar, así como en el cambio de una institución educativa a otra con características diferentes, para que puedan adaptarse y actuar de manera activa dentro del plantel, de igual manera se apoya a los estudiantes en problemas relacionados con su aprovechamiento académico o con sus asignaturas.

Orientación vocacional: A través de este tipo de orientación se brinda información y asesoría a las personas sobre sus metas profesionales y ocupacionales, ya sea sobre las características de las carreras y campo

laboral, así como sobre las aspiraciones, necesidades y posibilidades institucionales de la persona.

Orientación profesional ocupacional: Se apoya a los individuos que eligieron una determinada carrera y que necesitan conocer algunos elementos y características particulares del campo ocupacional así como del mercado laboral de la carrera que escogieron.

Orientación psicosocial: Ayuda a los jóvenes durante su transición en la adolescencia, y después de la pubertad, sin dejar de lado los problemas que pueden repercutir en su desempeño académico y personal.

Orientación comunitaria: Apoyo en la formación de las personas para que sean capaces de reconocer sus derechos y obligaciones, así como prepararlos para convivir en su entorno social.

Orientación familiar: Apoyo a los padres de familia para fomentar el crecimiento personal, la atención, reflexión y análisis de las problemáticas que viven con sus hijos, así como integrar a la familia y a la escuela con tendencias actuales, a través de la escuela para padres y el trabajo entre padres, hijos y escuela.⁸⁵

Cualquiera de las áreas antes mencionadas no trabajan de manera independiente, sino que entre todas ellas se complementan y conforman un todo, que es la acción orientadora.

2.1.7 Funciones del orientador

Considerando todos los elementos mencionados hasta este momento respecto a los antecedentes, áreas de intervención y los aspectos básicos de la orientación, ahora podemos conocer algunas de las características y funciones que desempeñan los orientadores, quienes se encargan de diseñar, realizar, aplicar y evaluar las intervenciones en orientación.

⁸⁵ Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. Pp. 57-58.

Primero que nada hay que aclarar que hoy en día, son los licenciados en Pedagogía, Psicología o en Psicopedagogía, quienes pueden realizar el trabajo de orientadores, ya que poseen las competencias necesarias que esta labor requiere.

86

Es misión del orientador apoyar al centro educativo para que desarrolle sus potencialidades al máximo, así como que mejoren los servicios educativos que ofrece la escuela. Para que esto se pueda lograr el orientador debe desempeñar las funciones de diagnóstico, de brindar información, de organización y planificación de la intervención orientadora, de consulta, de consejo, de evaluación e investigación.⁸⁷

Algunas de las funciones que realizan los orientadores en los centros educativos son las siguientes: 1. Orientar al grupo o a la clase, en cuanto a destrezas académicas, personales, sociales y vocacionales. 2. Apoya en la adquisición de una conciencia vocacional. 3. Brinda asesoramiento de manera individual y en grupos pequeños. 4. Consulta. 5. Coordina actividades. 6. Trabaja con los padres de familia. 7. Da orientación entre iguales. 8. Establece o coordina los apoyos externos de ayuda que llegan al centro escolar.⁸⁸

Sí bien este sólo es un listado de funciones que los orientadores deben saber desempeñar en las escuelas, no siempre se llevan a cabo, ya sea por falta de apoyo, formación, etc. Por ello, es importante que exista una continua formación y capacitación de los profesionales en orientación para que puedan brindar un mejor servicio en su lugar de trabajo, y se puedan mantener actualizados en cuanto a las técnicas de intervención y los reglamentos.

“El prestigio profesional de la orientación se alcanza si su intervención directa o su asesoramiento son eficaces y ayudan a prevenir, resolver o mejorar problemas o

⁸⁶ Bisquerra Alzina, Rafael. coord. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P. 411.

⁸⁷ Velaz de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica: conceptos, modelos, programas y evaluación*. Aljibe. Archidona, Málaga, España. 1998. P. 55, 81.

⁸⁸ *Ibidem*. P. 55.

deficiencias de los orientados. [...] El sistema educativo ha de prever una supervisión externa de la tarea de los orientadores.”⁸⁹

Si se brinda más apoyo por parte del sistema educativo a la labor que ejercen los profesionales de la orientación, podremos ver mejores resultados en cuanto a formación de seres humanos.

Cómo hemos visto hasta este momento, la orientación es una herramienta muy completa y útil en el desarrollo y formación de los seres humanos. Es por ello que cuando se lleva a cabo dentro de la escuela, se puede tener un mayor control y hacer un mejor diagnóstico y seguimiento de las problemáticas que afectan a los estudiantes, así como evaluar los avances que van teniendo con respecto a estas dificultades.

Gracias a los beneficios que nos ofrece esta herramienta, cada vez son más las escuelas que buscan implementar la orientación educativa en sus instituciones desde niveles educativos más elementales, procurando así que las personas tengan un mejor desenvolvimiento.

Si logramos vislumbrar la importancia y trascendencia de esta herramienta en el desarrollo de las personas, podremos prevenir muchas problemáticas y lograr que las personas estén mejor informadas y tomen mejores decisiones respecto a su futuro personal, académico, profesional y laboral.

2.2 La orientación educativa en México

En el apartado anterior, hablábamos sobre la historia de la orientación educativa de sus elementos básicos, de los principios que la fundamentan, de sus diferentes áreas y modelos. Nos pudimos percatar de que no es una práctica relativamente reciente, pero que sin embargo tardó muchos años en definirse e integrarse al ámbito educativo de manera formal y transmitirse a otros países, como es el caso de nuestro país, México.

⁸⁹ Bisquerra Alzina, Rafael. coord. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. P.412.

Inicialmente en nuestro país la orientación educativa se enfocaba en la formación para la salud ante los altos índices de consumo de alcohol, los diferentes tipos de drogas y el incremento de casos de personas con enfermedades de transmisión sexual que había en los años 20 y 30.⁹⁰

Es por eso que ante este tipo de antecedentes se impulsaron acciones educativas que fomentaran la salud, por lo que se crea el Departamento de Psicopedagogía e Higiene escolar a nivel primaria, el cual laboró de 1923 a 1933. Algunos de sus principales objetivos eran: conocer el desarrollo físico y mental de los niños, el estado de salud de los estudiantes y profesores, valorar sus aptitudes mentales y físicas para brindarles orientación vocacional, identificar a los estudiantes con problemas, y analizar estadísticamente las actividades académicas de todo el país.⁹¹

Otro suceso que también impulsó la orientación educativa en nuestro país, fue la creación de la licenciatura en Psicología, así como los servicios de orientación escolar y profesiográfica en la UNAM en el año 1940⁹².

Posteriormente, en el año 1943 el profesor Luis Herrera y Montes obtuvo su grado de maestría en psicología con especialidad en orientación, siendo pionero en la creación del Departamento de Orientación Educativa y Vocacional en la Dirección de Educación Secundaria de la SEP. Entre los años 1952 y 1954 comienza a funcionar el servicio de Orientación Educativa y Vocacional en las escuelas secundarias de manera formal, centrándose primordialmente en problemas de aprendizaje y aspectos vocacionales.⁹³

Si bien es cierto que la implementación de la orientación educativa en nuestro país comenzó siendo meramente escolar o de la salud, con el paso de los años se fue transformando tras observar que las necesidades de los estudiantes van más allá de lo académico.

⁹⁰ Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 27.

⁹¹ *Ídem*.

⁹² *Ibidem*.P.28.

⁹³ *Ídem*.

Otro punto que es importante mencionar, es que la orientación educativa comienza a implementarse en escuelas secundarias y de bachillerato, ya que es durante este periodo escolar que los estudiantes deben tomar decisiones trascendentales para su futuro, además de que atraviesan por cambios drásticos debido a la adolescencia como vimos en el capítulo 1.

“(…) la orientación educativa surge de la necesidad de orientar la vida de los estudiantes y coadyuvar con el desarrollo integral del mismo, la orientación educativa mantiene un interés especial por los jóvenes adolescentes, así mismo se ha definido en base a los cambios contextuales de la sociedad y de las necesidades de los estudiantes.”⁹⁴

La orientación busca que los estudiantes puedan alcanzar sus objetivos, se planteen metas y propósitos para mejorar su vida, que puedan adaptarse e integrarse a sus escuelas y a su entorno, que conozcan sus aptitudes y capacidades, para que tomen decisiones informadas y seguras respecto a su profesión, vida personal, académica y laboral. La orientación educativa es una alternativa real y actual para disminuir y atender los problemas educativos.

Actualmente, existen diversas organizaciones y asociaciones que ofrecen servicios de orientación en nuestro país, por lo que es importante conocerlas:

Asociación mexicana de profesionales de la orientación (AMPO). Surge el 8 de mayo de 1979, tras la inquietud de conformar una asociación principalmente entre los orientadores de lo que en aquel entonces era la Dirección General de Orientación Vocacional de la UNAM y algunos de las SEP, con el objetivo de apoyar dentro del sistema educativo a los orientadores educativos del país en su superación profesional, para mejorar su desempeño en tareas que vayan de acuerdo a los avances en la educación.⁹⁵

Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE). Antes DGOV Dirección General de Orientación Vocacional. Las acciones de la DGOAE están dirigidas especialmente a los estudiantes y los profesionales de

⁹⁴ *Ibidem.* P. 8.

⁹⁵ *Ibidem.* P. 68, AMPO. 27 Diciembre 2018. <<http://www.ampo.org.mx/>>

la orientación con el objetivo de integrar a los alumnos a la institución, mejorar su rendimiento académico, brindar información que los oriente en la toma de decisiones y guiar su vida profesional, dándoles la oportunidad de participar y ser útiles por ellos mismos, para con su familia y con la sociedad.⁹⁶

Centro de Orientación Educativa (COE) de la DGOAE, fue creado con el fin de ayudar a los estudiantes durante sus etapas formativas, ofreciendo diversos servicios que mejoren y faciliten su integración a la institución, mejorando la calidad de su permanencia, su desempeño académico, así como su vinculación con la sociedad y el mercado laboral.⁹⁷

Unidad de Orientación al Público (UOP). Su principal objetivo es promover la difusión, gestión, sensibilización y orientación de escuelas, instancias, sectores, padres de familia, etc. Las diferentes unidades se encuentran ubicadas en las distintas coordinaciones regionales de operación de los servicios de educación especial del país.⁹⁸

Centro de Orientación Psicopedagógica S.C. Esta organización se conformó por un equipo multidisciplinario en el año 1984 con el fin de estudiar y dar solución a los problemas relacionados con la educación y el desarrollo de los estudiantes. Ofrece servicios psicopedagógicos de asesoría y educación continua que contribuyan a la solución de problemas educativos en el ámbito familiar, escolar, empresarial, social y personal.⁹⁹

A pesar de las diversas organizaciones, centros y direcciones que hay en México dedicadas a la orientación, aún hay mucho por hacer y mejorar respecto a la calidad de la orientación educativa que se brinda, principalmente dentro de las escuelas.

⁹⁶ *Ibidem*. P. 99, Dirección General de Orientación y Atención Educativa. UNAM. 29 Diciembre 2017. <<http://www.dgoae.unam.mx/>>

⁹⁷ *Ídem*.

⁹⁸ Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 104.

⁹⁹ *Ibidem*. P. 105, Centro de Orientación Psicopedagógica, S.C. 29 Diciembre 2017. <<http://www.cop.com.mx/>>

Ya que desde que se implementó la orientación educativa a nivel secundaria de manera formal hasta el día de hoy se han acumulado deficiencias que los orientadores del país reconocen, desde precarias condiciones laborales y de salario, falta de apoyo de las autoridades, desactualización profesional, poca claridad en conceptos, métodos y paradigmas teóricos de la orientación educativa.¹⁰⁰

Si realmente queremos percibir cambios a través de la orientación, es necesario que se apoyen todas sus acciones, que se les de la importancia que merecen, que se hagan las actualizaciones pertinentes, que se atiendan las necesidades de los orientadores para que puedan realizar mejor sus funciones, y que haya una mayor promoción en todo el país de las grandes aportaciones que la orientación educativa ofrece a la formación y el desarrollo de las personas.

2.2.1 La orientación educativa en la UNAM

2.2.1.1 Departamento de Psicopedagogía en el CCH

La orientación educativa en la UNAM actualmente se encuentra a cargo de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa, antes conocida como la Dirección General de Orientación Vocacional, la cual comenzó a brindar atención en el año 1973 teniendo por objetivo elemental guiar la vocación de los alumnos de la universidad principalmente los estudiantes de bachillerato, para así reducir los índices de deserción atendiendo los problemas académicos y personales de los estudiantes. Sin embargo, años antes hubo otro departamento en la UNAM que atendió a los alumnos como una alternativa al Departamento de Psicopedagogía e higiene escolar de la SEP. Cerca del año 1965 se ofrecían servicios de orientación en la Dirección de Servicios Médicos de la UNAM similares a los que ofrecía la SEP, los cuales

¹⁰⁰ Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 9.

no parecían suficientes ya que estaban principalmente dirigidos al área de la salud, es por ello que en el año 1967 esta dirección se unió con el Departamento de Orientación de la Escuela Nacional Preparatoria, bajo la guía y supervisión de la Dirección General de Orientación y Servicios Sociales de la UNAM, para así brindar una orientación más completa e integrar otras áreas como la escolar, académica y vocacional¹⁰¹. Es así como comienza la orientación educativa en la UNAM, y que hasta el día de hoy se sigue transformando, complementando y expandiendo en nuestro país.

Con la creación del Colegio de Ciencias y Humanidades en 1971, como una alternativa a la educación que se ofrecía en la Escuela Nacional Preparatoria para atender la gran demanda estudiantil que existía en ese momento, también se abre paso a la Orientación Educativa en el Colegio. Como ya vimos la ENP cuenta con su departamento de orientación educativa, por lo que en el CCH se dio paso a la implementación del Departamento de Psicopedagogía, con el fin de que los servicios de orientación estuvieran al alcance de sus estudiantes.

Cabe aclarar que el término “Psicopedagogía” no es muy reciente, ya que como hemos visto se utilizó en el año 1935 para el Departamento Psicopedagógico e Higiene Escolar de la SEP, sin embargo la disciplina tal cual no fue reconocida sino hasta el año 1992 con la aprobación de la licenciatura en Psicopedagogía por el consejo de Universidades en Palma de Mallorca.¹⁰²

Al unir a dos disciplinas tan importantes en el desarrollo y formación de los individuos (Psicología y Pedagogía), su posibilidad de generar cambios y apoyo significativo incrementan, por lo que se puede dar un mejor servicio de orientación a los estudiantes, hacer un mejor análisis de sus problemáticas y se pueden hacer propuestas de solución más completas.

¹⁰¹ Dirección General de Orientación Vocacional. El archivo histórico de la UNAM. Ahunam. 5 Enero 2018. <<http://www.ahunam.unam.mx:8081/index.php/direccion-general-de-orientacion-vocacional-2>>

¹⁰² Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. P. 7.

Por lo tanto, el objetivo principal del Departamento de Psicopedagogía es apoyar a los estudiantes del Colegio mediante la información, la orientación educativa y la Psicología durante toda su trayectoria académica, para que así puedan tener un mejor desempeño escolar, una mejor vida académica, profesional y personal en general. De igual manera, busca guiar a los alumnos y ayudarlos a desarrollar habilidades necesarias para la toma de decisiones importantes en su vida académica, profesional y personal. ¹⁰³

En el Departamento se cuenta con la participación de profesionales de la educación como pedagogos y psicólogos, y se brinda orientación educativa centrada en tres áreas principales: escolar, vocacional y psicosocial. Las actividades que se llevan a cabo dentro del Departamento se dan de manera masiva, grupal, personal y fuera del colegio. Igualmente, se ofrece apoyo y orientación a los profesores, atención a los padres de familia, se organizan eventos y conferencias de interés para los estudiantes, los profesores y los padres de familia. Es importante recordar que el rol del profesor en el Colegio es trascendental en la formación de los estudiantes, por lo que también se necesita apoyarlos para que puedan realizar mejor sus funciones.

Los servicios que ofrece este Departamento son elementales para una buena formación y adaptación de los estudiantes en su escuela, por lo que las actividades y servicios existentes se promueven entre los alumnos desde el inicio del ciclo escolar, para que así los estudiantes se acerquen, puedan aclarar sus dudas, hagan uso de los servicios de la orientación educativa y de esta manera se puedan evitar muchos otros problemas.

2.2.1.2 Programa Institucional de Asesorías (PIA) y Programa Institucional de Tutorías (PIT)

Cómo hemos visto hasta el momento, la orientación educativa no se da de manera aislada, sino que es una herramienta multidisciplinaria que se vale de distintas áreas y disciplinas para brindar un apoyo integral, es por ello que el

¹⁰³ Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM. 07 Enero 2018. < <http://www.cch.unam.mx/>>

Departamento de Psicopedagogía del CCH tampoco trabaja de forma independiente, sino que cuenta con el apoyo de otras áreas del Colegio para brindar una mejor orientación a los alumnos.

Tal es el caso del Programa Institucional de Tutorías y el Programa Institucional de Asesorías. Ambos son servicios de orientación escolar, que buscan apoyar a los estudiantes en problemas relacionados con sus asignaturas y su aprovechamiento académico. Al igual que el Departamento de Psicopedagogía, el PIA y el PIT, se dan a conocer desde el inicio del bachillerato a los jóvenes, para que ellos puedan acudir en caso de necesitarlo. Aunque cabe mencionar, que son los profesores quienes hacen una mayor promoción de estos servicios, ya que están en contacto directo con los estudiantes, y se percatan más fácilmente de las problemáticas escolares que ellos tienen o de sus necesidades de apoyo.

A continuación hablaremos un poco acerca de ambos programas que apoyan a los estudiantes en sus asignaturas y aprendizajes durante el bachillerato.

Uno de los objetivos principales del **Programa Institucional de Asesorías (PIA)**, es promover acciones que apoyen y mejoren la calidad del aprendizaje, así como incrementar el porcentaje de egresos reflejando así una mejoría en la calidad de los aprendizajes de los alumnos. Busca disminuir los índices de reprobación, rezago y deserción de los estudiantes en el Colegio mejorando la calidad de los aprendizajes. Proporciona apoyo académico a los alumnos para que puedan superar dificultades que tengan durante su proceso de aprendizaje, mediante el acompañamiento de un asesor durante su trayectoria escolar, todas estas acciones basadas en el modelo educativo del CCH.¹⁰⁴

Igualmente, a través del **Programa Institucional de Tutorías (PIT)** se busca dar acompañamiento a los estudiantes durante sus estudios, mejorando sus aprendizajes y fomentando en ellos su autonomía y responsabilidad, con el objetivo de que los alumnos concluyan en tiempo, forma y con buenas

¹⁰⁴ *Ídem.*

calificaciones su bachillerato. Se pretende que los alumnos cuenten con un tutor que los apoye con estrategias de aprendizaje, los guíe en las dificultades que tengan con sus asignaturas y promueva la filosofía del Colegio, aprender a aprender, a ser, a hacer, a convivir y ser críticos.¹⁰⁵

“En este sentido, la existencia de un tutor que dé seguimiento al desempeño y aprovechamiento académico del estudiantado debe propiciar mejores resultados no en el ámbito de lo cuantitativo, sino en lo que se refiere a la calidad de los aprendizajes. Así, al contar en la mayoría de los grupos con atención de un tutor, en primer y tercer semestres, perfila un crecimiento de matrícula estudiantil sin rezago escolar o que adeude materias y nos orienta a esforzarnos a mejorar la calidad de los aprendizajes.”¹⁰⁶

Ambos programas como el Departamento de Psicopedagogía, trabajan de manera conjunta, se complementan y apoyan, realizan actividades que se relacionan y tienen seguimiento para dar una mayor y mejor orientación educativa a los estudiantes del colegio. En conjunto buscan disminuir los índices de reprobación, deserción y rezago, y elevar el número de alumnos que egresan en tiempo y forma, así como el número de estudiantes que ingresan a la carrera que desean.

