

01025
79



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGIA



INFORME ACADEMICO * DE: ACTIVIDAD PROFESIONAL PARA OPTAR POR EL TITULO DE LICENCIATURA EN PEDAGOGIA

ACTIVIDAD PROFESIONAL COMO JEFE DE DEPARTAMENTO
DE DESARROLLO PEDAGOGICO EN EL CENTRO DE
ACTUALIZACION EN MATERIA DE SEGURIDAD PUBLICA
"LOS LAGARTOS"

PRESENTADO POR:
YARA ELOISA QUIROZ MOLINA

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ASESORA: LIC. ROXANA VELASCO PEREZ

FACULTAD DE FILOSOFIA
Y LETRAS



MEXICO, D.F.

2003

1
COLEGIO DE PEDAGOGIA





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

TESIS CON FALLA
DE
ORIGEN

DEDICATORIA

*Gracias a la vida,
que me ha dado tanto.
Gracias a la muerte,
que me quitará otro tanto.*

*Si amar es como morir,
morir mil veces yo pido.
Si amar es como morir,
ven a morir conmigo.*

Este trabajo es fruto de muchos años de esfuerzo y amor por mi profesión.

Lo dedico por tanto, a todos los que a través de los años me han apoyado y que comparten conmigo el amor por la educación, la enseñanza y el aprendizaje.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	-----	p. 1
CAPÍTULO I. MARCO DE REFERENCIA Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA "LOS LAGARTOS"		
1.1 Antecedentes de creación, naturaleza y fundamentación del mismo	-----	p. 4
1.2 Niveles de atención	-----	p. 6
1.3 Ubicación	-----	p. 6
1.4 Instalaciones	-----	p. 7
1.5 Objetivos generales	-----	p. 8
1.6 Misión	-----	p. 8
1.7 Políticas	-----	p. 8
CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS TEÓRICOS RELACIONADOS CON LA FORMACIÓN DEL PEDAGOGO Y LA PRÁCTICA PROFESIONAL EN EL CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA "LOS LAGARTOS"		
2.1 La Teoría del Aprendizaje Significativo y la Didáctica Crítica: alternativas viables de fundamentación teórica	-----	p. 10
CAPÍTULO III. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL		
3.1 Área	-----	p. 17
3.2 Puesto	-----	p. 17
3.3 Organigrama	-----	p. 18
3.4 Objetivos	-----	p. 19
3.5 Funciones desarrolladas		
3.5.1 <i>Diseño de programas de los cursos, tanto ordinarios como especiales o extraordinarios, y horarios de actividades de los mismos</i>	-----	p. 19
3.5.2 <i>Diseño y elaboración de los materiales didácticos para:</i>		
a) <i>impartir temas, ejercicios vivenciales y actividades recreativas en general de los cursos</i>	-----	p. 20
b) <i>difundir la existencia, naturaleza y filosofía del Centro y sus respectivas actividades</i>	-----	p. 50
3.5.3 <i>Impartición de temas específicos de los programas de los cursos ordinarios y especiales del Centro</i>	-----	p. 73
3.5.4 <i>Seguimiento y evaluación del desarrollo de los cursos ordinarios y extraordinarios</i>	-----	p. 92
CAPÍTULO IV. DESCRIPCIÓN Y VALORACIÓN CRÍTICA DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL		
4.1 Diagnóstico del estado inicial de la tarea	-----	p. 113
4.2 Elaboración de propuestas teóricas y/o prácticas	-----	p. 114
4.3 Implementación y grado de avance o resultados obtenidos	-----	p. 116
4.4 Valoración crítica de las tareas realizadas	-----	p. 131
4.5 Conclusiones, propuestas y recomendaciones	-----	p. 132
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS Y DOCUMENTALES	-----	p. 137

ANEXOS

1-2

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

A fin de describir mis labores realizadas en el Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública "Los Lagartos", he basado la elaboración de este informe tomando en cuenta los distintos momentos del proceso enseñanza-aprendizaje, desde la planeación de cursos ordinarios y especiales, el diseño de materiales didácticos; la impartición de cursos y la evaluación de los mismos; por ello, el capitulo se encuentra estructurado en función de una secuencia lógica que abarca las distintas etapas del proceso enseñanza-aprendizaje en general.