A su vez, se pretende que con las acciones realizadas por estos departamentos facilite el trayecto de los estudiantes por el bachillerato, que disfruten su estancia en la escuela así como su adolescencia, que cuenten con las herramientas y habilidades necesarias para poder enfrentar las problemáticas escolares y personales que atraviesen, todo esto bajo la correcta información y guía.

2.2.1.3 Jornada de Balance Académico

Las jornadas de balance académico son un trabajo conjunto que se ha realizado en el Colegio desde hace ya varios años, las cuales tienen por

¹⁰⁵ *Ídem.*

¹⁰⁶ Gaceta CCH. Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM. Núm. 1405. 12 de octubre de 2015. P.3.

objetivo principal atender a los alumnos identificando las principales problemáticas que enfrentan, para así atenderlas y darles solución, y prevenir que dichos problemas empeoren.

Estas jornadas se constituyen principalmente por los profesores que son quienes conocen y conviven con los alumnos todos los días, pero también participan los orientadores, tutores, asesores y directivos. Durante esta actividad, se asigna un lugar específico dentro del Colegio para que el personal académico pueda intercambiar opiniones, observaciones y experiencias de sus grupos, posteriormente se hacen las anotaciones pertinentes en donde se especifican las problemáticas más relevantes y los alumnos que las presentan.

Tras una atenta observación y seguimiento al desempeño individual del alumno, se puede llevar a cabo un diagnóstico, que posteriormente guíe a un conjunto de acciones que den solución a las dificultades que los estudiantes presentan. Mediante esta iniciativa se pueden detectar a tiempo a aquellos jóvenes que necesitan mayor apoyo para salir adelante en las asignaturas que se les complican, o identificar a estudiantes con un perfil destacado en alguna disciplina, para que puedan ser impulsados a participar en concursos, encuentros u olimpiadas del conocimiento que se llevan a cabo durante el ciclo escolar.¹⁰⁷

Algunas preguntas que los agentes educativos que participan en esta evaluación se plantean para dar solución a las problemáticas son las siguientes: ¿Qué factores intervienen en el rezago escolar?, ¿Cuáles son las razones por las que los estudiantes no tienen interés en sus asignaturas?, ¿Qué aspectos afectan el rendimiento académico de los jóvenes?, ¿Cómo se puede intervenir en los elementos que afectan el desarrollo académico de los alumnos?, ¿Cómo relacionarse con los alumnos para motivar su aprendizaje?¹⁰⁸

¹⁰⁷ *Ídem.*

¹⁰⁸ *Ibidem.* P. 5.

Cómo se puede observar, son preguntas que el personal académico del Colegio se formula para generar estrategias y propuestas para la mejora de la calidad de la educación que se brinda en la escuela. Al ser una reunión de profesionales de la educación, se pueden compartir experiencias de enseñanza aprendizaje, herramientas de orientación y así enriquecer los conocimientos de los profesores, orientadores, asesores y tutores.

“(…) la jornada es muy importante para nosotros porque nos indica que alumnos están en riesgo de reprobación con el fin de apoyarlos a través de los programas institucionales de tutoría y asesoría, o con el Departamento de Psicopedagogía, y ver cómo pueden mejorar su rendimiento académico, así como, disminuir la deserción, elevar el nivel y calidad del egreso en el plantel.”¹⁰⁹

Posterior a la realización de la junta, se llevan a cabo las acciones pertinentes para la solución a las problemáticas identificadas. Una de ellas, es ponerse en contacto con los tutores de los alumnos que presentaron problemáticas, después se realiza una junta con esos tutores y sus hijos, en donde se les informa de las funciones de la jornada de balance académico y de la situación escolar de sus hijos, se les dan a conocer las opciones con las que cuenta dentro del Colegio para atender esas dificultades, como por ejemplo, acudir al área de tutorías y asesorías, o al Departamento de Psicopedagogía, en donde se les dará seguimiento personalizado a los jóvenes.

De igual manera, se les invita a acudir a las juntas para padres que se llevan a cabo dentro del Colegio cada mes, en donde se tocan temáticas de interés para ellos, y se les orienta sobre cómo actuar frente a situaciones complicadas que pudieran vivir los jóvenes.

A través de las Jornadas de Balance Académico se realiza un diagnóstico completo de la situación escolar de los jóvenes, por lo que se puede brindar apoyo de manera integral, involucrando a todos los agentes educativos, estudiantes, profesores, orientadores, tutores, asesores, directivos y padres de familia. Igualmente, podemos ver el compromiso que tienen los profesores y

¹⁰⁹ *Ibidem*. P.6.

demás personal académico del Colegio para con los estudiantes, y es que mediante este proceso de evaluación se mejora la educación que los estudiantes reciben, se procura que los jóvenes tengan verdaderos aprendizajes significativos, y que al mismo tiempo se atiendan sus necesidades.

Cómo vimos a través de este capítulo, la orientación educativa juega un rol fundamental en la vida y desarrollo de las personas, brindando apoyo no sólo escolar, y no sólo a los alumnos y profesores, sino a todas las personas que conforman la sociedad, de manera formal, no formal e informal. De esta manera, podemos asegurar que se están atendiendo diversas áreas en la vida de los individuos, escolar, personal, vocacional, profesional, ocupacional.

Se espera que con el paso del tiempo sean más las escuelas que cuenten con este tipo herramienta, y que a su vez haya una mayor promoción de la orientación y de sus beneficios en la vida y desarrollo de las personas, mejorando las condiciones laborales de los profesionales que dan sus servicios de orientación. Aún hay mucho por hacer y definir en el campo de la orientación, y quizá en un futuro cercano se le pueda incluir de manera formal en todos los centros y niveles educativos.

CAP.3 PROPUESTA DE TALLER PARTICIPATIVO SOBRE TÉCNICAS DE ESTUDIO

3.1 Diseño y planeación del taller

En los capítulos anteriores se planteaba que durante la etapa de la adolescencia los jóvenes necesitan mayor orientación y apoyo tanto en el ámbito escolar como en el personal. Es por ello que durante este periodo surge la idea de realizar actividades que mejoren la vida juvenil de los estudiantes tanto académica como personal.

Una manera eficaz para atender las necesidades de los jóvenes de forma concreta, rápida y divertida son los talleres, los cuales se plantean con objetivos precisos. Pero ¿Qué es un taller?, es indispensable conocer las características principales de este tipo de herramienta para así poder comprender mejor lo que se propone en este trabajo.

Si hablamos de un taller en lenguaje coloquial, podemos entender que es un espacio en donde se repara algo. Sin embargo cuando transferimos ese mismo término al ámbito educativo su significado cambia, y podemos entender al taller como un espacio donde varias personas trabajan de manera conjunta y activa, realizando diversas actividades, generando ideas y materiales, aprendiendo a través de sus propias vivencias. Dentro de un taller se unen la teoría y la práctica, es por ello que podemos decir que los individuos aprenden mientras hacen o aplican la teoría. Igualmente, esta actividad se lleva a cabo bajo la guía de un coordinador o facilitador, que dirige a los participantes del taller, pero que al mismo tiempo aprende de las personas con las que está trabajando sobre sus realidades y necesidades.¹¹⁰ Se procura que a través de este tipo de acciones las personas tengan verdaderos aprendizajes significativos que puedan aplicar en su vida diaria. De acuerdo con Froebel:

¹¹⁰ Maya Betancourt, Arnobio. *El taller Educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Aula Abierta Magisterio. Segunda Edición. Bogotá, Colombia. 2007.

“aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador y vigorizante que aprender simplemente por comunicación verbal de ideas”.¹¹¹

El taller es una actividad que ofrece múltiples beneficios, ya que al integrar la teoría y la práctica en un mismo espacio y momento durante el proceso de aprendizaje contribuye a la formación integral de los participantes. El aprendizaje se enriquece con las experiencias compartidas entre los individuos y no sólo por el conocimiento o la información, fomenta la comunicación, creatividad e iniciativa de los participantes, motiva el espíritu de investigación, promueve el pensamiento crítico reflexivo en un grupo y las ganas de trabajar en equipo con un enfoque interdisciplinario.¹¹² Es una herramienta meramente vivencial y activa, que rompe con el aprendizaje de la escuela tradicional, en donde el docente es el expositor y el alumno el receptor.

Algunos de los objetivos que se planean alcanzar con esta herramienta son los siguientes:

- Promover y facilitar procesos educativos integrales.
- Lograr que los participantes del taller sean los propios creadores de su proceso de aprendizaje.
- Romper las barreras entre los participantes y los coordinadores, ya que ambos aprenden los unos de los otros.
- Crear ambientes y situaciones que ofrezcan a los participantes la oportunidad de desarrollar su pensamiento crítico, reflexivo, objetivo y autocrítico.
- Realizar acciones pedagógicas y educativas integrales entre los facilitadores, docentes, estudiantes, instituciones, escuelas y la comunidad.

¹¹¹ Ander- Egg, Ezequiel. *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. Editorial Magisterio del Río de la Plata. Buenos Aires, Argentina. P. 11.

¹¹² Universidad de Antioquia. “Conceptos básicos de qué es un taller participativo, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo.” CEO Centro de Estudios de Opinión. P.5. [En línea] <<http://mx.123dok.com/document/ky6e0woz-conceptos-basicos-de-que-es-un-taller-participativo-como-organizarlo-y-dirigirlo-como-evaluarlo.html>>

- Dejar de lado la educación tradicional en donde la comunidad actúa de forma pasiva siendo receptora de la información.
- Permitir que el facilitador y el participante se comprometan activamente con el taller, buscando conjuntamente las formas más eficientes y dinámicas de actuar en relación con las necesidades de los estudiantes.¹¹³

El conocimiento e información que se presenta en el taller se adapta al contexto real de los individuos, y al trabajar en equipo y compartir experiencias, el aprendizaje es mucho más enriquecedor y cercano a la realidad de los individuos.

Es una actividad que va más allá del ámbito escolar o laboral, que busca generar una atmósfera de armonía en la que todos pueden integrarse y participar, lo que la convierte en un instrumento muy útil para trabajar con jóvenes. Es por ello que se eligió este tipo de herramienta para realizar este trabajo, porque va dirigido a adolescentes principalmente.

Es importante resaltar que el trabajo que aquí se presenta no puede ser realizado por cualquier profesional, sino que sólo un experto en el área educativa y formativa puede realizarlo de manera exitosa. En este caso, es el Pedagogo quien tiene la formación profesional necesaria para laborar en el área educativa.

Recordemos que la Pedagogía es la disciplina que se encarga de reflexionar, intervenir e interpretar en el ámbito educativo, entendido como un campo de conocimiento, que se dedica al estudio de la formación humana. La pedagogía reflexiona sobre la educación, la guía, orienta y ayuda a la práctica.¹¹⁴

Por lo tanto, el pedagogo es el profesional que cuenta con la formación, habilidades y capacidades necesarias para incidir en la formación y educación de los individuos en cualquier edad en todas sus vertientes: escolar, familiar,

¹¹³ *Ibidem*. P.4.

¹¹⁴ Cruz Maya, Belén. "Las competencias en la formación y práctica profesional del pedagogo. Un estudio exploratorio de su campo laboral." X Congreso Nacional de Investigación Educativa. P.4.

laboral, profesional y social, tanto en el ámbito formal, no formal e informal.¹¹⁵
Aclarando que la profesión pedagógica va mucho más allá de la investigación y la docencia, cómo erróneamente se suele pensar.

Algunas de las características principales y habilidades con las que contamos los pedagogos son las siguientes: Tenemos conocimiento sobre el hecho educativo, por lo que podemos analizar y comparar diversas teorías. Podemos diseñar, ejecutar y evaluar proyectos educativos y formativos en sus diferentes ámbitos, formal, no formal e informal. Tenemos la capacidad y el conocimiento necesario para desarrollar investigación educativa. Podemos incidir en el ámbito de la Psicopedagogía, a través de la orientación educativa, brindando apoyo a personas de todas las edades. Tenemos la habilidad y capacidad para desarrollar recursos pedagógicos empleando las TIC. Tenemos la capacidad para diseñar propuestas pedagógicas innovadoras que se adecuen a la realidad de las personas. Podemos gestionar y dirigir tanto centros educativos, como organizaciones de la sociedad civil. Podemos ejercer la docencia y la capacitación en diferentes ámbitos. Poseemos una visión multidisciplinaria y humanista del hecho educativo para poder brindar un mejor apoyo a los individuos, entre muchas otras características enfocadas en el área educativa.

116

Teniendo en cuenta todas estas características debemos considerar que:

“El quehacer del pedagogo surge a raíz de las necesidades que se encuentran en el ámbito educativo y en relación con su función, que consiste en la transformación integral y positiva del sujeto en su proceso de formación.”¹¹⁷

Por esta razón, un elemento central en nuestro trabajo consiste en hacernos especialistas en el entorno y medio en donde vamos a incidir, para que de esta manera podamos alcanzar los objetivos que nos planteamos en nuestros

¹¹⁵ Zepeda Cedillo, Reyna. *La función del pedagogo en el desarrollo de las competencias lectoras en nivel primaria*. Tesina. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. CDMX. P. 76. 2014.

¹¹⁶ Cruz Maya, Belén. “Las competencias en la formación y práctica profesional del pedagogo. Un estudio exploratorio de su campo laboral.” X Congreso Nacional de Investigación Educativa. P.5

¹¹⁷ *Ibidem*. P. 6.

proyectos educativos y brindemos apoyo de acuerdo al contexto de los individuos.

Como ya mencionábamos, este trabajo no puede ser realizado por cualquier profesional, porque está dirigido a una población específica en el área educativa, y sólo el Pedagogo cuenta con los conocimientos y habilidades necesarias para poder incidir en esta área.

Además, hay que tener presente que este proyecto está enfocado en ofrecer técnicas de estudio a los alumnos de una escuela específica. Por lo tanto, es necesario tener conocimiento sobre los estudiantes y su etapa de desarrollo en que se encuentran, sobre el medio social en el que se están formando, en este caso la escuela, así como las características principales de sus relaciones sociales fuera de la escuela (familia, amigos), de su desarrollo biológico general, ya que todos estos elementos se verán reflejados en su desenvolvimiento académico.

Igualmente debemos tener conocimiento de las características del nivel escolar, sus asignaturas, contenidos, los principales métodos de enseñanza aprendizaje que se utilizan en el centro escolar por parte de los profesores y alumnos, debemos saber cómo diseñar materiales didácticos de acuerdo a la población a la que irán dirigidos, métodos de enseñanza aprendizaje, manejo de grupo, evaluación de proyectos y actividades, entre muchos otros elementos. Todo esto es lo que debe tomar en consideración un profesional de la educación antes poder proponer un proyecto, y todos estos conocimientos y habilidades no los poseen otros profesionales como psicólogos o trabajadores sociales.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, es que desarrollé este proyecto durante la realización de mi servicio social en el Departamento de Psicopedagogía del CCH Oriente. Aquí surge la idea de realizar este trabajo tras observar algunas necesidades que tenían profesores y estudiantes. Cabe mencionar que algunos profesores del Colegio solicitaron directamente el apoyo del Departamento porque identificaron en sus alumnos problemas en la

elaboración de diagramas y comprensión de lectura. Si bien es cierto que para el nivel escolar en que se encuentran los estudiantes se podría dar por hecho que dominan muy bien esas áreas, (realización de diagramas, estrategias de lectura y técnicas de estudio) no es del todo cierto, y por eso solicitaron apoyo.

De la misma manera, un estudio que se realizó en el Colegio de los años 2006 a 2012 demostró que los alumnos del Colegio presentan problemas de lectura y escritura, por lo que se sugiere que se ofrezca dentro de la escuela algún curso de nivelación. En la investigación también se estableció, que cada año disminuye el porcentaje de alumnos que consultan materiales impresos principalmente libros, enciclopedias, revistas culturales y mapas, incrementando así el uso del internet.¹¹⁸

Cómo ya se mencionaba en capítulos anteriores, es durante el tercer y cuarto semestre (segundo año) que hay un incremento considerable en el índice de reprobación, llegando incluso al 75% de estudiantes irregulares. Sobre los principales supuestos que podrían generar este fenómeno se encuentran los factores extraescolares como por ejemplo, los jóvenes que ingresan a trabajar, se embarazan, presentan problemas económicos, entre otros.¹¹⁹

Este tipo de problemáticas que los jóvenes viven a lo largo de su trayectoria por el bachillerato se ven reflejados en su promedio, lo que a su vez afecta sus decisiones al momento de elegir una carrera y realizar su Pase Reglamentado a la Universidad. El bajo rendimiento académico afecta gravemente a los estudiantes no sólo en el ámbito escolar y profesional, sino que también su salud emocional y mental se ve afectada por el estrés, la tensión y la ansiedad.

Por ello, surge la idea de realizar este trabajo para apoyar a los estudiantes de nivel bachillerato durante su trayectoria académica, de tal manera que dicha ayuda les permita mejorar sus hábitos escolares, aprendizajes y

¹¹⁸ Muñoz Corona, Lucía. Ávila Ramos, Juventino. (Coord.) et. al. *Población estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso. Trayectoria escolar: siete generaciones 2006-2012*. UNAM. Colegio de Ciencias y Humanidades. D.F., México. 2012. P. 11.

¹¹⁹ *Ibidem*. P. 12.

calificaciones, y para que en un futuro cercano puedan acceder a la carrera de su elección.

La Propuesta consiste en un Taller Participativo sobre Técnicas de Estudio que otorgue a los alumnos las herramientas necesarias para mejorar sus hábitos escolares, como son: sus técnicas de estudio, la elaboración de diagramas y sus estrategias de lectura. Todo esto con el fin de mejorar sus aprendizajes y calificaciones.

Cabe mencionar que esta propuesta de taller se trabajará bajo el modelo cognitivo conductual del aprendizaje significativo de David Ausubel, ya que a través de este enfoque buscamos que los estudiantes reestructuren sus pensamientos mediante aprendizajes que sean significativos para ellos, y que de esta manera puedan modificar sus conductas y hábitos.

David Ausubel, fue un psicólogo norteamericano que hizo grandes aportaciones a la Pedagogía y a la Psicología. En su teoría del aprendizaje significativo él postula que, para que se produzca una reestructuración (un cambio conceptual) es necesario un proceso de enseñanza específico, que brinde de modo organizado y explícito la información que modifique las estructuras de conocimiento previas y produzca el aprendizaje.¹²⁰

Una de las principales contribuciones de Ausubel es la diferenciación entre el aprendizaje memorístico en donde los contenidos se relacionan entre sí de manera arbitraria, careciendo de significado real para la persona que está aprendiendo, y el aprendizaje significativo que se da cuando el contenido puede relacionarse de modo sustancial con lo que el estudiante ya conoce, es decir, cuando se puede incorporar la nueva información a las estructuras de conocimiento que la persona ya posee porque adquiere significado.¹²¹

¹²⁰ Bisquerra Alzina, Rafael. (coord.). et. al. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006.P. 76

¹²¹ *Ídem*.

Este autor nos deja claro que ciertas formas de enseñanza como la expositiva o por descubrimiento, no conducen específicamente a un tipo de aprendizaje (memorístico o significativo), sino que una lección magistral puede producir aprendizajes significativos al igual que una actividad de laboratorio, siempre y cuando se cumplan algunas condiciones:

- a) Qué el contenido posea un significado por sí mismo.
- b) Qué el estudiante cuente con los requisitos cognitivos necesarios para asimilar ese significado: 1) Predisposición o motivación para aprender. Qué el alumno tenga seguridad en sí mismo y en su capacidad de aprender (motivación de logro), y que confíe en la utilidad de la información. 2) Que las estructuras cognitivas del estudiante posean ideas inclusoras u organizadores previos con los que pueda relacionar la nueva información que va a aprender¹²².

Considero que es de suma importancia que los estudiantes le brinden un significado a aquello que están estudiando, porque de esta manera podrán adecuar el conocimiento a su realidad, teniendo una mejor comprensión de los contenidos, y haciendo suyo el conocimiento.

Tomando en cuenta estos elementos, pasaremos a la descripción de la planeación y diseño del taller, la cual se llevó a cabo después de la petición de algunos profesores del Colegio al Departamento de Psicopedagogía, para ayudar a sus alumnos en algunos problemas que ellos presentaban. Entre las principales problemáticas se identificaron las siguientes:

- 1) Problemas de comprensión de lectura
- 2) Problemas para realizar cuadros y diagramas
- 3) Desconocimiento de técnicas de estudio
- 4) Altos índices de ausentismo y reprobación

Después de hacer un análisis de estas problemáticas frecuentes en la mayoría de los jóvenes, se decidió crear una alternativa para apoyarlos. Es así como

¹²² *Ídem.*

surge la idea de crear un taller en donde se atiendan algunas de estas dificultades de manera completa y rápida, para así motivar a los jóvenes a continuar con sus estudios y tener verdaderos aprendizajes.

El proceso para dar solución a la problemática se planteó y fue el siguiente:

- a) Análisis e identificación de las dificultades. Como ya mencionamos, fueron algunos profesores del Colegio quienes comenzaron a exponer la problemática que habían identificado en varios de sus grupos, por lo que se hizo un análisis de la situación y se identificaron los principales problemas que tenían los estudiantes.
- b) Planteamiento de los objetivos. Se expusieron algunas ideas para atender el problema, entre las que destacó la realización de un taller sobre técnicas de estudio en donde se abordaran las diferentes áreas en las que se desea apoyar a los estudiantes. Posteriormente, se plantearon los objetivos específicos que se desean alcanzar con el taller y en cada una de las sesiones de su aplicación.
- c) Materiales, personal y acciones a implementar. Se seleccionaron los materiales, recursos, espacios más adecuados y personal del Departamento de Psicopedagogía que participará en la aplicación del proyecto, así como la difusión que tendrá el taller.
- d) Aplicación. Se habló sobre el proyecto con la coordinadora del Departamento de Psicopedagogía, y se propone que el taller se aplique primeramente a los estudiantes que fueron identificados con problemas académicos durante la Jornada de Balance Académico.
- e) Evaluación de los resultados. Una vez aplicada la estrategia, será necesario hacer una evaluación de los resultados para identificar si es que se alcanzaron los objetivos planteados al inicio de la planeación, y de no ser así identificar cuáles fueron los problemas que se presentaron durante la aplicación y realizar los ajustes pertinentes para futuras aplicaciones.

3.1.1 Definición de los objetivos

Durante la planeación de esta propuesta, y después de la identificación del problema, se hizo un análisis de la situación y se plantearon tres objetivos principales con los que se pretende atender las problemáticas antes expuestas:

- 1) Qué los estudiantes distingan y utilicen diferentes técnicas de estudio para mejorar su aprendizaje y rendimiento académico.
- 2) Qué los estudiantes apliquen diferentes estrategias de lectura para la comprensión de textos.
- 3) Qué los estudiantes construyan distintos tipos de cuadros y diagramas para resumir y organizar información.

Mediante el primer objetivo se busca que los estudiantes distingan y utilicen diferentes técnicas de estudio, para así procurar que mejoren sus hábitos escolares, tengan aprendizajes significativos y mejoren sus calificaciones, y de esta manera evitar problemas futuros como altos índices de reprobación y deserción, que no se queden en la licenciatura que ellos desean, ausentismo, etc.

En el segundo objetivo buscamos que los jóvenes utilicen diferentes estrategias de lectura que los puedan ayudar a tener una mejor comprensión de aquello que están estudiando.

Una vez que los estudiantes tengan conocimiento de las diferentes técnicas de estudio, de sus funciones y utilidades, así como de las diferentes estrategias de lectura, en el tercer objetivo planteamos que los estudiantes identifiquen las características principales de los cuadros y diagramas que más se utilizan en tareas y actividades escolares, y que construyan algunos de ellos para mejorar su capacidad de síntesis y comprensión de la información, de esta manera podrán poner en práctica los conocimientos vistos en las dos sesiones anteriores.

Porque como bien sabemos, nunca nadie nos ha enseñado a estudiar de manera formal, ni mucho menos nos explican que cada uno tiene su propia forma de aprender y comprender la información, por lo que es importante exponer esto a los jóvenes, con el fin de que ellos se sientan comprendidos y que los problemas que tienen, son dificultades que todos podemos tener, pero que existen alternativas que nos puedan facilitar o incluso resolver esos problemas.

3.1.2 Descripción de cada sesión del taller

Una vez que los objetivos fueron planteados, se da paso al diseño de cada una de las sesiones que conformaran el taller. Para ello, se hizo un bosquejo de las temáticas que se abordarían durante todo el taller, posteriormente se dividieron los contenidos. Finalmente, se decidió que el taller se dividiría en tres sesiones en donde se retomarían tres principales áreas, de la siguiente manera:

- 1) Sesión 1: Técnicas de estudio
- 2) Sesión 2: Estrategias para la comprensión de lectura
- 3) Sesión 3: Expresión gráfica de ideas

Cada una de estas sesiones fue planeada con una duración de dos horas, ya que los espacios y tiempos del Colegio se prestan para este fin, así que el taller tendría una duración total de 6 horas. Asimismo, se procura que en cada una de las sesiones se integren actividades que vayan de acuerdo a la edad y contexto de los participantes, para que de esta manera puedan sentirse parte del taller y tener mejores aprendizajes.

Recordemos que las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas que nos ayudan a mejorar nuestro rendimiento académico y nos ayudan a trabajar nuestros procesos cognitivos como la comprensión, memorización, el análisis, la atención y el estudio.¹²³ Por lo que su presencia durante la etapa escolar es indispensable para el desarrollo correcto del proceso de la enseñanza y el aprendizaje.

¹²³ *Técnicas de Estudio*. Editorial Vértice. Primer Edición. España. 2008. P.5.

Por esta razón todo el taller se manejará bajo el título de “Técnicas de estudio”, y en cada una de las sesiones se retomarán frases que introduzcan a los participantes al tema y que a su vez los motive a sentirse parte del grupo, a aprender y a participar.

1) Sesión 1: Técnicas de estudio.

Durante esta primer sesión se utilizará la frase de Sor Juana Inés De la Cruz para comenzar: “Yo no estudio para saber más, sino para ignorar menos”, con el fin de motivar a los alumnos a tener verdaderos aprendizajes e introducirlos al tema.

El objetivo principal en esta sesión es que los estudiantes distingan y utilicen diferentes estrategias de estudio para poder mejorar sus hábitos escolares y trayectoria académica.

El taller iniciará con una pequeña actividad de integración, en la que todos los individuos participaran de manera activa, se presentarán incluyendo a los coordinadores de las actividades para que así se puedan conocer entre todos y haya un mejor ambiente para la comunicación y el trabajo en equipo. Posteriormente se hará una breve presentación de lo que es el taller, sus diferentes sesiones, y los objetivos de esa primera sesión.

Se explicarán algunos de los materiales y actividades con los que se estarán trabajando durante todo el taller, como por ejemplo los cuadros CQA en donde los alumnos plasmarán aquello que ya conocen sobre el tema, lo que desean conocer en esa sesión y aquello que aprendieron durante cada sesión del taller.

Un cuadro CQA es una técnica de lectura que se emplea durante el uso de textos expositivos y que propicia el aprendizaje significativo, ya que utiliza el conocimiento previo de los alumnos en un tema y los apoya en el planteamiento de objetivos que desean alcanzar durante la lectura del texto. Este cuadro consta de tres partes elementales: **C**: Identificar lo que los estudiantes **conocen** sobre el

tema. **Q:** establecer lo que los estudiantes **quieren** conocer del tema. **A:** evaluar lo que los estudiantes **aprendieron** de la lectura.¹²⁴

Algunos de los beneficios que nos ofrece esta herramienta son¹²⁵:

1. Nos ayudan en la integración del conocimiento previo al nuevo. Aprendemos cuando integramos nueva información en un esquema de conocimiento que ya tenemos.
2. Motiva el desarrollo de conceptos. Los estudiantes amplían sus conocimientos cuando leen contenidos reales y que son interesantes para ellos.
3. Fomenta el aprendizaje colaborativo. Ayuda a los estudiantes en el desarrollo de habilidades sociales para el trabajo grupal.
4. Posibilita el aprendizaje significativo. El hecho de partir de los conocimientos previos que los estudiantes tienen sobre el tema, mejoran la comprensión del mismo.
5. Ayuda en el desarrollo de habilidades para una lectura crítica.
6. Mejoran la comprensión de lectura y la escritura.

Por esta razón, es que el cuadro CQA se empleará durante las tres sesiones, para fomentar en los estudiantes el aprendizaje significativo en el que se basa este taller.

Posteriormente, se contextualizará a los estudiantes en el tema utilizando como referencia la temática de “pequeñas grandes acciones”, las cuales exponen que a pesar de puedan parecer acciones pequeñas o insignificantes, al ser realizadas de manera constante, logran convertirse en hábitos perdurables o acciones que generan grandes cambios.

Se introducirá a los estudiantes en el tema sobre lo que son las técnicas y estrategias de estudio, para que sirven, los múltiples beneficios que ofrecen a la vida escolar de los estudiantes, cuales son los requerimientos para aprender a

¹²⁴ Aracena Cuellar, Eduardo. *Portafolios. Selección de evidencias del curso. Procedimientos e instrumentos de evaluación de aprendizajes*. Universidad Andrés Bello. P.6.

¹²⁵ *Ídem*.

estudiar. Se hablará de los hábitos escolares y los resultados visibles que ellos tendrán si comienzan a generarlos.

Se contextualizará lo explicado anteriormente a través de videos cortos en donde se muestre ejemplificada la comprensión y el aprendizaje significativo, así como tips sencillos que ellos pueden utilizar para mejorar sus técnicas de estudio. Se realizará una pequeña actividad en equipo en la que los estudiantes puedan aplicar lo visto durante la sesión.

Las temáticas que se analizarán durante esta sesión son:

1) ¿Qué necesito para aprender?¹²⁶

-Motivación: Cómo ésta influye al momento de estudiar

-Planificación de mi tiempo de estudio: Determinar el objetivo para el cuál vamos a estudiar, examen, exposición, clase, etc.

-Selección del ambiente adecuado para la concentración

-Buscar apoyo, en caso de no comprender la temática que estamos estudiando.

2) El resumen: Escrito breve que nos ayuda transmitir las ideas principales de un texto de manera concisa y concreta.

3) Toma de apuntes: Para facilitar la concentración en el tema que se está exponiendo en clase, para recordar y tener evidencias de lo visto durante las clases al momento de estudiar.¹²⁷

4) Cuadros de doble entrada: Método de registro para sintetizar y organizar información a través de columnas.¹²⁸

5) Elaboración de fichas: Nos ayudan a registrar información e ideas principales con sus respectivas fuentes.

¹²⁶ Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. *Tips para estudiar*. UNAM. ENP 7, ENP 9. P. 1-5.

¹²⁷ *Ibidem*. P. 1-3.

¹²⁸ Portal Académico CCH. "Cuadro de doble entrada". UNAM. [en línea]<<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid1/unidad3/operacionesderegistro/cuadrodobleentrada>>Fecha de consulta: 25 de Febrero de 2016.

6) Exposiciones orales: Se llevan a cabo cuando compartimos de manera oral un tema que ya estudiamos con otros compañeros de clase.

7) Sugerencias para estudiar en época de exámenes: Hacer anotaciones a mano, moverse cada cierto tiempo mientras se estudia para mejorar la concentración, tomar agua, evitar sobre saturarse de información, revisar los apuntes de clase, hacer un grupo de estudio.¹²⁹

Al final de la sesión, se dará un tiempo para que los participantes puedan completar los cuadros que realizaron en un inicio, y finalmente se hará un cierre de la sesión revisando y exponiendo los cuadros de algunos de los participantes, se les harán algunas preguntas para evaluar la sesión, como por ejemplo sobre cómo se sintieron y sobre que aprendieron de ese tema.

A continuación se muestra la carta descriptiva en donde se presenta de forma detallada la manera en que se desarrollará la sesión, sus actividades, materiales y bibliografía:

¹²⁹ Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. *Tips para estudiar*. UNAM. ENP 7, ENP 9. P. 1-5.

NÚMERO Y NOMBRE DE SESIÓN: Sesión No.1 Técnicas de estudio. “Yo no estudio para saber más, sino para ignorar menos”.						
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los estudiantes distingan y utilicen diferentes estrategias de estudio para mejorar sus hábitos escolares.						
TEMA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación	Presentación del taller y de la sesión	Exponer a los estudiantes los temas y actividades que se abordarán durante el taller	El coordinador hará una breve presentación del taller, sus objetivos, temáticas a tratar y actividades.	Computadora Proyector	5min	
Dinámica de integración	“La pelota preguntona”	Integrar y presentar a los estudiantes.	El coordinador organiza al grupo en un círculo. Entrega una pelota a un integrante del grupo, invita a los presentes a sentarse y explica la forma en que se realizará el ejercicio. Mientras se reproduce una canción, la pelota se hace correr de mano	Pelota Canción	10 min	

			<p>en mano; hasta que el coordinador detenga la música, se detiene el ejercicio.</p> <p>La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta ante el grupo: dice su nombre, edad y lo que le gusta hacer en sus ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presente la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.</p>			
Cuadros CQA	Breve explicación de lo que es un cuadro CQA	Descripción de lo que es y para que se	El coordinador explicará mediante una	Pizarrón	5 min	

		utiliza un cuadro CQA	representación gráfica en el pizarrón las funciones y usos de los cuadros CQA, que se utilizarán en el taller.			
Pequeñas grandes acciones	Contextualización e introducción al tema	Explicación de las pequeñas grandes acciones, el aprendizaje significativo y la creación de hábitos en la vida de las personas.	El coordinador expondrá las temáticas frente a los estudiantes a través de ejemplos claros y simples. Se proyectará un video con un fragmento de una película para ejemplificar lo explicado.	Exposición oral *Video (1:40)	10min	
Introducción ¿Qué se necesita para aprender a estudiar?	Inicio del tema	Presentar los elementos básicos para aprender a estudiar.	El coordinador mediante una presentación en Power Point, expondrá los elementos necesarios para aprender a estudiar. Contenidos: 1.Motivación 2.Planificación 3. Ambiente	Computadora Proyector Presentación de Power Point	15 min	

			adecuado 4. Ayuda			
Presentación de técnicas de estudio.	Desarrollo del tema técnicas de estudio.	Brindar información, tips, herramientas para organizar información y procedimientos para estudiar.	A través de una presentación Power Point, el coordinador, presentará cada una de las herramientas, los tips y las técnicas para estudiar. Contenidos: 1.Resumen 2.Exposiciones orales 3.Toma de apuntes 4.Cuadros de doble entrada 5.Elaboración de fichas 6. Sugerencias para estudiar en época de exámenes.	Computadora Proyector Presentación de Power Point	30 min	
Video "¿Cómo estudiar para un examen y aprobar con éxito?"	Presentación del video	Clarificar los temas vistos durante la exposición a través de un video.	Presentación de un video que ejemplifique los temas vistos durante la exposición.	Computadora Proyector **Video de Youtube	7 min	
Actividad	Aplicación de técnicas de	Que los estudiantes	El coordinador organizará al	***Lectura Hojas	20 min	Elaboración y exposición de los

	organización de información para el estudio de un tema.	utilicen alguna de las técnicas de organización de información vistas durante la sesión.	grupo en equipos de 3, les hará entrega de una lectura corta sobre una temática específica, posteriormente se les pedirá que realicen la lectura del texto y presenten la información ante el grupo utilizando alguna de las técnicas que se revisaron durante la sesión.	Plumas Marcadores		materiales realizados en equipo.
Cierre	Cierre de la sesión	Completar los cuadros CQA, conocer los puntos de vista de los estudiantes sobre la sesión.	El coordinador dará tiempo a los participantes para que completen sus cuadros CQA, posteriormente se les pedirá a algunos alumnos que expongan su cuadro. Se hará una pequeña retroalimentación y se aclararán	Participación oral	18 min	Completar los cuadros CQA. Exposición de algunos cuadros ante el grupo. Retroalimentación oral por parte del grupo.

			<p>dudas en caso de haber. Finalmente, se les harán preguntas a los estudiantes sobre la sesión:</p> <p>¿Cómo se sintieron?</p> <p>¿Aprendieron algo durante esta sesión?</p> <p>¿Qué les pareció la sesión de manera general?</p> <p>¿Les gustaría agregar algo a la sesión?</p> <p>¿Les gustaría quitar algo?</p>			
<p>Bibliografía:</p> <p>-Cabanach González, Ramón. et. al. <i>Estrategias y técnicas de estudio. Cómo aprender a estudiar estratégicamente</i>. Pearson. Madrid, España. 2005. Pp. 234.</p> <p>-F. Sequeira, Gustavo. <i>Las más eficaces técnicas de estudio</i>. Segunda edición. Buenos Aires, Argentina. 2007. Pp. 64.</p> <p>- ***Guerrero Mothelet, Verónica. "Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir que sentir?". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 196. Marzo 2015. Ciudad de México.</p> <p>-<i>Técnicas de Estudio</i>. Editorial Vértice. Primer Edición. España. 2008. Pp. 162.</p> <p>-Ruíz Moreno, María. <i>Aprendiendo a aprender. Metodología para el estudio eficiente</i>. Wanceulen editorial.</p> <p>-Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. <i>Tips para estudiar</i>. UNAM. ENP 7, ENP 9.</p> <p>Fuentes electrónicas:</p> <p>*Camarillo, Víctor Manuel. "Aprendizaje significativo en Nemo 1". 29 Junio 2017. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=unhruEh3Lp4</p> <p>**Katie Angel. "Regreso a clases! ¿Cómo estudiar para un examen y aprobar con éxito? Mis tips de estudio." 31 Enero 2016. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=0FoHxoV-cAc</p> <p>Portal Académico CCH. "Cuadro de doble entrada". UNAM. [en línea]<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid1/unidad3/operacionesderegistro/cuadrodedobleentrada>Fecha de consulta: 25</p>						

de Febrero de 2016.