En el primer capítulo, parto de un marco de referencia que nos permite contextualizar las actividades desarrolladas en el Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública "Los Lagartos", sus antecedentes, su naturaleza, propósitos, objetivos, hacia quien dirige sus servicios y sus niveles de atención, instalaciones con las que cuenta, misión y filosofía.

En el segundo capítulo, especifico algunos fundamentos teóricos relacionados con la formación del pedagogo y que pueden ser base para la práctica profesional en el Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública "Los Lagartos".

En el tercer capítulo, refiero la ubicación y descripción de mi actividad laboral en función de reflexiones teóricas para llevar a cabo el desarrollo de los contenidos temáticos y por ende, el diseño y la elaboración de los programas de los cursos de:

- desarrollo humano y manejo del estrés,
- multiplicadores
- personal especializado en atención a víctimas del delito

Asimismo, la planeación y diseño de horarios de actividades, la selección y planeación de ejercicios vivenciales, la planeación de actividades recreativas como: juegos de integración grupal, caminatas, foros culturales, juegos de concentración, actividades deportivas y juegos acuáticos

Con relación a la elaboración de materiales didácticos, describo la importancia de la selección de estrategias de enseñanza y de aprendizaje como base para el diseño de láminas, acetatos, rotafolios, dípticos y trípticos.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Por otra parte, también incluyo en este capítulo la selección de música de diversos géneros y de videos educativos y películas comerciales relacionadas con los temas abordados por el curso de desarrollo humano y manejo del estrés.

Asimismo, describo el desarrollo de tareas que, apoyadas por procesos de planeación y evaluación continuas, se confrontan y entrelazan con la práctica pedagógica al impartir temas específicos y dirigir ejercicios vivenciales del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés.

Lo anterior implica que las funciones relacionadas con la evaluación de cursos en general sean fundamentales, por lo que también refiero la importancia de la evaluación y bases metodológicas para la misma desde los enfoques de la Didáctica Crítica y la Teoría del Aprendizaje Significativo.

El último capítulo de este informe es el relacionado con la descripción y valoración crítica de mi actividad, en el cual considero el diagnóstico del estado inicial de mis tareas, la elaboración de propuestas teóricas y/o prácticas, la implementación y grado de avance o resultados obtenidos, la valoración crítica de mi actividad profesional y conclusiones, propuestas y recomendaciones que he elaborado con base en el análisis teórico de los distintos autores en los que apoyé la realización de este trabajo y mi experiencia y práctica pedagógica concreta.

CAPÍTULO I

MARCO DE REFERENCIA Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA "LOS LAGARTOS", INSTITUCIÓN DEPENDIENTE DE LA ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA

1.1 ANTECEDENTES DE CREACIÓN, NATURALEZA Y FUNDAMENTACIÓN DEL MISMO

La Academia Nacional de Seguridad Pública instrumenta el Programa Nacional de Evaluación en los diferentes ámbitos de seguridad pública del país, mismo que explora los siguientes aspectos:

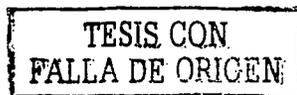
- a) Integración de la personalidad
- b) Manejo de la agresión
- c) Manejo del estrés
- d) Comportamiento laboral

Una vez analizados estos aspectos, se encontraron varios parámetros comunes al personal de Seguridad Pública de diferentes estados, entre los que destacan fundamentalmente el constante y repetido estrés en que se encuentran los elementos evaluados, así como la sobresaturación laboral, ausencia de proyecto de vida y desmotivación laboral y personal. El estrés es un conjunto de alteraciones que aparecen en el organismo cuando a éste se le exige un rendimiento superior al normal y frecuentemente afecta tanto a la salud física como a la mental; los resultados del estrés son perjudiciales para los individuos, las familias, la sociedad y las instituciones en que se labora.

El estrés puede redundar en un servicio de mala calidad, ausentismo laboral global, gran rotación de empleados, mala reputación para cualquier institución y trabajadores insatisfechos.

En el caso particular del personal de las instituciones de Seguridad Pública, éstos tienen posibilidades mayores de sufrir el riesgo de estrés a que nos referimos, ya que una falla laboral los puede llevar, en el mejor de los casos, al despido, pero siempre está presente el riesgo de una sanción administrativa e incluso, una consignación.