“10 consejos para estudiar en época de exámenes”. [En línea] <http://www.escuela20.com/tips-examente-consejos/articulos-y-actualidad/10-consejos-para-estudiar-en-epoca-de-examenes_3364_38_4953_0_1_in.html> Fecha de consulta: 3 de marzo de 2016.

2) Sesión 2: Estrategias para la comprensión de lectura

Esta segunda sesión estará dedicada a la lectura, ya que como sabemos actualmente en nuestro país existe un grave problema entorno a ella, y cada vez son menos las personas que leen. De igual manera, al no estar en contacto constante con esta actividad, se corre el riesgo de tener problemas serios en nuestros procesos mentales como la comprensión, interpretación, memorización, análisis, reflexión y para retener información, lo que no es nada benéfico si los individuos se encuentran en etapa escolar.

Recordemos que uno de los objetivos principales de la lectura es poder adquirir conocimiento, y para poder lograr este fin es primordial que primero haya una comprensión verdadera de aquello que se está leyendo, que se pueda interpretar, transmitir y hacer nuestra la información. Por ello se recomienda que el primer acercamiento que los individuos tengan a la lectura, sea a través de algún tema que sea completamente de su interés para que así puedan adquirir gusto por esta actividad, consecuentemente crear un hábito y tener mejor comprensión y retención de la información.

El objetivo principal de esta sesión es que los estudiantes distingan los elementos básicos que componen la lectura, los beneficios que ésta conlleva, y que empleen múltiples estrategias para la comprensión de una lectura.

Para esta sesión se comenzará el taller utilizando la siguiente frase obtenida de internet “Lee poco y serás como muchos...Lee mucho y serás como pocos...”, para introducir a los participantes al tema.

Se realizará una dinámica para romper el hielo entre los alumnos, para que despierten y estén atentos durante el taller. Se les hará una breve introducción al tema de la lectura preguntándoles sobre su experiencia con la lectura, lo que para ellos significa leer, si les agrada o no, si consideran que es una actividad importante o no, entre otras. Posteriormente, antes de adentrarse en el tema se realizará el cuadro CQA antes mencionado.

Con el apoyo de diapositivas y otros materiales, se expondrá a los estudiantes claramente algunos conceptos y elementos básicos que componen la lectura, para consecutivamente presentarles algunas estrategias para la comprensión de lectura de manera sencilla y práctica, para así invitar a los estudiantes a que hagan uso de ella de una manera entretenida, fácil y práctica.

Se realizarán actividades dinámicas en las que ellos puedan aplicar las estrategias de lectura antes presentadas, y como material se utilizarán textos con temáticas que llamen su atención, pero que al mismo tiempo les dejen un aprendizaje. Se hará una evaluación de las actividades de comprensión de lectura, y se completará el cuadro de esa sesión.

Las temáticas que se analizarán durante esta sesión son:

1) ¿Qué es leer? Es el proceso mediante el cual comprendemos el lenguaje escrito.

2) ¿Para qué sirve leer? Para obtener nuevos conocimientos, para conocer otras formas de pensamiento, culturas, realidades, nos ayuda a trabajar nuestra imaginación, mejorar nuestra escritura, aprender nuevas palabras, entre otros.¹³⁰

3) Beneficios de la lectura: Nos ayuda a mejorar nuestros procesos cognitivos, a desarrollar el lenguaje oral y escrito, mejora el procesamiento de la información, ayuda en la prevención de enfermedades mentales como el Alzheimer.

4) Tipos de textos: Narrativo, descriptivo, expositivo, argumentativo, instructivo¹³¹

5) Estrategias de lectura¹³²:

*Muestreo: Cuando analizamos ciertas partes del texto que vamos a leer (palabras, imágenes, título, subtítulos) para comprender de lo que tratará la lectura, es como un análisis global de la lectura sin profundizar.

¹³⁰ Solé Isabel. *Estrategias de Lectura*. Editorial Graó. Octava Edición. Barcelona, España. P. 17.

¹³¹ *Ibidem*. P. 73.

¹³² "Comprensión lectora". Secretaria de Educación del Gobierno del Estado. Coordinación Estatal de Consejos Pedagógicos. [en línea] < http://www.seslp.gob.mx/pdf/comension_lectora.pdf >

*Predicción: formular suposiciones de lo que irá sucediendo conforme vamos leyendo el texto, basándonos en nuestros conocimientos previos.

*Confirmación y autocorrección: Confirmar y corregir mientras se lee las predicciones o anticipaciones que se realizaron antes de confirmar la lectura.

*Inferencia: Cuando hacemos suposiciones sobre las causas que fundamentan lo que ya hemos leído, tomando en consideración nuestros conocimientos previos o el contexto que se muestra en el texto. También implica dar sentido a palabras o frases que tienen más de un significado o a palabras desconocidas.

*Monitoreo: Ir evaluando la comprensión que vamos adquiriendo durante la lectura de un texto, lo que requiere ir haciendo pequeñas pausas, releer, ir relacionando ideas para asegurar la comprensión del texto.

6) Estrategias para mejorar la comprensión de lectura

*Lectura en voz alta

*Lectura en grupo

7) Actividades posteriores a la lectura¹³³:

*Resúmenes: seleccionan y organizan las ideas principales de un texto. Implica releer o estudiar lo leído al momento de transcribir la información.

*Síntesis: es similar al resumen, ya que se escriben las ideas principales de un tema, pero el objetivo de esta actividad es que el lector lo haga con sus propias palabras de acuerdo a lo que entendió o aprendió del texto.

*Esquemas: Organizan y sintetizan la información.

Finalmente, se aclararán dudas y se hará una evaluación de la sesión mediante una pequeña papeleta en la que podrán expresar su opinión con respecto a cómo les pareció y como se sintieron durante esta segunda sesión. A continuación se muestra la carta descriptiva de la sesión para dejar todo más claro.

¹³³ Solé Isabel. *Estrategias de Lectura*. Editorial Graó. Octava Edición. Barcelona, España P. 126.

NÚMERO Y NOMBRE DE SESIÓN: Sesión No. 2. Estrategias de lectura. “Lee poco y serás como muchos...Lee mucho y serás como pocos...”						
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los estudiantes distingan los elementos básicos que componen la Lectura, los beneficios que ésta conlleva. Que los estudiantes utilicen alguna de las estrategias para la comprensión de lectura vistas durante esta sesión.						
TEMA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación	Presentación de la sesión	Exponer a los estudiantes los temas y actividades que se abordarán durante la sesión.	El coordinador hará una breve presentación del taller, sus objetivos, temáticas a tratar y actividades.	Computadora Proyector	5min	
Dinámica para romper el hielo	Adivina ¿Quién soy?	Romper el hielo entre los estudiantes.	Los jugadores escribirán en un pedazo de papel una palabra que representa un personaje famoso conocido por todos y lo pegarán a la espalda de su compañero con cinta adhesiva. Cada uno de los jugadores debe buscar quién es mediante preguntas o gestos. El jugador	Hojas de papel Lápices Cinta adhesiva	15 min	

			preguntado le puede responder solo si o no. Quien ha logrado adivinar el primero ha ganado y recibirá un regalo.			
Cuadro CQA	Introducción al tema	Qué los participantes expresen con sinceridad aquello que conocen del tema, aquello que desearían conocer, y aquello que aprendieron durante esta sesión.	Cómo en las sesiones anteriores se les recordarán las funciones del cuadro CQA, y se les dará tiempo para realizarlo.	Hojas Exposición oral	5 min	
Introducción ¿Qué es leer?	Inicio del tema	Preguntar a los estudiantes sobre su experiencia con la lectura. Presentar los conceptos y elementos básicos que componen la lectura, así como de los múltiples beneficios que	El coordinador mediante una presentación en Power Point, expondrá los elementos básicos que componen la lectura y sus diversos beneficios. Contenido:	Computadora Proyector Presentación Power Point.	10 min	

		ésta conlleva.	<ul style="list-style-type: none"> *¿Qué es leer? *¿Para qué sirve leer? *Beneficios de la lectura *Tipos de textos 			
Presentación de Estrategias de lectura	Desarrollo del tema Estrategias para la comprensión Lectora	Brindar información, tips, estrategias y procedimientos para la comprensión de lectura.	<p>A través de una presentación Power Point, el coordinador presentará cada una de las estrategias, los tips y el procedimiento para la comprensión de una lectura.</p> <p>Contenido:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Estrategias de lectura: *Muestreo *Predicción *Confirmación y autocorrección *Inferencia *Monitoreo *Estrategias para mejorar la comprensión de lectura: 1) Lectura en voz alta. 2) Lectura 	Computadora Proyector Presentación Power Point.	30 min	

			en grupo. *Actividades posteriores a la lectura.			
Actividad 1 Inferir de que trata el texto	Inferir sobre que tratará la lectura	Inferir de qué tratará el texto y utilizar las recomendaciones y estrategias vistas durante la sesión para la comprensión de un texto. Responder el cuestionario sobre el texto.	Se les entregará a los estudiantes una hoja que contenga un texto, ésta será puesta boca abajo sobre su banca. Se les pedirá que no volteen la hoja. Una vez que todos los estudiantes tengan lectura, el coordinador pedirá que así como está la hoja boca abajo la tomen, hagan una bolita con la misma y que la comiencen a lanzar por todo el salón, sin lastimar a nadie. Se les darán unos minutos para que jueguen con las bolitas de papel. Después	*Lectura Pizarrón Marcador Participación oral	15 min	Lluvia de ideas Cuestionario sobre la lectura.

			<p>se les solicitará que cada uno tome una de las bolitas de papel, y que así como está arrugada o doblada lea algunas de las letras o palabras que se alcancen a visualizar. El coordinador escribirá en el pizarrón las palabras que los alumnos hayan alcanzado a ver en las bolitas de papel, y se hará una lluvia de ideas de lo que creen que puede tratar el texto. Una vez que se hayan escrito todas las palabras e ideas, se les solicitará a los jóvenes que extiendan el papel y comiencen a leer el texto. Una vez que todos hayan</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			leído el texto, se hará una comparación entre lo que está escrito en el pizarrón y de lo que realmente trata la lectura. Se escribirán algunas preguntas en el pizarrón sobre el texto para que los alumnos puedan resolverlas basándose en la lectura.			
Actividad 2 de Comprensión de lectura	Ordenar los párrafos de un texto	Aplicar diversas estrategias para la comprensión de lectura que se brindaron en la sesión.	Se organizará al grupo en equipos de 3 personas, el coordinador le proporcionará una lectura a cada equipo que contenga sus párrafos en desorden. Ellos tendrán que ordenar los párrafos de acuerdo a como hayan comprendido el	**Lectura	20 min	Analizar, comprender y ordenar la lectura.

			texto.			
Cierre	Cierre del taller	Conocer los puntos de vista de los estudiantes sobre el taller.	Se les dará un momento a los participantes para que puedan completar sus cuadros CQA. Se pedirá que 3 participantes compartan con el grupo sus cuadros y se hará una retroalimentación de forma oral. Posteriormente se les entregará una papeleta con algunas preguntas en la que los alumnos podrán expresar su agrado o desagrado por la sesión, así como sus comentarios y recomendaciones acerca de la misma. Se la entregarán a los coordinadores al final de la sesión.	Cuadros CQA Participación Oral Encuesta	20min	Completar los cuadros CQA. Responder las encuestas.

Bibliografía:

- Cooper David. *Cómo mejorar la comprensión lectora*. Aprendizaje Visor. 1990. Pp. 461.
- Solé Isabel. *Estrategias de Lectura*. Editorial Graó. Octava Edición. Barcelona, España.

Fuentes electrónicas:

- “Comprensión lectora”. Secretaria de Educación del Gobierno del Estado. Coordinación Estatal de Consejos Pedagógicos. [en línea] <http://www.seslp.gob.mx/pdf/comension_lectora.pdf>
- “El texto argumentativo”. Materiales de lengua y literatura. [en línea]<<http://www.materialesdelengua.org/LENGUA/tipologia/argumentacion/argumentacion.htm>>
- “Estrategias de lectura y comprensión lectora”. Englishcom. [en línea] <<http://www.englishcom.com.mx/lectura-veloz/estrategias-de-lectura-y-comprension-lector/>>
- “Estrategias para lograr una buena comprensión lectora”. ICARITO. [en línea] <<http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/lenguaje-y-comunicacion/lectura/2009/12/98-7105-9-estrategias-para-lograr-una-buena-comprension-lectora.shtml>>
- Gutierrez Portillo, Verónica. “Beneficios de la lectura”. La Jornada. Miércoles 25 de Septiembre de 2013. [en línea]<<http://www.jornada.unam.mx/2013/09/25/opinion/a03a1cie>>
- “Los 6 Beneficios de leer en voz alta”. Kumon. 19/02/14. [en línea] <<http://www.kumon.es/blog/los-6-beneficios-de-leer-en-voz-alta/>>
- * Razonamiento Verbal. Lecturas comprensivas para secundaria. [en línea] < <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>> Consultado: 15 Abril 2016.
- ** Suárez Villamizar, Alberto. “Buscando un tesoro”. ENCIENTOS. [en línea] < <https://www.encuentos.com/cuentos-de-amor-2/buscando-un-tesoro/>> Consultado: 23 Marzo 2017.
- “5 Beneficios de la lectura”. Revista Muy Interesante. Ciencia. 10/04/15. [en línea] <<http://www.muyinteresante.com.mx/ciencia/15/04/10/beneficios-de-leer/>>

3) Sesión 3: Expresión gráfica de ideas

Una vez que se revisaron las técnicas de estudio y se hicieron ejercicios con las estrategias de comprensión de lectura, podemos pasar a la expresión gráfica de nuestras ideas, ya que es ahí en donde podemos plasmar aquella información que estudiamos, aprendimos y que comprendimos de un texto.

Y justo esa es una de las funciones que tienen los cuadros y diagramas, nos ayudan a sintetizar información, ordenarla, darle coherencia, resumirla, ejemplificar gráficamente aquello que aprendimos, y poder presentar a los demás la manera en como comprendimos la información de forma clara y concreta. Al igual que con la lectura, estas herramientas juegan un elemento muy importante en el proceso de enseñanza aprendizaje, porque a través de ellas también podemos ejercitar diversos procesos mentales como la comprensión, la atención, la síntesis, el análisis, etc., por lo que es indispensable conocer la manera adecuada de utilizarlos y así poder comprender mejor la información.

En esta tercera sesión del taller, se analizarán los distintos tipos de cuadros y diagramas que se utilizan con mayor frecuencia dentro de la escuela. Se trabajará bajo el título de “Transmitiendo mis ideas de manera gráfica y clara”, y la frase que se utilizará para motivar a los estudiantes es la siguiente, “Sé que realmente aprendí algo nuevo, cuando puedo transmitirlo a los demás”.

El objetivo de esta sesión es que los estudiantes distingan y construyan diferentes tipos de cuadros y diagramas para representar de manera gráfica las ideas de un texto. Al igual que en las sesiones anteriores, se iniciará con una actividad para romper el hielo entre los participantes. Posteriormente se explicará brevemente la temática de la última sesión del taller, y se realizará el cuadro CQA que se ha trabajado durante todo el taller.

Después de hacer una breve introducción al tema de ese día, se dividirá al grupo en tres equipos para consecuentemente realizar un rally que consta de 3 diferentes estaciones. En cada una de estas estaciones se les expondrá a los estudiantes 2 formas de representación gráfica, así como en qué consisten, cuáles

son sus elementos básicos, algunos de sus beneficios, tips sobre cómo realizarlo y las utilidades que les pueden dar a esas herramientas.

Un rally es una actividad en la que participa un grupo de personas, del cual se conforman algunos subgrupos más pequeños con el objetivo de recorrer un espacio en un tiempo determinado, durante ese recorrido se van realizando actividades que les permiten avanzar a otras actividades. Las instrucciones deben ser explicadas a los participantes antes de comenzar el recorrido. Si los participantes no cumplen con alguna de las actividades planteadas no pueden avanzar a la siguiente actividad.¹³⁴

Se seleccionó este tipo de actividad con el objetivo de romper un poco con las explicaciones tradicionales dentro del aula. Es por ello, que para esta última sesión se propone que se realice en la parte posterior a las canchas, donde el espacio es muy amplio y despejado, para que los jóvenes puedan moverse sin problemas.

Los temas que se abordará en esta sesión son:

*Estación 1:

-Esquemas: Son una forma para representar de manera gráfica las ideas principales de un texto. Nos apoyan en la comprensión, memorización y organización de información, facilitando la percepción de diferencias, semejanzas y relaciones entre las ideas de un texto.¹³⁵

-Diagramas: Son la representación gráfica de una idea, concepto, evento, situación o proceso. Nos ayudan a simplificar y organizar información, datos y procesos.¹³⁶

*Estación 2:

¹³⁴ Morera Castro, María. Serrano Madrigal, Ariana. "Rally... Naturaleza, recreación y salud". Universidad Nacional. Revista Redalyc. vol. 4. núm. 1. Heredia, Costa Rica. Julio 2007. Pp. 1-20.

¹³⁵ Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. *Tipos para estudiar*. UNAM. ENP 7, ENP 9. P. 1-5.

¹³⁶ UTEL University. "Diagrama". [en línea]<www.utel.edu.mx>Fecha de consulta: 23 de Febrero de 2016.

-Línea de Tiempo: Las líneas de tiempo nos ayudan a representar gráficamente periodos cortos, medianos y largos de tiempo (años, lustros, décadas, siglos, milenios). A través de ella se pueden ejemplificar la duración de procesos, sucesos, acontecimientos y hechos, para mostrarnos cuales le presentan al mismo tiempo, su duración, su relación con otros eventos y en qué momento se llevaron a cabo.¹³⁷

-Cuadros sinópticos: Los cuadros sinópticos son esquemas que representan la estructura global de un tema específico, sus ideas principales, sus elementos básicos, detalles, contrastes y relaciones. Los utilizamos para poder expresar y organizar ideas, conceptos o partes de un texto de forma visual con una estructura lógica.¹³⁸

*Estación 3:

-Mapas conceptuales: Son un recurso esquemático que nos ayuda a presentar un conjunto de significados conceptuales en una estructura de proposiciones. Estos mapas nos proporcionan un resumen esquemático, ordenado jerárquicamente de lo que hemos aprendido.¹³⁹

-Mapas mentales: Los mapas mentales son una herramienta que nos ayuda a representar y relacionar gráficamente las ideas principales y las palabras clave de tema o un texto. Son muy útiles para la organización de información, para tomar apuntes, comunicar ideas de manera concreta, para mejorar la memorización de conceptos¹⁴⁰

Se les darán tres hojas, una en cada estación que contengan todos los elementos expuestos para que los participantes puedan hacer uso de ellas en el futuro. También en cada estación se realizará un pequeño cuadro o diagrama por todo el

¹³⁷ Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. *Tips para estudiar*. UNAM. ENP 7, ENP 9.

¹³⁸ "Cuadro Sinóptico. Técnicas de Estudio". [en línea] <<http://www.cuadrosinoptico.com/>> Fecha de consulta: 27 de febrero de 2016.

¹³⁹ Ontoria Peña, Antonio, et. al. *Los mapas conceptuales en el aula*. Editorial Magisterio Del Río De la Plata. Colección Respuestas Educativas. Serie Aula EGB. Buenos Aires, Argentina. 1996

¹⁴⁰ Buzan, Tony. *Cómo crear Mapas Mentales. El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida*. URANO. Madrid, España. 2004. / Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. "Tips para estudiar." UNAM. ENP 7, ENP 9.

equipo en el que utilicen los elementos expuestos y un texto en el que ellos puedan basarse para trabajar.

Una vez que todos los participantes hayan pasado por las tres estaciones, completarán sus cuadros CQA para dar paso al cierre de esa última sesión del taller. Los participantes podrán exponer sus puntos de vista sobre esa última sesión y del taller en general sobre cómo se sintieron, si aprendieron algo nuevo, si les gustaría agregar algo, etc. Finalmente se les entregará un cuestionario de opción múltiple y algunas preguntas abiertas en las que los participantes puedan expresar su opinión acerca del taller, habrá un espacio en el que ellos puedan escribir sus observaciones y sugerencias para futuros cambios y aplicaciones del taller.

En la siguiente página se encuentra la carta descriptiva en donde se muestra todo el desarrollo de esta última la sesión.

NÚMERO Y NOMBRE DE SESIÓN: Sesión No. 3. "Representación gráfica de ideas". "Sé que realmente aprendí algo nuevo, cuando puedo transmitirlo a los demás."						
OBJETIVO DE LA SESIÓN: Que los estudiantes distingan y construyan diferentes tipos de cuadros y diagramas para representar de manera gráfica las ideas de un texto.						
TEMA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	METODOLOGÍA	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
Presentación	Presentación de la sesión	Exponer a los estudiantes de manera breve los contenidos y actividades que se abordarán durante la sesión.	El coordinador hará una breve presentación de la sesión, sus objetivos, temáticas a tratar y actividades.	Exposición Oral	3 min	
Dinámica para romper el hielo	"Caramelos"	Romper el hielo entre los estudiantes.	Uno de los coordinadores ofrece caramelos a los estudiantes diciéndoles que agarren los que ellos quieran. Unos toman más, otros toman menos. El coordinador también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir una característica	Caramelos	10min	

			<p>suya por cada caramelo que han agarrado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Rojo = expectativas para el momento. * Verde = algo sobre tu familia. * Azul = hobbies favoritos... 			
Cuadro CQA	Introducción al tema	Qué los participantes expresen con sinceridad aquello que conocen del tema, aquello que desearían conocer, y aquello que aprendieron durante esta sesión.	Cómo en la sesión previa se les recordarán las características, usos y estructura del cuadro CQA, y se les dará tiempo para realizarlo.	Hojas Exposición oral	5 min	
Introducción al tema "Representación gráfica de ideas"	Inicio del tema	Presentar los conceptos y elementos básicos que componen los	Uno de los coordinadores realizará una breve presentación de	Exposición oral	3 min	

		organizadores gráficos (cuadros y diagramas) así como algunos de sus múltiples beneficios.	las bases y beneficios que conlleva el uso de organizadores gráficos para presentar las ideas de un texto.			
Presentación de estrategias para la elaboración de organizadores gráficos.	Desarrollo del tema a través de un Rally.	Brindar información, tips, estrategias y procedimientos para la elaboración de organizadores gráficos.	Se llevará a cabo un Rally con 3 diferentes estaciones, en cada una se abordarán 2 tipos de organizadores gráficos. Para poder realizar esta actividad, será necesario dividir al grupo en 3 equipos, cada equipo deberá pasar por cada una de las estaciones. En cada estación un coordinador hará una exposición sobre las características, metodología para realización y tips para la representación	Láminas informativas Materiales para actividad: -*Lecturas -Hojas -Plumones -Lápices	75 min (Cada estación durará 25 minutos)	Elaboración de organizadores gráficos.

			<p>gráfica de ideas. Al finalizar la exposición, se llevará a cabo una actividad en cada estación, para aplicar lo visto durante la exposición. Estación 1: Esquemas y Diagramas Estación 2: Cuadros Sinópticos y Línea del tiempo Estación 3: Mapas conceptuales y Mapas mentales. Al finalizar el tiempo asignado, se tocará un silbato para que los estudiantes cambien de estación. Igualmente, dentro de cada estación se les darán una hoja que contenga las características principales de los</p>			
--	--	--	--	--	--	--

			cuadros y diagramas que trabajaron para que puedan hacer uso de ellas en el futuro. Se les motivará a que terminen sus actividades en cada estación, y el equipo que complete todas sus actividades en cada estación, recibirá un premio al final de la sesión.			
Presentación de organizadores gráficos	Presentar los organizadores gráficos elaborados durante el Rally.	Evaluar los organizadores gráficos que los estudiantes realizaron durante el Rally.	Un integrante de cada equipo deberá presentar frente al grupo alguno de los materiales que elaboraron durante una estación, explicando la forma en como lo desarrollaron, así como su contenido. Se realizarán las aclaraciones y correcciones	Participación oral	10 min	Exposición del trabajo realizado durante la sesión.

			pertinentes en caso de ser necesario por parte de los coordinadores.			
Cierre	Cierre de la sesión	Conocer los puntos de vista de los estudiantes sobre la sesión.	Se les dará un momento a los participantes para que puedan completar sus cuadros CQA, y se pedirá la participación de 2 estudiantes para que compartan su cuadro con el grupo. Se hará una retroalimentación. Finalmente, se harán algunas preguntas de forma oral a los estudiantes sobre cómo se sintieron, su agrado o desagrado por todo el taller, si consideraron los contenidos útiles, sus comentarios	Participación Oral Revisión de cuadros CQA. Cuestionarios de evaluación.	14min	Retroalimentación oral por parte de los estudiantes. Cuestionario de evaluación del taller.

			y sugerencias para futuras aplicaciones entre otras. Se les entregará un cuestionario en el que podrán expresar su opinión sobre todo el taller.			
--	--	--	--	--	--	--

Bibliografía:

- Buzan, Tony. *Cómo crear Mapas Mentales. El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida.* URANO. Madrid, España. 2004.
- * Cárdenas Guzmán, Guillermo." Racismo discriminación que persiste". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 223. Julio 2017. Ciudad de México.
- * Gío-Argáez, Raúl, Gómez Espinosa, Catalina y Martínez Villa, Brenda. "Huellas y rastros fósiles." Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 166. Septiembre 2012. Ciudad de México.
- Hernández Orozco, Carlos. *Análisis administrativo. Técnicas y métodos.* EUNED. Primera edición. Costa Rica. 2007.
- Ontoria Peña, Antonio, et. al. *Los mapas conceptuales en el aula.* Editorial Magisterio Del Río De la Plata. Colección Respuestas Educativas. Serie Aula EGB. Buenos Aires, Argentina. 1996.
- Ruíz Moreno, María. *Aprendiendo a aprender. Metodología para el estudio eficiente.* Wanceulen editorial.
- * Sámano Reyna, de Regil Luz María y Casanueva Esther. "¿Estás comiendo bien? Nutrición y alimentación en los jóvenes". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 110. Enero 2008. Ciudad de México.
- Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. "Tips para estudiar." UNAM.

Fuentes electrónicas:

- "Cuadro Sinóptico. Técnicas de Estudio". [en línea] <<http://www.cuadrosinoptico.com/>> Fecha de consulta: 27 de febrero de 2016.
- Palacios Cano, Janneth. "Curso en Línea, Unidad IV, Introducción a clic author, cómo hacer un mapa mental". Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. [En línea] <http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/educ_continua/LECT24.pdf>. Fecha de consulta: 3 de octubre de 2015.
- Portal Académico CCH. "Cuadro de doble entrada". UNAM. [en línea]<<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid1/unidad3/operacionesderegistro/cuadrodobleentrada>>Fecha de consulta: 25 de Febrero de 2016.
- UTEL University. "Diagrama". [en línea]<www.utel.edu.mx>Fecha de consulta: 23 de Febrero de 2016.

Cómo podemos observar, en cada una de las cartas descriptivas de las sesiones se menciona el material con el que se propone trabajar y evaluar las sesiones, los ejemplos de éstos los podemos encontrar más adelante en la parte de Anexos.

El taller es una herramienta que nos permite estimular a los estudiantes para que participen, para que hagan sus aportaciones de manera personal o grupal, de generar en ellos el pensamiento crítico reflexivo, que es uno de los objetivos del Colegio, de que ellos mismos sean creadores de sus experiencias y aprendizajes, y dejar de lado el rol tradicional que muchas veces tienen los alumnos, el de ser simples receptores de la información, a ser agentes activos del proceso de enseñanza aprendizaje.¹⁴¹

3.2 Implementación y evaluación

3.2.1 Implementación

Es importante mencionar, que la propuesta que aquí se presenta se basó en una primera aplicación que se llevó a cabo mientras realizaba mi servicio social. En esa aplicación participaron prestadoras de servicio social del Departamento de Psicopedagogía quienes aplicaron las sesiones del taller de forma independiente, sin embargo, cabe recalcar que toda la planificación, diseño y monitoreo del taller fue realizado por mí.

A continuación hablaré un poco sobre la experiencia de esa primer aplicación, la cual se llevó a cabo durante los meses de abril y mayo, lo que ocasionó que se aplicara cada sesión de manera independiente, debido a que los estudiantes se encontraban durante el fin de semestre, y muchos no podían asistir a todas las sesiones.

¹⁴¹ Maya Betancourt, Arnobio. *El taller Educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Aula Abierta Magisterio. Segunda Edición. Bogotá, Colombia. 2007.P.17.

En cada una de las sesiones participó el personal de servicio social del Departamento de Psicopedagogía, que se ofrecieron a participar en este proyecto. El personal de servicio social que participó fue:

*Psic. Laura Beltrán Muñoz

*Pdga. Anel González Trujillo

*Psic. Jennifer Gómez Nava

*Trab. Soc. Christian Paola Mena Gómez

De igual manera, se contó con la supervisión y monitoreo del personal de planta del Departamento y la de los profesores que solicitaron las sesiones del taller. Yo monitoree y supervisé cada una de las sesiones, e implementé la última sesión.

No se pudo aplicar todo el taller como se había planeado, así es que cada sesión se manejó como un pequeño taller. Se hizo promoción por el Departamento de Psicopedagogía y Tutorías, a través de carteles que fueron pegados en todo el Colegio, así como mediante su página de Facebook. Las listas de registro quedaron abiertas para los estudiantes de todos los semestres y para el personal del Colegio.

Después de todas las observaciones realizadas por mí durante las aplicaciones, hice ajustes para crear esta nueva propuesta, en donde se busca que el taller se aplique de manera integral (es decir las tres sesiones) después de haber realizado la Jornada de Balance Académico y antes de la época de exámenes, como una alternativa de regularización y apoyo a los estudiantes que fueron identificados con problemas académicos, pero también abierta a todos los grupos y personal del Colegio.

Para esta Propuesta se busca que haya mayor promoción del taller, que no sólo se limite a dos Departamentos, sino que se invite a los profesores a que motiven a sus alumnos a asistir, que se publique en las redes sociales del Colegio y en su página oficial de internet. Se sugiere que se aplique después de la Jornada de Balance Académico, para que los padres de los alumnos

identificados con problemas académicos, estén al tanto del taller y de los contenidos que se les proporcionarán, esto mediante la junta de padres de familia que se realiza días después de la Jornada.

Igualmente, se propone que los prestadores de servicio social del Departamento de Psicopedagogía sean quienes apliquen las sesiones del taller, de esta manera se les dará una oportunidad de participar y poner en práctica sus conocimientos de Licenciatura. Deberán ser monitoreados por el personal de planta del Departamento o por la coordinadora de servicio social.

3.2.2 Evaluación de los resultados

Para la evaluación de cada sesión del taller, utilizaremos diferentes tipos de actividades que a continuación vamos a explicar.

Cómo ya se mencionaba anteriormente en cada una de las sesiones del taller se propone utilizar los cuadros CQA para fomentar el aprendizaje significativo en los estudiantes.

En la sesión 1, además de los cuadros antes mencionados utilizaremos alguna técnica de organización de información para el estudio de un tema que se haya visto en la sesión. Por lo que los estudiantes tendrán que elaborar un resumen, fichas de recolección de datos, un cuadro de doble entrada, una exposición oral o tomar apuntes basándose en una lectura con las características que expusieron los coordinadores. Posteriormente, sus materiales se expondrán frente al grupo.

Recordemos que las exposiciones orales nos ayudan a compartir con los demás aquello que ya aprendimos o comprendimos de un tema, por lo que a través de este medio se reflejará la comprensión y aprendizaje de los estudiantes.

Cómo técnica final de evaluación de la sesión se sugiere utilizar preguntas abiertas de forma oral realizadas por los coordinadores hacia los estudiantes, para de esta manera conocer su opinión sobre la sesión. Alguno de los

coordinadores tomará nota de las respuestas de los alumnos, para de esta forma tener evidencias y poder analizar las contestaciones.

Las preguntas abiertas se realizan cuando no sabemos el tipo de respuesta que nos puede dar la persona entrevistada, por lo que se deja que la persona se exprese libremente respondiendo con sus propias palabras.¹⁴²

En la sesión 2, una actividad que nos ayudará a evaluar el trabajo realizado son las preguntas cerradas de respuesta múltiple que se harán después de haber hecho una lectura. Las preguntas cerradas son aquellas en las que han sido elegidas las múltiples respuestas posibles, y el cuestionario fue planteado a partir de información objetiva o subjetiva que poseía el entrevistador.¹⁴³

Otra actividad que se realizará para evaluar la comprensión de lectura, es que los alumnos tendrán que ordenar los párrafos de un texto de tal manera que toda la lectura tenga coherencia y orden. Mediante este tipo de actividad se busca que los alumnos pongan en práctica las estrategias de lectura vistas durante el taller y que al mismo tiempo mejoren su comprensión de lectura al darle coherencia al texto. Al finalizar la actividad se revisará junto con el coordinador de forma oral.

Para la evaluación final de esta sesión se les dará a los estudiantes una papeleta que contenga preguntas abiertas y cerradas sobre la sesión.

En la sesión 3, los participantes elaborarán cuadros, diagramas, esquemas o líneas de tiempo basándose en una lectura. A través de esta actividad se busca que los estudiantes pongan en práctica todas las técnicas, tips y sugerencias para sintetizar, organizar, estudiar y comprender información, vistas en las sesiones anteriores.

En equipos harán una exposición oral de su trabajo realizado en alguna estación del rally, en caso de ser necesario se hará corrección y retroalimentación sobre los trabajos por parte de los coordinadores.

¹⁴² Múria Albiol, Josep. Gil Saura, Roberto. *Preparación, Tabulación y Análisis de Encuestas para Directivos*. ESIC. Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing. Madrid, España P.28.

¹⁴³ *Ibidem*. P.30

Igualmente, uno de los coordinadores tomará notas sobre el desarrollo de las exposiciones de los equipos y de sus trabajos, que sirvan como evidencias para analizar y mejorar el trabajo realizado.

Finalmente, se les entregará un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas en donde plasmen su opinión y sugerencias acerca del taller. Una vez que las evaluaciones fueron hechas, podemos hacer un análisis profundo de las situaciones que se presentaron y realizar los cambios pertinentes para que la próxima vez que se aplique todo el taller se puedan alcanzar los objetivos planteados para cada una de las sesiones.

Igualmente, se propone que haya un seguimiento a los alumnos que participen en el taller, a través de la revisión de sus actividades académicas y calificaciones y de las observaciones que sus profesores hagan en clase y nos puedan proporcionar, de tal manera que se puedan evaluar la utilidad del taller a largo plazo.

Conclusiones

A lo largo de este trabajo pudimos identificar algunas de las muchas necesidades y problemas que enfrentan los adolescentes durante su etapa escolar, las cuales van más allá de sólo lo académico. Igualmente, conocimos algunas de las características particulares que comparten los estudiantes del Colegio para quienes se realizó este trabajo.

También pudimos resaltar la importancia y el valor que tiene la orientación educativa en el desarrollo de las personas, que ya se venía practicando desde hace muchos de años, esencialmente durante la etapa de la adolescencia que es cuando las personas toman decisiones importantes para su futuro, por lo que necesitan mucho apoyo, supervisión, información y guía.

Conocimos algunos de los diferentes servicios con los que cuenta el CCH y que apoyan a los estudiantes tanto durante su desarrollo personal como en su trayectoria académica, entre los que destacó el Departamento de Psicopedagogía, que fue en donde tuve la oportunidad de realizar mi servicio social.

Y fue durante este servicio que se pudieron identificar las problemáticas más directamente y se pudo realizar esta propuesta para darles solución. Cabe resaltar, que todo este proyecto se logró gracias al apoyo constante que nos brindó la Coordinadora del Departamento, la Lic. Itzel Núñez Núñez, quien siempre se mostró dispuesta a apoyar nuestros proyectos, y por la confianza que tuvo en nosotros los prestadores de servicio social para realizar el trabajo.

Igualmente, al realizar y aplicar este trabajo me pude dar cuenta del gran aporte que pueden dar las personas que realizan su servicio social, porque al haber egresado recientemente o continuar estudiando tienen los conocimientos sobre su carrera frescos, se encuentran muy motivados y dispuestos a hacer propuestas y trabajar, por lo que es una muy buena idea contemplarlos y escucharlos al momento de hacer una propuesta. Espero que siempre se les brinde el apoyo que merecen, así como a mí me lo dieron.

Mediante esta propuesta se busca estar en contacto directo con los estudiantes, escucharlos, que den a conocer sus necesidades y problemáticas, tener presente esta información para así poder brindarles una mejor orientación. Asimismo, se busca desde un inicio que la promoción del taller sea de manera directa, que se invite a los estudiantes a participar a través de una visita a sus grupos, mediante carteles que estén a su vista dentro del Colegio, en los salones de Tutorías y Asesorías, así como en el Departamento de Psicopedagogía.

Recordemos que este trabajo se pensó para brindar apoyo de manera integral a los alumnos para abarcar las tres áreas detectadas con mayor problema por los profesores y los estudiantes, es por ello que las tres sesiones que se plantean en este trabajo son complementarias, para que no se apliquen de manera independiente como se exponía en el último capítulo y se puedan ver y evaluar mejor los resultados en los estudiantes.