A esto se suma el hecho de que, por las características mismas del quehacer laboral, las jornadas son largas - a veces más de 24 horas - y el trabajo arriesgado, ya que no sólo



atienden a víctimas de delitos, sino que se enfrentan diariamente a probables delincuentes y están expuestos a retaliaciones tanto de los propios delincuentes como de sus familiares; nunca se sabe qué persona estará enfrente de ellos solicitando su intervención: todo tipo de individuos - alterados emocionalmente casi siempre por encontrarse en problemas.

Las personas sometidas a un estrés prolongado son más propensas a los temores irracionales, cambios de humor, fobias y pueden sufrir depresiones graves, irritabilidad y ataques de ira.

Así, en función de los resultados que arroja el Programa Nacional de Evaluación, y acorde con el Programa de Profesionalización que articula la Academia Nacional de Seguridad Pública, se propuso la creación de un *Centro de Desarrollo Humano y Manejo del Estrés denominado Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública*, el cual es una institución dependiente de la Academia Nacional de Seguridad Pública, creada por mandato del Consejo Nacional de Seguridad Pública, en su acuerdo 39/99 de fecha 28 de enero de 1999¹ del Plan Maestro 2000-2005 de la Academia Nacional de Seguridad Pública.

Prioridades de la Academia Nacional:

- Necesidad urgente de contar con una Institución altamente especializada en el Desarrollo Humano y la Atención Integral.
- Manejo adecuado del estrés.
- Restauración del equilibrio emocional.
- Reorientación de los proyectos de vida.
- Uso constructivo del tiempo.
- Rescate de los valores éticos.

Por lo anterior, el Centro de Actualización se concibe en su operación, razón de ser y fundamento filosófico como la Institución responsable de ofrecer a los integrantes de la Seguridad Pública en el país, elementos de reconstrucción emocional y afectivos orientados hacia un desempeño más eficiente de su trabajo cotidiano.

¹ Cfr. Plan Maestro 2000-2005 de la Academia Nacional de Seguridad Pública

1.2 TIPO DE PERSONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA ATENDIDO POR EL CENTRO DE ACTUALIZACIÓN (NIVELES DE ATENCIÓN):

Todo el personal en funciones de los diversos ámbitos de la Seguridad Pública:

- Policía Preventiva.
- Policía Judicial o Ministerial.
- Peritos.
- Agentes del Ministerio Público.
- Secretarios de Acuerdo.
- Jueces.
- Magistrados.
- Personal Técnico-Penitenciario.
- Personal de Seguridad y Custodia para adultos y menores.
- Mandos y Directivos de todos los ámbitos de la Seguridad Pública.

Dicho personal debe encontrarse, por lo general, en la segunda categoría del diagnóstico psicológico realizado por el CENEVAL dentro del Programa de Evaluación a cargo de la Academia Nacional de Seguridad Pública.

También se considerará al personal de mando que por sus responsabilidades deba mantenerse en óptimas condiciones de equilibrio emocional; y aquel que por sus actividades de alto riesgo se encuentra en un proceso de desgaste emocional factible de ocasionar un detrimento de su rendimiento laboral y personal.

1.3 UBICACIÓN

El Centro se encuentra localizado en el poblado de El Chisco, en el Municipio de Jojutla, Morelos; a 160 Km. de la ciudad de México; a 70 Km. de la Ciudad de Cuernavaca, capital del Estado de Morelos; a 18 Km. de la ciudad de Jojutla de Juárez y a 8.5 Km. del poblado de Tehuértla, Morelos.

El clima es tropical, con una temperatura media anual de 25 grados centígrados, la cual se incrementa en los meses de mayo a julio hasta los 35 grados centígrados.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

El tipo de vegetación pertenece a la selva baja caducifolia, compuesta por matorral xerófilo, con áreas de cultivo en los alrededores, principalmente caña, cítricos y granos; en sus inmediaciones pasa el río Amacuzac, el más caudaloso de los ríos del Estado de Morelos.

1.4 INSTALACIONES

El Centro cuenta con una superficie de 1.5 hectáreas, y está totalmente aislado de distractores como ; ruido, tráfico y trajin cotidiano, para procurar las condiciones de paz y tranquilidad en favor del proceso de reconstrucción emocional de los usuarios.