A través de este trabajo, también pudimos percatarnos que los profesores de cualquier nivel académico necesitan apoyo constante para poder realizar su trabajo de mejor manera, para que así sus alumnos puedan tener aprendizajes más significativos en sus asignaturas, por lo que es indispensable estar al pendiente de los profesores y sus necesidades.

Todo lo que implicó este trabajo desde la identificación del problema, la planeación y diseño de la herramienta, la aplicación y evaluación, fue realizado con el único objetivo de brindar orientación educativa y apoyo a los estudiantes para que pudieran tener cambios significativos en su vida, así como hacer un aportación al Colegio que pueda ser de utilidad para las próximas generaciones de estudiantes.

Con la realización de este trabajo pude tener grandes aprendizajes de las personas con quienes trabajé, de los estudiantes y profesores del Colegio, pero principalmente puedo decir que tuve la oportunidad de adquirir aprendizajes sobre mi carrera así como aplicar mis conocimientos, por ejemplo al realizar actividades como planeación, diseño, implementación y evaluación

de talleres, realización y participación en charlas y conferencias, aplicación de exámenes, creación de materiales didácticos y de difusión, brindar orientación educativa en las áreas: escolar, vocacional y psicosocial a estudiantes, profesores y padres de familia, participación en exposiciones, asesorías individuales, organización y difusión de eventos académicos, entre otros.

Sin duda, algunos de los aprendizajes más significativos fueron en el área de orientación, al tratar directamente con los estudiantes, profesores y padres de familia, aprendí a trabajar en equipo con personas de diferentes áreas, a escuchar, a ser comprensiva, a tener empatía y paciencia con los demás. Una de las más grandes satisfacciones de haber realizado este trabajo, es que pude hacer una aportación al Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente en donde cursé mis estudios de bachillerato. Fue una experiencia extraordinaria, y aún queda mucho más por hacer en el área de la orientación, así como en el apoyo a los jóvenes.

ANEXOS

Propuesta de materiales

SESIÓN 1

Material de lectura

Cerebro y emociones: ¿podemos elegir qué sentir?

Verónica Guerrero Mothelet

Hasta hace algunos años, las investigaciones sobre nuestras emociones solían concentrarse en las que son negativas, como la angustia, la tristeza y las fobias. Hoy varios grupos de científicos estudian también las emociones positivas, así como los cambios que unas y otras propician en el cerebro.

Las emociones se experimentan en una forma muy personal de la que generalmente no somos conscientes, pero que se manifiesta en la expresión del rostro, la postura corporal y en estados mentales específicos. Las emociones influyen en nuestro estado de ánimo, en la motivación e incluso en nuestro carácter y conducta. Además provocan reacciones fisiológicas por estar relacionadas con hormonas como el cortisol y la noradrenalina, y con neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que alteran el apetito, el sueño y la capacidad de concentración.

Algunos expertos en emociones, como el suizo Klaus Scherer, de la Universidad de Ginebra, o el ya fallecido Richard Lazarus, de la Universidad de California en Berkeley, propusieron que un factor importante en las emociones es la cognición —es decir, las habilidades y procesos mentales relacionados con el conocimiento, como atención, memoria, juicio, razonamiento y toma de decisiones—, que nos permite interpretar los acontecimientos de manera consciente o inconsciente y decidir cómo reaccionar. No obstante otros investigadores, como el neurocientífico Antonio Damasio, de la Universidad del Sur de California, piensan que las respuestas del cuerpo son más importantes que cualquier interpretación de las emociones, un punto de vista que es polémico. Su principal argumento es que los cambios en el cuerpo que acompañan a las emociones pueden alterar la experiencia. Por ejemplo, en un experimento reciente científicos alemanes y canadienses encabezados por Johannes Michalak de la Universidad de Hildesheim encontraron que así como el estado de ánimo afecta nuestra posición al caminar, también la forma de movernos influye en nuestro ánimo. Los investigadores mostraron a los 39 participantes en el experimento una lista de palabras positivas y negativas. Después los pusieron en caminadoras con un medidor que se movía a un lado u otro dependiendo de si el estilo de caminar era “alegre” o “depresivo”. Los participantes no sabían esto del medidor y se les pidió que caminaran de modo tal que el medidor se moviera a la izquierda o a la derecha. Al finalizar el ejercicio tuvieron que escribir las palabras que recordaban de la lista. Quienes caminaron “depresivamente” recordaban muchas más palabras negativas que los otros.

Hay otros modelos que consideran que las emociones y la cognición son procesos interdependientes y que cada uno puede producir efectos en el otro. Lo que está cada vez más claro es que hay una comunicación directa y bidireccional entre el cerebro y el resto del organismo. Por ejemplo, el miedo provoca una aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración, nos hace sudar y mantiene nuestros músculos en tensión.

Se ha identificado una correspondencia entre las emociones y la actividad de diversas partes del cerebro. Desde el siglo pasado, las investigaciones señalaron la participación en las emociones de un grupo de estructuras del centro del cerebro que en conjunto forman el sistema límbico. Entre otras están la amígdala, central en la aparición de emociones como el miedo y la ira, el hipotálamo, que modula la expresión fisiológica de la emoción produciendo sustancias llamadas neurohormonas, y el giro cingulado y el hipocampo; este último es una estructura muy vulnerable al estrés crónico e importante para la formación de recuerdos. En estudios recientes sobre las emociones y el cerebro se ha encontrado que en éstas también participan otras estructuras y regiones cerebrales.

Diseción de los afectos

En los últimos 40 años se ha hecho mucha investigación para identificar sistemas o circuitos cerebrales asociados a las emociones. Se trata de saber, por ejemplo, si cada emoción se relaciona con diferentes el procesamiento de las emociones en el cerebro con los cambios en otras partes del organismo y cómo interactúa este procesamiento con la cognición, el movimiento, el lenguaje y la motivación. Hallazgos recientes han dado origen a una nueva disciplina: la neurociencia de los afectos o neurociencia afectiva, que estudia las bases neuronales de las emociones y los estados de ánimo; es decir, qué neuronas del cerebro se activan cuando sentimos o evocamos una emoción.

Los mismos avances han permitido observar en tiempo real las partes del cerebro que se activan cuando sentimos ciertas emociones. El doctor Richard Davidson, quien dirige el Center for Investigating Healthy Minds (Centro para la Investigación de Mentes Saludables) de la Universidad de Wisconsin-Madison, es junto con el ya fallecido Paul Ekman uno de los pioneros en la exploración de la relación entre el cerebro cognitivo y el emocional. En entrevista con *¿Cómo ves?* explicó que la investigación de las emociones emplea muchas técnicas distintas. Por ejemplo, se coloca a los participantes en los experimentos en un aparato de resonancia magnética funcional (ver *¿Cómo ves?* No. 181), que registra el flujo sanguíneo de diferentes áreas del cerebro para medir así su actividad, y luego se les pide que evoken alguna emoción a partir de fotografías o fragmentos de películas, o que recuerden una experiencia pasada, y se observa cuáles áreas del cerebro se activan más al hacerlo. También se estudia a pacientes con alguna lesión cerebral y “las patologías de la función cerebral en pacientes con diversos trastornos psiquiátricos y neuronales que involucran anomalías en las emociones”, en palabras de Davidson y sus colaboradores en un artículo del año 2000 publicado en la revista *American Psychologist*. Hasta hace algunos años, las investigaciones solían concentrarse en emociones negativas como la ansiedad, la depresión y las fobias. Pero al doctor Davidson le intrigaba saber por qué algunas personas son más positivas que otras o más capaces de sobreponerse al dolor emocional o a situaciones adversas, lo que ahora se conoce como resiliencia. Encontró que la diferencia en el nivel de resiliencia se traduce en importantes diferencias en la actividad cerebral.

En uno de sus estudios sobre resiliencia, cuyos resultados se publicaron en la revista *NeuroImage* en 2012, Davidson y su equipo descubrieron que las personas que recurrían a estrategias cognitivas para modular sus emociones (por ejemplo imaginar que una situación difícil representada en una fotografía se resolvía exitosamente) presentaban menor actividad en la amígdala y mayor en la porción media de la corteza prefrontal, un área que dirige las llamadas funciones ejecutivas del cerebro, como la planificación de

programas y metas, la capacidad de anticiparse al futuro y de pronosticar tanto los resultados como las consecuencias de los actos presentes, así como de controlar impulsos socialmente inaceptables.

Estos resultados son esperanzadores, pues sugieren que hay una relación directa entre regiones cerebrales más complejas que son parte de nuestro sistema cognitivo, el sistema límbico, una región mucho más antigua y primitiva en términos evolutivos. Si todos nuestros patrones emocionales estuvieran anclados al sistema límbico no tendríamos escapatoria, seríamos esclavos de nuestras emociones. Por fortuna, los circuitos emocionales están conectados al pensamiento y son por lo tanto más accesibles a nuestra voluntad consciente.



Fragments del artículo de: Guerrero Mothelet, Verónica. "Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir que sentir?". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 196. Marzo 2015. Ciudad de México.

Modelo de cuadros CQA

¿Qué conozco?	¿Qué quiero conocer?	¿Qué aprendí?

Sesión 2

Material de lectura

Los primeros pasos para los actuales **videojuegos** se producen en los años 40, cuando los técnicos americanos desarrollaron el primer simulador de vuelo, destinado al entrenamiento de pilotos. En 1962 apareció la tercera generación de computadoras, con reducción de su tamaño y costo de manera drástica; y a partir de ahí el proceso ha sido continuo. En 1969 nació el microprocesador, que en un reducido espacio producía mayor potencial de información que las grandes computadoras de los años 50. Es lo que constituye el corazón de nuestras computadoras, videojuegos y calculadoras.

En 1970 aparece el disco flexible y en 1972 se desarrolla el primer juego, llamado PONG, que consistía en una rudimentaria partida de tenis o ping-pong. En 1977, la firma Atari lanzó al mercado el primer sistema de videojuegos en cartucho, que alcanzó un gran éxito en Estados Unidos y provocó, al mismo tiempo, una primera preocupación sobre los posibles efectos de los videojuegos en la conducta de los niños.

Luego de una voraz evolución, en la que el constante aumento de la potencia de los microprocesadores y de la memoria permitieron nuevas mejoras, en 1986 la casa Nintendo lanzó su primer sistema de videojuegos que permitió la presentación de unos juegos impensables nueve años atrás. La calidad del movimiento, el color y el sonido, así como la imaginación de los creadores de juegos fueron tales que, unidos al considerable abaratamiento relativo de dichos videojuegos, a comienzos de los 90, en nuestro país se extendieron de manera masiva los juegos creados por las dos principales compañías, Sega y Nintendo; y en poco tiempo se constituyeron en uno de los juguetes preferidos de los niños.

La extensión masiva de los videojuegos en los años 90 ha provocado una segunda oleada de investigaciones, en la medicina, la sociología, la psicología y la educación, además de la preocupación y las valoraciones que dichos juegos han recibido por parte de padres, educadores y principalmente los medios de comunicación, para quienes generalmente los videojuegos son vistos como algo negativo y perjudicial. Las más prestigiosas universidades, revistas y publicaciones son sensibles a la preocupación por una de las tendencias preferidas a la hora de elegir los juegos, no solo de los niños y adolescentes, sino también de jóvenes y adultos



Actividad 1

Instrucciones: Elige la opción correcta de acuerdo con la lectura

1. ¿Cuál es el tema central del texto?

- A) Relación entre computadoras y videojuegos novedosos.
- B) Los videojuegos y las consideraciones psicosociales.
- C) Surgimiento de las empresas Atari, Nintendo y Sega.
- D) La expansión de los videojuegos y su peligro inherente.
- E) Evolución de los videojuegos y el debate sobre sus efectos.

2. En relación a los videojuegos y los progresos logrados entre 1969 y 1977, es incompatible afirmar que, como consecuencia, se produjo:

- A) Un acelerado proceso de aceptación, pero también recelo.
- B) Éxito de ventas y aceptación total, entusiasta y sin reparos.
- C) Una potenciación cada vez mayor del microprocesador.
- D) Aprovechamiento del cromatismo, el sonido y el dinamismo.
- E) Interés en el tema por parte de científicos e instituciones.

3. El término VORAZ, en el tercer párrafo del texto, alude a:

- A) escándalo.
- B) consumismo.
- C) agresividad.
- D) rapidez.
- E) dependencia.

4. Se puede inferir de lo expuesto en el texto que:

- A) La empresa Sega tuvo una duración prolongada en videojuegos.
- B) Fue en países asiáticos que se revolucionó los videojuegos.
- C) En cuanto a comunicación, los videojuegos resultan nocivos.
- D) La empresa Atari fue la pionera en la creación de videojuegos.
- E) La medicina, la psicología y la sociología investigan los videojuegos.

5. Si los microprocesadores no se hubieran potenciado, seguramente:

- A) no habría ningún videojuego y tampoco habría violencia.
- B) las computadoras habrían tardado en popularizarse.
- C) la revolución de los videojuegos no se habría dado.
- D) las investigaciones sobre los videojuegos continuarían.
- E) no se habrían desarrollado videojuegos de gran calidad.

Actividad 2

Instrucciones: Lee detenidamente el texto siguiente. Después completa la lectura con los párrafos faltantes que se encuentran la parte de abajo colocando el número que corresponde en el espacio en blanco.

“Buscando un tesoro”

Alberto Suárez Villamizar

“Morgan recibió informes que lo alertaban sobre la presencia de barcos enemigos en las cercanías de la isla donde había desembarcado días atrás, su instinto le indicaba que él y su fortuna estaban en peligro, por tal razón ordeno a diez de sus hombres cavar un foso en bosque cercano a la playa para esconder allí su riqueza producto de las tomas y saqueos a varios puertos del Caribe, y representada en monedas y joyas de oro. Luego que los hombres cumplieran su misión, los mató a todos y lanzó sus cuerpos al mar, así nadie conocería su paradero.

Esta historia leída por su madre en su niñez se gravaría en su mente, y durante muchas noches soñaría haciendo excursiones a aquella isla del Caribe en busca del tesoro enterrado cerca a alguna de sus playas, quizás logrando encontrarlo abandonarían su pobreza.

-¿Si yo lograra encontrar ese tesoro? Decía muchas veces.

– ¡Vale la pena intentarlo! -, le decía su madre, ¡de verdad vale la pena!

-¿Si yo lograra encontrar el tesoro?

.Recordó sus sueños de infancia y no dudó en aceptar el trabajo, para tal vez así poder cumplir sus anhelos de riqueza.

¡Vale la pena intentarlo, de verdad vale la pena! Recordaba las palabras de su madre.

Emprendió el viaje con una maleta con sus pocas pertenencias, pero llena de ilusiones, lo intentaría todo, sería incansable, no desistiría en su empeño de encontrar aquel tesoro. Al llegar inició las pesquisas, en las noches frecuentaba sitios donde pudiera obtener información. Se reunía con los pescadores nativos y personas mayores que le pudieran aportar algo que lo condujera por el camino de la fortuna de Morgan, elaboraba croquis con los datos obtenidos sobre las cacerías anteriores.



Fue un día al regresar de su faena de exploración, cuando en una calle de la ciudad ocurrió todo:

-¡Hola buscador de tesoros!- dijo ella a manera de saludo.

-¡Hola!,- contestó él, bastante sorprendido ante la cercanía de aquella mujer de ojos del color del mar y rubia cabellera que hacía días estaba viendo conducir un auto deportivo.

-¿Por qué trabajas tanto, aún en fines de semana? ¿No tienes nada más que hacer?, o ¿no tienes con quien estar?

-Me gusta lo que hago -contestó, aunque sin mucha seguridad, ya que esta mujer lo ponía nervioso.

– Te invito a que pasemos juntos el próximo fin de semana, dijo ella despidiéndose y siguiendo su camino.

Durante la semana estuvo esperando la llegada del sábado, pensando en aquella mujer que tanto le impactara desde que la vio por primera vez, y que ahora lo invitaba a salir.



Y sintió que por primera vez en su vida era feliz.

Años más tarde recordaría sus días de búsqueda de aquella famosa riqueza escondida en algún lugar de la isla. ¿Habría estado perdiendo el tiempo? ¿Existiría realmente el tesoro? o ¿Sería aquella mujer su fortuna? Deseo tener un hijo para que continuara la búsqueda,pues él no buscaría más.

Fin



Párrafos faltantes:

- 1) Entre juegos y sueños de riqueza y aventuras pasaron los años de su infancia. Con el tiempo, terminó sus estudios, y cuando casi había olvidado la historia del tesoro del pirata Morgan le ofrecieron un trabajo en aquella isla donde el pirata escondió su botín.
- 2) Los días de descanso hacía exploraciones en los lugares en los cuales no habían buscado anteriormente. Con cada observación llenaba libretas con apuntes, y elaboraba nuevos mapas de los sitios visitados, en su afán de encontrar la fortuna enterrada por los hombres de Morgan. Con entusiasmo esperaba el fin de semana.
- 3) Ese día salieron a las playas y visitaron algunos sitios de interés, que hasta entonces no conocía. Estuvo muy contento en su compañía. En los días siguientes compartieron sus ratos libres, y empezó a sentir que ahora tenía a alguien en su vida. Con el paso del tiempo su amistad se fortaleció de tal manera que decidieron establecerse como pareja.
- 4) Morgan huyó de la isla burlando el cerco enemigo y murió años después sin poder regresar a recuperar su fortuna, desde entonces cientos de “cazadores de tesoros” han buscado el tesoro del pirata Morgan sin poder hallarlo”

Material de Evaluación

Sesión No. 2. “Estrategias de lectura. Lee poco y serás como muchos...Lee mucho y serás como pocos...”

Selecciona la opción que te parezca más adecuada:

¿Qué tal te pareció esta sesión?



Me agradó mucho



Me agradó



No me agradó

¿Consideras que los contenidos de esta sesión fueron de utilidad para ti?

- a) Sí fueron de utilidad b) Me parecieron innecesarios c) No fueron de utilidad

¿Fue de tu agrado la forma en que se desarrolló la sesión (tener que moverte de estación en estación)?

- a) Sí me gustó b) Me pareció innecesario c) No me gustó

Enumera dos estrategias de lectura que recuerdes de esta sesión y en qué consisten:

Menciona dos tipos de textos que mencionaron durante la sesión:

Comentarios, observaciones y sugerencias sobre la sesión:

SESIÓN 3

Material de Lectura

Huellas y rastros fósiles

Raúl Gío-Argáez, Catalina Gómez Espinosa y Brenda Martínez Villa

Las cercanías de un pequeño pueblo de nuestro país albergan un verdadero tesoro para los paleontólogos, detectives de la vida prehistórica.

San Juan Raya es una población ubicada en los límites entre Puebla y Oaxaca, en la Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán. Tiene apenas 200 habitantes, pero cuenta con un museo en el que se exhiben fósiles de invertebrados que alguna vez vivieron en la región y con un programa de ecoturismo paleontológico. A la riqueza de fósiles del lugar se añadió en 2007 una extraordinaria colección de huellas de vertebrados, entre ellas las de pterosaurios y las de un dinosaurio terópodo.

El estudio de huellas y rastros

En octubre de 2010, investigadores y estudiantes del Instituto de Ciencias del Mar y Limnología y de la Facultad de Ciencias, ambos de la UNAM, iniciaron el estudio, la descripción y el análisis de las huellas fósiles (paleoicnitas) de la pared de roca de San Juan Raya.

Las huellas fósiles se tienen que estudiar de día y de noche para que la luz y sombra del Sol no interfieran. Durante la noche se alumbran con luz blanca, para ver más fácilmente su forma y si son aisladas o corresponden a rastros del desplazamiento de algún organismo. Una vez identificadas sus formas y las trayectorias que siguen, las huellas se marcan y se miden.

Las huellas de desplazamientos o rastros permiten medir el tamaño de la pisada (largo, ancho y profundidad) y de la zancada. Con estos datos se han hecho fórmulas matemáticas que permiten saber a cuántos metros por segundo avanzaba el organismo al caminar trotar o correr. Para saber el tamaño relativo de la mano o el pie que dejó la huella del avance, se utiliza un factor de conversión: según el organismo de que se trate, éste puede ser de 3.4 a 5.9 tomando como media el 4. Al multiplicar el factor de conversión por el tamaño de la huella se obtiene una aproximación del largo de la extremidad que la hizo.

Para estudiar huellas es muy útil obtener moldes y poder observar con detalle en el laboratorio las características morfológicas. Los moldes se hacen con materiales diversos dependiendo del tipo de roca en el que se vaya a trabajar, así como de la posición del afloramiento. Cuando las pisadas están casi paralelas al sustrato, los moldes suelen ser de materiales plásticos fácilmente manejables; por ejemplo, el caucho. En el caso de la pared de San Juan Raya, se emplean materiales semisólidos como la plastilina de escultor.

San Juan Raya

San Juan Raya debe su nombre al santo patrono del pueblo, San Juan Bautista; el término "Raya" hace referencia a que se localiza en los límites de los estados de Puebla y Oaxaca. Está ubicado dentro de la Reserva de la Biosfera Tehuacán-Cuicatlán en el municipio de Zapotitlan a 35 km al suroeste de Tehuacán.

Este lugar guarda una rica historia cultural, pues se originó a partir de los pueblos popolocas, los primeros en domesticar y cultivar el maíz; este hecho facilitó el desarrollo de las grandes civilizaciones prehispánicas.

Tiene aproximadamente 200 habitantes que viven en construcciones tradicionales hechas con paredes de adobe, piedra o bajareque y con techos de hojas generalmente de yucas, que contrastan con las recientes edificaciones de tabique y lámina.

Hay más de 2 800 especies de plantas; destacan las cactáceas, entre ellas las que tienen forma de columnas, además de otras tan llamativas como los viejitos, pitayos, garambullos y biznagas. Además de cactus, la vegetación está conformada por una diversidad de agaves, plantas de hojas carnosas, enormes árboles de los llamados pata de elefante, cazahuates, mezquites y yucas.

En la Reserva Tehuacán Cuicatlán se han contabilizado 102 especies de mamíferos, 356 de aves y 53 especies de reptiles. Hay venados, coyotes, mapaches, liebres, correcominos, tortugas y serpientes que por sus colores se confunden con el paisaje árido.

Los pobladores de San Juan Raya han desarrollado un programa de ecoturismo paleontológico; cuentan con un museo de sitio donde exhiben fósiles de invertebrados que se han descrito para la región y ofrecen una variedad de recorridos en bicicleta o a pie para visitar lugares con fósiles. En el mercado de artesanías se venden artículos hechos de palma y rafia, y productos naturales derivados de la medicina tradicional como jabones, ungüentos, miel, bebidas medicinales y licores de flores y frutos de la región.



Fragmentos del artículo de: Gío-Argáez, Raúl, Gómez Espinosa, Catalina y Martínez Villa, Brenda. "Huellas y rastros fósiles." Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 166. Septiembre 2012. Ciudad de México.

Material de lectura

¿Estás comiendo bien?

Reyna Sámano, Luz María de Regil y Esther Casanueva

Las necesidades de alimentación de los adolescentes son diferentes de las de otros grupos de población porque están en pleno crecimiento.

Para hablar de la alimentación y nutrición de los jóvenes es necesario empezar por diferenciar la adolescencia de la pubertad. La pubertad es un proceso fisiológico que se inicia con el llamado segundo brote de crecimiento y corresponde al periodo de máxima diferenciación sexual. En este periodo se producen cambios en los órganos reproductivos, aparecen las características sexuales secundarias y se modifican el tamaño y la composición corporales (las proporciones de músculo, grasa y esqueleto cambian). En términos generales, se considera que la pubertad termina cuando el individuo deja de crecer y está apto para la reproducción. Por su parte, la adolescencia es un proceso psicosocial propio del ser humano, que comprende todos aquellos cambios que constituyen la transición de niño a adulto, y que se acompaña de una serie de ajustes que finalmente le permiten aceptar los cambios corporales, buscar un nuevo concepto de identidad y realizar un plan de vida.

La energía es importante

Después de que el individuo abandona el seno materno, en ningún otro momento de la vida éste crece en forma tan acelerada como en la pubertad. Esta condición supone un aumento en las necesidades de energía, lo que se caracteriza por un mayor apetito. Cuando esta avidez de alimento se satisface en forma excesiva o no se realiza suficiente actividad física, puede aparecer sobrepeso e incluso obesidad. Se ha demostrado que las dietas basadas en alimentos que aportan gran cantidad de energía en poco volumen (alta densidad energética), como los pastelillos, los helados, las bebidas azucaradas y las frituras suelen ser deficientes en vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

El problema de la obesidad va más allá de la estética, ya que a diferencia de lo que se pensaba, suele ir acompañado de otras enfermedades crónicas. Por ejemplo, se puede mencionar un estudio realizado por la Universidad Autónoma del Estado de México que incluyó a 1 366 niños y adolescentes originarios de la ciudad de Toluca. Se encontró que el 20% presentaba simultáneamente hipertensión, obesidad y concentraciones de glucosa, colesterol y triglicéridos por encima de lo recomendable y sólo el 10% no tuvo ninguna de estas patologías. Lo alarmante es que este estudio bien podría ser un reflejo de lo que está pasando con los 35 millones de mexicanos que tienen entre 10 y 30 años de edad.

Alimentación saludable

Los alimentos son el vehículo de los nutrimentos y su consumo nos proporciona placer y motivos de socializar. Por lo tanto, se debe hacer énfasis en los alimentos y no en los nutrimentos. *El plato del bien comer* es una herramienta útil para este fin. Quizá te estás preguntando si la pirámide de los alimentos no tiene el mismo propósito. Y la respuesta es que sí, pero esa imagen no es la adecuada para nuestra población, ya que fue hecha para la población estadounidense caracterizada por tener una complexión más grande y alta, y con alimentos y patrones alimenticios diferentes a los nuestros. A diferencia de la pirámide, *El plato del bien comer* fue diseñado por y para los mexicanos, y está basado en un proceso de investigación en el cual se consideraron tanto los aspectos técnicos como la percepción y la aceptación de la población.

El plato del bien comer presenta tres grupos de alimentos: 1) verduras y frutas, 2) cereales y 3) leguminosas y alimentos de origen animal. Los alimentos no se encuentran agrupados de acuerdo con su aporte de nutrimentos porque los alimentos son seres vivos y en general cualquier ser vivo requerirá más o menos de los mismos compuestos para su metabolismo.

Cuerpo sano

Una dieta correcta debe ir acompañada de actividad física. Acumula 30 minutos de actividad física al día. Puedes iniciar con periodos de cinco o 10 minutos e incrementar poco a poco el tiempo. Procura que se acelere tu corazón y tu respiración se haga más rápida, pero que puedas hablar sin sofocarte y respirar por la nariz y no por la boca.

Debes mantener un peso saludable, ya que tanto el exceso como la falta favorecen el desarrollo de problemas de salud. Para calcular este peso sólo tienes que aplicar la siguiente fórmula: $(23) \times (\text{estatura en metros})^2$. Si a ese resultado le sumas o restas cinco, obtendrás el límite máximo y mínimo de tu peso. Toda esta información de nada sirve si no la pones en práctica... así que ¡a comer bien y a moverte!



Fragmentos del artículo de: Sámano Reyna, de Regil Luz María y Casanueva Esther. "¿Estás comiendo bien? Nutrición y alimentación en los jóvenes". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 110. Enero 2008. Ciudad de México.

Material de lectura

Racismo discriminación que persiste

Guillermo Cárdenas Guzmán

Múltiples evidencias sociales, históricas, genéticas y antropológicas demuestran que es erróneo clasificar y jerarquizar a los seres humanos en términos de razas. ¿Por qué sigue tan arraigada esta tendencia?

Me niego a aceptar la idea de que la humanidad está tan trágicamente regida por la noche sin estrellas del racismo y de la guerra, que el brillante amanecer de la paz y la hermandad nunca será una realidad.
Martin Luther King

Aunque México es una nación pluricultural surgida del mestizaje y la mayoría de su población —65 %— considera que posee un tono de piel oscuro, en la práctica persisten abierta o veladamente actitudes de rechazo y discriminación basadas en prejuicios racistas.

Un estudio de la empresa estadounidense de medios de comunicación BuzzFeed difundido a finales de 2016 refleja parte de esta tendencia: en algunas de las principales revistas que se producen y circulan en el país la presencia de personas de tez blanca resulta abrumadora, mientras que las de piel morena rara vez aparecen en sus páginas.

Tras analizar el contenido editorial y los anuncios de 15 publicaciones seleccionadas, BuzzFeed encontró que en el mejor de los casos los individuos con piel oscura ahí representados no rebasan el 20 %. En ningún caso éstos figuraron en una foto de portada y cuando aparecieron en los espacios interiores fue en alusión a temas de filantropía o viajes.

Aunque en los discursos se niegue o condene, el monstruo del racismo sigue mostrando sus múltiples caras y a menudo es un factor para jerarquizar a los individuos sobre el supuesto de que las diferencias anatómicas y de color son determinantes de la naturaleza humana.

Condenar lo diferente

No hay certeza absoluta sobre los orígenes temporales y territoriales del racismo, aunque hay cierto consenso entre los expertos sobre la necesidad de distinguir las prácticas sociales de rechazo a lo diferente de las ideologías y teorías que han intentado sustentarlo. El antropólogo físico Víctor Acuña Alonzo señala que la discriminación a aquellas personas que tienen un aspecto diferente al propio tiene raíces milenarias, mientras el racismo como ideología para justificar la dominación sobre otros grupos está muy ligado al nacimiento del Estado-nación moderno a partir del siglo XVI. En este último caso, dice el profesor e investigador de la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH), algunos Estados-nación

construyeron un discurso sobre la inferioridad de otros grupos humanos con la intención de darle a ésta un carácter “natural” y así justificarla.

Olivia Gall, académica del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH) de la UNAM, plantea que el origen del concepto de racismo está ligado a un periodo histórico, a comienzos del siglo XIX, caracterizado por la caída de los regímenes monárquicos. No se trata sólo de la construcción de prejuicios o estereotipos sobre los otros, sino de una forma de poder ejercida por ciertos grupos étnicos dominantes sobre otros grupos subordinados, explica la socióloga e historiadora universitaria.

Cuando los seres humanos asumimos identidades les damos significado y al hacerlo atribuimos al otro no sólo diferencias en general, sino diferencias que pueden jerarquizarse, comenta por su parte el también antropólogo físico José Luis Vera Cortés, ex director de la ENAH. Esto fue lo que sucedió, por ejemplo, cuando los conquistadores europeos en los siglos XVI y XVII se asumieron como grupo culto y civilizado y vieron a los otros pueblos sometidos como bárbaros o salvajes.

Fernando Vizcaíno Guerra, del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, comenta que mirar con desconfianza a los otros (los de diferente color, lengua o cultura) es una especie de mecanismo de defensa colectivo. El conflicto surge cuando el racismo adquiere una dimensión ideológica que sirve a la búsqueda o al ejercicio del poder político. “Quizá el ejemplo más vivo de esto en la actualidad sea Donald Trump, que utiliza la exaltación de lo propio y la condena de lo extraño como una forma de ejercer el poder”.

Fernando Vizcaíno considera que después de los atentados terroristas en las Torres Gemelas en 2001, el contexto internacional cambió y muchas naciones retomaron formas de control y vigilancia que favorecieron el resurgimiento de expresiones racistas que se creían superadas. “El racismo y la discriminación nunca van a desaparecer; pero tenemos que aprender a que no se conviertan en la esencia de nuestras sociedades. Para lograrlo hay varias opciones, como la educación que promueva el reconocimiento de la diversidad, la participación social, el acceso a la información y la comunicación y entendimiento entre las personas”, señala el investigador. En ese sentido, el papel de las instituciones sociales como iglesias, escuelas, organismos no gubernamentales y asociaciones vecinales resulta fundamental.

Para Vizcaíno los prejuicios comienzan a diluirse cuando las personas hacen a un lado sus barreras y diferencias de todo tipo, y comienzan a practicar el diálogo y la comunicación. ¿Qué tal si empezamos hoy mismo?

Hojas informativas

Esquemas

¿Qué son y para qué sirven?

Son una forma para representar de manera gráfica las ideas principales de un texto.

Nos apoyan en la comprensión, memorización y organización de información, facilitando la percepción de diferencias, semejanzas y relaciones entre las ideas de un texto.

Nos ayudan a estudiar un tema de manera rápida y sencilla.

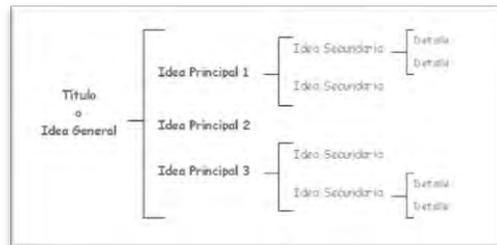
Cómo elaborar un esquema.

- 1) **Identifica** el tema central del texto y escríbelo empleando palabras clave o una frase corta, clara y precisa. **(Encabezado)**
- 2) **Ubica** y subraya los conceptos e ideas principales en el párrafo o secciones correspondientes
- 3) **Haz anotaciones** al margen de cada párrafo utilizando palabras clave o frases cortas y concretas para organizar los conceptos e ideas que hayas identificado

Tipos de esquemas

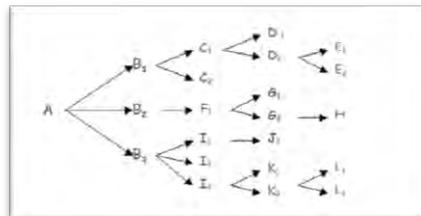
Esquema de llaves

Es muy utilizado en caso de que la información sea muy amplia. Cada idea principal va subdividiéndose en ideas secundarias y así sucesivamente.



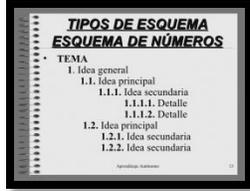
Esquema de Líneas

Este tipo de esquema es muy útil cuando la información no es demasiada (Esquemas simples). Las ideas principales y secundarias se organizan mediante flechas o líneas.



Esquema de Números o Letras

Es muy utilizado como índice en los libros. Ayuda a expresar perfectamente la jerarquía entre las ideas de un texto mediante flechas, números, letras o llaves.



Diagramas

¿Qué son y para qué sirven?

Son la representación gráfica de una idea, concepto, evento, situación o proceso. Nos ayudan a simplificar y organizar información, datos y procesos.

Elementos de un Diagrama

Conceptos, ideas, tema, situación o proceso.

Componentes

Figuras Geométricas y flechas

Cómo elaborar un diagrama

- 1) Primero, **estudia y comprende** muy bien la definición, concepto o idea que vas a representar.
- 2) **Identifica** sus características principales.
- 3) En la parte superior de la página **escribe** el concepto o tema a definir.
- 4) Dentro de una **figura geométrica** escribe la definición textual de forma concreta y breve.
- 5) Después de escribir la definición, y haciendo uso de figuras geométricas escribe las **características, atributos o ideas secundarias** que complementen el tema principal.
- 6) Finalmente, **relaciona** mediante flechas la definición textual con las características, atributos e ideas complementarias.



Fuentes de consulta:

*Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. "Tips para estudiar." UNAM

*UTEL University. "Diagrama". [en línea]<www.utel.edu.mx>Fecha de consulta: 23 de Febrero de 2016.

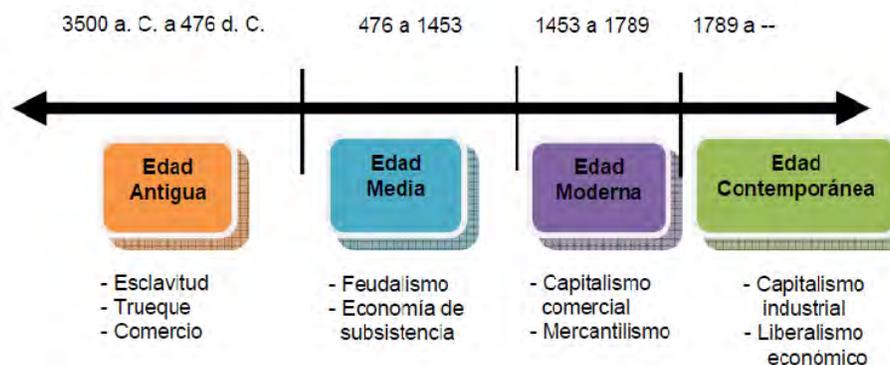
Líneas de tiempo

¿Qué son y para qué sirven?

Las líneas de tiempo nos ayudan a representar gráficamente periodos cortos, medianos y largos de tiempo (años, lustros, décadas, siglos, milenios). A través de ella se pueden ejemplificar la duración de procesos, sucesos, acontecimientos y hechos, para mostrarnos cuales le presentan al mismo tiempo, su duración, su relación con otros eventos y en qué momento se llevaron a cabo.

Cómo elaborar una línea de tiempo

- 1) Lee previamente la unidad o el contenido en el que se basará la línea de tiempo.
- 2) Selecciona los eventos o situaciones que vas a representar y anota las fechas en que se llevaron a cabo. Como por ejemplo, el inicio o fin de una guerra, año en que se realizó un invento o descubrimiento, tiempo que comprende una revolución o una corriente de pensamiento, etc.
- 3) Posteriormente, identifica y determina la primera y última fecha que vas a representar.
- 4) Elige una escala de medición de tiempo para representar los eventos (meses, años, lustros, décadas, siglos, etc.)
- 5) En una hoja, traza una línea horizontal de derecha a izquierda, marca los sucesos temporales de acuerdo con la escala de medición que elegiste.
- 6) Sobre la línea que trazaste, escribe palabras e ideas clave que representen los sucesos y eventos que seleccionaste, los cuales deberán registrarse bajo estricto orden cronológico.
- 7) Se recomienda que emplees distintos tipos de líneas y colores para diferenciar cada periodo o acontecimiento histórico, con el objetivo de que identifiques y ubiques con mayor facilidad los datos en el tiempo. También puedes utilizar ilustraciones.



Cuadros sinópticos

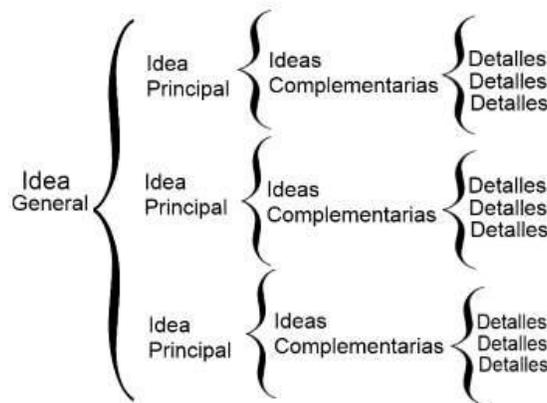
¿Qué son y para qué sirven?

Los cuadros sinópticos son esquemas que representan la estructura global de un tema específico, sus ideas principales, sus elementos básicos, detalles, contrastes y relaciones. Los utilizamos para poder expresar y organizar ideas, conceptos o partes de un texto de forma visual con una estructura lógica.

A través de esta herramienta podemos representar de forma jerárquica la información facilitando su comprensión, memorización y análisis.

Cómo elaborar un cuadro sinóptico

- 1. Identifica los subtemas que conforman el tema de estudio, sus variables, relaciones y cualquier otro componente que mejore su descripción y esquematización.
- 2. Utiliza palabras clave o conceptos breves para que la jerarquización sea más sencilla.
- 3. El tema o idea central se coloca en la parte izquierda del cuadro, a continuación se van agregando las ideas principales, las ideas secundarias o complementarias, y finalmente los detalles, jerarquizando por orden de importancia.



Fuentes de consulta:

*Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. "Tips para estudiar." UNAM

**"Cuadro Sinóptico. Técnicas de Estudio". [en línea] <<http://www.cuadrosinoptico.com/>> Fecha de consulta: 27 de febrero de 2016.

Mapas conceptuales

¿Qué son y para qué sirven?

Son un recurso esquemático que nos ayuda a presentar un conjunto de significados conceptuales en una estructura de proposiciones. Estos mapas nos proporcionan un resumen esquemático, ordenado jerárquicamente de lo que hemos aprendido.

Elementos básicos

Conceptos: son acontecimientos que suceden y pueden provocarse y objetos existentes que pueden observarse. Imágenes mentales que generan en nosotros palabras o signos son los que nos expresamos. Proposiciones: Dos o más conceptos que pueden unirse por palabras enlace para formar una unidad semántica más pequeña. Palabras enlace: Palabras que nos ayudan a unir conceptos y nos explican el tipo de relación que existe entre ellos.

Características:

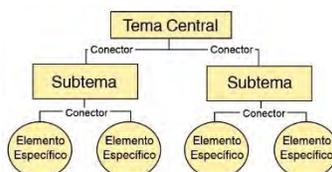
Jerarquización: Los conceptos empleados en estos mapas se utilizan de acuerdo a su orden de importancia o inclusividad. Los conceptos más inclusivos se utilizan en los lugares superiores del mapa, mientras que los ejemplos se ubican en último lugar.

Selección: Los mapas son una síntesis o resumen que contiene las ideas más relevantes de un tema, texto o mensaje.

Impacto visual: a través de estos mapas se plantea de manera concreta la relación entre ideas principales de manera simple y vistosa.

Cómo elaborar un mapa conceptual

- 1) Primero, debes leer y analizar bien la información que vas a representar.
- 2) Posteriormente, identifica los conceptos básicos o ideas principales del tema, y simplifícalos en conceptos.
- 3) Una vez que tengas los conceptos que representan las ideas principales del tema, organizaremos los conceptos mediante el procedimiento de *Diferenciación progresiva*, la cual significa que organizaremos los conceptos de lo más general a lo más específico. Para esto:
 - Primero, identifica el concepto más inclusor, más general y más envolvente
 - Identifica y selecciona los conceptos específicos que se incluyan en el primero
 - Identifica aquellos conceptos que contienen los conceptos específicos o los ejemplos.
- 4) Une los conceptos con palabras enlace para que las ideas tenga mayor claridad, relación y coherencia.



Mapas mentales

¿Qué son y para qué sirven?

Los mapas mentales son una herramienta que nos ayuda a representar y relacionar gráficamente las ideas principales y las palabras clave de tema o un texto. Son muy útiles para la organización de información, para tomar apuntes, comunicar ideas de manera concreta, para mejorar la memorización de conceptos.

Elementos que componen un mapa mental

Imagen o palabra central, ramas que irradian de la imagen central, colores, símbolos y dibujos, palabras o conceptos.

Cómo elaborar un mapa mental

- 1) Toma una hoja, y ubícate en el centro. (Esto ayudará a tu cerebro a expresarse en todas direcciones). Dibuja en el centro de esa hoja una imagen que represente la idea principal, o la palabra clave que represente el tema. Esto enfocará la atención y el interés en el tema.
- 2) Partiendo de la imagen o idea central, irradia hacia el exterior las ideas principales relativas al tema. Conecta todas las ideas a través de ramas o líneas. Utiliza diversos colores para crear las ramificaciones. (Esto ayudará a tu cerebro a vincular las ideas más fácilmente).
- 3) Traza líneas curvas en vez de rectas, esto ayuda a capturar la atención en las ideas.
- 4) Emplea solo una idea por línea para que tu mapa sea claro y concreto, lo que facilitará su comprensión.



Fuentes de consulta:

*Buzan, Tony. *Cómo crear Mapas Mentales. El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida.* URANO. Madrid, España. 2004.

*Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. "Tips para estudiar." UNAM

*Ontoria Peña, Antonio, et. al. *Los mapas conceptuales en el aula.* Editorial Magisterio Del Río De la Plata. Colección Respuestas Educativas. Serie Aula EGB. Buenos Aires, Argentina. 1996

b) Hubiera preferido más actividades para trabajar de manera individual.

8. Recomendarías este taller a tus compañeros del Colegio

a) Completamente de acuerdo b) De acuerdo c) En desacuerdo

9. ¿Qué contenidos, actividades o materiales quitarías o agregarías al taller?

10. A continuación escribe tus comentarios sobre tu experiencia en este taller y algunas sugerencias para poder mejorarlo.

Muchas gracias por tu participación 😊

Fuentes consultadas

Bibliográficas.

- Ander- Egg, Ezequiel. *El taller una alternativa de renovación pedagógica*. Editorial Magisterio del Río de la Plata. Buenos Aires, Argentina.
- Aracena Cuellar, Eduardo. *Portafolios. Selección de evidencias del curso. Procedimientos e instrumentos de evaluación de aprendizajes*. Universidad Andrés Bello.
- Aragón, Laura, Silva, Arturo. *Evaluación psicológica en el área educativa*. Pax México. Primera Edición. D.F., México. 2002. Pp. 207.
- Bisquerra Alzina, Rafael. (coord.). et. al. *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. 5ª. Edición. Wolters Kluwer. España. 2006. Pp. 592.
- Bisquerra Alzina, Rafael. *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Boixareu Universitaria. Barcelona, España. 1992. Pp. 317.
- Buzan, Tony. *Cómo crear Mapas Mentales. El instrumento clave para desarrollar tus capacidades mentales que cambiará tu vida*. URANO. Madrid, España. 2004.
- Cabanach González, Ramón. et. al. *Estrategias y técnicas de estudio. Cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Pearson. Madrid, España. 2005. Pp. 234.
- Cárdenas Guzmán, Guillermo. "Racismo discriminación que persiste". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 223. Julio 2017. Ciudad de México.
- Cooper David. *Cómo mejorar la comprensión lectora*. Aprendizaje Visor. 1990. Pp. 461.
- Cruz Maya, Belén. "Las competencias en la formación y práctica profesional del pedagogo. Un estudio exploratorio de su campo laboral." X Congreso Nacional de Investigación Educativa. P.12.
- Dulanto Gutierrez, Enrique. et. al. *El adolescente*. Asociación Mexicana de Pediatría, A. C. McGraw- Hill Interamericana. México. 2000. Pp. 1373.
- F. Sequeira, Gustavo. *Las más eficaces técnicas de estudio*. Segunda edición. Buenos Aires, Argentina. 2007. Pp. 64.
- Gío-Argáez, Raúl, Gómez Espinosa, Catalina y Martínez Villa, Brenda. "Huellas y rastros fósiles." Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 166. Septiembre 2012. Ciudad de México.

- Guerrero Mothelet, Verónica. "Cerebro y emociones: ¿Podemos elegir que sentir?". Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 196. Marzo 2015. Ciudad de México.
- Grañeras Pastrana, Monserrat. (coord.) et. al. *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. CIDE. Gobierno de España. Ministerio de Educación. Segunda Edición. 2009. Pp. 404.
- Gaceta CCH. Órgano informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM. Núm. 1405. 12 de octubre de 2015.
- Hernández Orozco, Carlos. *Análisis administrativo. Técnicas y métodos*. EUNED. Primera edición. Costa Rica. 2007.
- Maya Betancourt, Arnobio. *El taller Educativo. ¿Qué es? Fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Aula Abierta Magisterio. Segunda Edición. Bogotá, Colombia. 2007. Pp.162.
- Méndez Barrantes, Zayra. *Aprendizaje y cognición*. EUNED. Costa Rica. 1997. P.172.
- Molina Contreras, Denyz. "Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación." Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora. Revista Iberoamericana de Educación. Vol. 6. Núm. 33. Venezuela.
- Monroy, Anameli. *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores*. Editorial Pax México. Primera edición. D.F., México. 2004. Pp.257.
- Morera Castro, María. Serrano Madrigal, Ariana. "Rally... Naturaleza, recreación y salud". Universidad Nacional. Revista Redalyc. vol. 4. núm. 1. Heredia, Costa Rica. Julio 2007. Pp. 1-20.
- Muñoz Corona, Lucía. Ávila Ramos, Juventino. (Coord.) et. al. *Población estudiantil del CCH ingreso, tránsito y egreso. Trayectoria escolar: siete generaciones 2006-2012*. UNAM. Colegio de Ciencias y Humanidades. D.F., México. 2012. Pp. 207.
- Múria Albiol, Josep. Gil Saura, Roberto. *Preparación, Tabulación y Análisis de Encuestas para Directivos*. ESIC. Escuela Superior de Gestión Comercial y Marketing. Madrid, España. P. 263.

- Ontoria Peña, Antonio, et. al. *Los mapas conceptuales en el aula*. Editorial Magisterio Del Río De la Plata. Colección Respuestas Educativas. Serie Aula EGB. Buenos Aires, Argentina. 1996.
- *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. Ministerio de Educación, Política Social y Deporte. Gobierno de España. Segunda Edición. España. 2009.
- Papalia, Diane. et. al. *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education. Duodécima edición. México. 2012. Pp. 624
- Quiroga Romo, Nelly. *Historia de la orientación educativa en México. Una perspectiva psicopedagógica*. Universidad Pedagógica Nacional. D. F., México. 2007. Pp. 131.
- Rivera Otero, Alicia (Coord.) et. al. *La orientación escolar en centros educativos*. Ministerio de Educación y Ciencia. España. 2005. Pp.407.
- Ruíz Moreno, María. *Aprendiendo a aprender. Metodología para el estudio eficiente*. Wanceulen editorial.
- S. Winter, Robert. *Manual de trabajo en equipo*. Ediciones Díaz de Santos. Madrid, España. 2000. P.137.
- Sámano Reyna, de Regil Luz María y Casanueva Esther. “¿Estás comiendo bien? Nutrición y alimentación en los jóvenes”. Revista de Divulgación de la Ciencia de la UNAM. ¿Cómo ves? No. 110. Enero 2008. Ciudad de México.
- Solé Isabel. *Estrategias de Lectura*. Editorial Graó. Octava Edición. Barcelona, España.
- *Técnicas de Estudio*. Editorial Vértice. Primer Edición. España. 2008. Pp. 162.
- Vázquez León Edith, Reding Borjas Gabriela. *Tips para estudiar*. “Aprender a estudiar. Exposiciones orales. Tomar apuntes. Resumen.” UNAM.
- Velaz de Medrano Ureta, Consuelo. *Orientación e intervención psicopedagógica: conceptos, modelos, programas y evaluación*. Aljibe. Archidona, Málaga, España. 1998. Pp. 405.
- Weiss, Eduardo. et al. *Jóvenes y Bachillerato. ANUIES. Primera Edición. D.F., México. 2012. Pp. 357.*
- Weiss, Eduardo. “Jóvenes y bachillerato en México: el proceso de subjetivación, el encuentro con los otros y la reflexividad”. Revista Propuesta Educativa. No. 32. 2009. Pp. 85-104.

- Zepeda Cedillo, Reyna. *La función del pedagogo en el desarrollo de las competencias lectoras en nivel primaria*. Tesina. Universidad Pedagógica Nacional. SEP. CDMX. P. 93. 2014.

Electrónicas.

- AMPO. 27 Diciembre 2018. <<http://www.ampo.org.mx/>>
- Barrios Gaxiola, Melanie, Frías Armenta, Martha. “Factores que influyen en el desarrollo y rendimiento escolar de los jóvenes de Bachillerato”. Facultad de Ciencias Humanas. Universidad de Colombia. Revista colombiana de psicología. Vol. 25. No.1. Bogotá, Colombia. 2016. Pp. 63- 82. [En línea] <<http://132.248.9.34/hevila/Revistacolombianadepsicologia/2016/vol25/no1/4.pdf>>
- Camarillo, Víctor Manuel. “Aprendizaje significativo en Nemo 1”. 29 Junio 2017. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=unhruEh3Lp4>
- Centro de Orientación Psicopedagógica, S.C. 29 Diciembre 2017. <<http://www.cop.com.mx/>>
- Colegio de Ciencias y Humanidades. UNAM. 01 Septiembre 2017. <<http://www.cch.unam.mx/>>
- “Comprensión lectora”. Secretaria de Educación del Gobierno del Estado. Coordinación Estatal de Consejos Pedagógicos. [en línea] <http://www.seslp.gob.mx/pdf/compreesion_lectora.pdf>
- “Cuadro Sinóptico. Técnicas de Estudio”. [en línea] <<http://www.cuadrosinoptico.com/>> Fecha de consulta: 27 de febrero de 2016.
- “Desarrollo en la adolescencia”. OMS. 23 Octubre 2017. <http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/>
- Dirección General de Orientación y Atención Educativa. UNAM. 29 Diciembre 2017. <<http://www.dgoae.unam.mx/>>
- Dirección General de Orientación Vocacional. El archivo histórico de la UNAM. Ahunam. 5 Enero 2018. <<http://www.ahunam.unam.mx:8081/index.php/direccion-general-de-orientacion-vocacional-2>>
- “El texto argumentativo”. Materiales de lengua y literatura. [en línea]<<http://www.materialesdelengua.org/LENGUA/tipologia/argumentacion/argumentacion.htm>>

- “Estrategias de lectura y comprensión lectora”. Englishcom. [en línea] <<http://www.englishcom.com.mx/lectura-veloz/estrategias-de-lectura-y-comprension-lector/>>
- “Estrategias para lograr una buena comprensión lectora”. ICARITO. [en línea] <<http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/lenguaje-y-comunicacion/lectura/2009/12/98-7105-9-estrategias-para-lograr-una-buena-comprension-lectora.shtml>>
- Gutierrez Portillo, Verónica. “Beneficios de la lectura”. La Jornada. Miércoles 25 de Septiembre de 2013. [en línea]<<http://www.jornada.unam.mx/2013/09/25/opinion/a03a1cie>>
- Inclán, Catalina. “Ctrl- C, Ctrl- V. La práctica escolar de copiar y pegar en el bachillerato”. Scielo. Perfiles Educativos. Vol. 38. No. 154. D. F., México. 2016. Pp.5. [En línea] <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982016000400016&lng=es&nrm=iso&tlng=es>
- Katie Angel. “Regreso a clases! ¿Cómo estudiar para un examen y aprobar con éxito? Mis tips de estudio.” 31 Enero 2016. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=0FoHxoV-cAc>
- Lorenzo Moreno, José. “Renovación, innovación, investigación y buenas prácticas en la orientación educativa, psicopedagógica y profesional”. Instituto de Enseñanza Secundaria, Los Albares. Cieza. Murcia, España. 2009. Pp. 44. [En línea] <<http://diversidad.murciaeduca.es/orientamur/gestion/documentos/hecho-lorenzo.pdf>>
- “Los 6 Beneficios de leer en voz alta”. Kumon. 19/02/14. [en línea] <<http://www.kumon.es/blog/los-6-beneficios-de-leer-en-voz-alta/>>
- Palacios Cano, Janneth. “Curso en Línea, Unidad IV, Introducción a clic author, cómo hacer un mapa mental”. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Sistema de Universidad Virtual. [En línea] <http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/educ_continua/LECT24.pdf>. Fecha de consulta: 3 de octubre de 2015.
- Portal Académico CCH. “Cuadro de doble entrada”. UNAM. [en línea]<<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid1/unidad3/operacionesderegistro/cuadrododobleentrada>>Fecha de consulta: 25 de Febrero de 2016.

- Razonamiento Verbal. Lecturas comprensivas para secundaria. [en línea] < <http://razonamiento-verbal1.blogspot.com/2014/11/lecturas-comprensivas-para-secundaria.html>> Consultado: 15 Abril 2016.
- Ruiz Ortega, José. “Síndrome de los estudiantes de bachillerato. Efecto en el aprendizaje”. Innovación Educativa. IPN. Vol.6. núm. 34. Noviembre-diciembre. D.F. México. 2006. Pp.36. [En línea] < <http://www.redalyc.org/html/1794/179421187003/>>.
- Suárez Villamizar, Alberto. “Buscando un tesoro”. ENCIENTOS. [en línea] < <https://www.encuentos.com/cuentos-de-amor-2/buscando-un-tesoro/>> Consultado: 23 Marzo 2017.
- Universidad de Antioquia. “Conceptos básicos de qué es un taller participativo, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo.” CEO Centro de Estudios de Opinión. Pp.11. [En línea] <http://mx.123dok.com/document/ky6e0woz-conceptos-basicos-de-que-es-un-taller-participativo-como-organizarlo-y-dirigirlo-como-evaluarlo.html>
- UTEL University. “Diagrama”. [en línea]<www.utel.edu.mx>Fecha de consulta: 23 de Febrero de 2016.
- “5 Beneficios de la lectura”. Revista Muy Interesante. Ciencia. 10/04/15. [en línea] <<http://www.muyinteresante.com.mx/ciencia/15/04/10/beneficios-de-leer/>>
- “10 consejos para estudiar en época de exámenes”. [En línea] <http://www.escuela20.com/tips-examente-consejos/articulos-y-actualidad/10-consejos-para-estudiar-en-epoca-de-examenes_3364_38_4953_0_1_in.html> Fecha de consulta: 3 de marzo de 2016.