La distribución de los espacios ha sido cuidadosamente diseñada para el confort y una estancia agradable para los huéspedes, y cuenta con:

- 10 cabañas de cuatro recámaras con cupo para dos personas cada una, con servicios integrados (baño completo, agua caliente, ventilador, armario).
- Auditorio con capacidad para 120 personas y pantalla para proyección de material audiovisual.
- Aulas para trabajo grupal.
- Biblioteca y sala de lectura.
- Salas para apoyo psicológico individual.
- Aula de usos múltiples.
- Comedor.
- Alberca.
- Cancha deportiva.
- Gimnasio.
- Capilla ecuménica.
- Áreas verdes.

Asimismo, el Centro ofrece los siguientes servicios complementarios para asegurar el completo bienestar de los usuarios del Centro durante su periodo de estancia:

- Alimentación de calidad.
- Apoyo psicológico individual.
- Servicio médico las 24 horas.
- Seguridad perimetral las 24 horas.
- Aseo, mantenimiento y limpieza de las habitaciones.
- Aseo, mantenimiento y limpieza de todas las instalaciones del Centro en general.

1.5 OBJETIVOS GENERALES DEL CENTRO DE ACTUALIZACION

- Conservar el equilibrio biopsicosocial del individuo, a través de información, orientación y técnicas para la identificación y manejo de la tensión laboral.
- Implementar cursos de Desarrollo Humano Integral, a fin de aprovechar al máximo el potencial humano y de trabajo.

1.6 MISIÓN

Desarrollar un Programa Nacional de Atención Integral y Desarrollo Humano tendiente a la autoayuda para el personal de Seguridad Pública que se encuentre en un proceso inminente de desgaste emocional.

1.7 POLÍTICAS

- Procurar el estado de bienestar psicológico integral del personal de la Seguridad Pública del país.
- Coadyuvar a la profesionalización, atendiendo el ámbito humanístico y de valores de vida de los elementos responsables de la Seguridad Pública. Desarrollar programas de Atención Integral que se puedan reproducir en otros espacios.
- Brindar asesoría en la materia a los gobiernos estatales.

1.8 METAS

A fin de que el personal de las Instituciones de Seguridad Pública pueda llevar una vida significativa y cumplir con las exigencias que su desempeño profesional demanda, las metas esperadas son que el mismo sea capaz de:

- Evaluar riesgos de estrés personal y grupal.
- Fomentar su confianza en la capacidad de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida.
- Reforzar la seguridad en el derecho a triunfar y ser felices; el sentimiento de ser respetables, ser dignos y poder afirmar las necesidades y carencias propias.
- Reforzar los principios morales y gozar el fruto de los propios esfuerzos.
- Aumentar y fomentar su autoestima y adecuada comunicación humana.
- Modificar las creencias y estereotipos negativos que de su desempeño laboral tienen ellos mismos.
- Analizar métodos de control y técnicas de manejo del estrés para beneficio propio.
- Identificar estrategias para un adecuado manejo de la agresividad.
- Identificar conductas adictivas dañinas para su salud y sus relaciones personales.

8

ESTRÉS CON
FALLA DE ORIGEN

- **Apreciar diferentes enfoques para la solución de problemas cotidianos.**
- **Mejorar su comunicación con la familia y los compañeros de trabajo.**
- **Valorar la importancia de la administración adecuada del tiempo.**
- **Identificar estilos positivos del liderazgo y de la integración de equipos de trabajo.**

Lo anterior incidirá en una mejor y más efectiva forma de aprovechar al máximo su potencial humano y de trabajo, para beneficio personal, institucional y social.

9

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

CAPÍTULO II

FUNDAMENTOS TEÓRICOS RELACIONADOS CON LA FORMACIÓN DEL PEDAGOGO Y SU PRÁCTICA PROFESIONAL.

La Teoría del Aprendizaje Significativo y la Didáctica Crítica: alternativas viables de fundamentación teórica

A lo largo de mi formación como pedagoga, he reflexionado en que las concepciones tradicionales de la enseñanza y el aprendizaje se centran más en productos que en procesos, reforzando una actitud dependiente del educando en función de instrucciones, aprendizajes memorísticos y acciones del docente; inhibiendo el cuestionamiento y la lectura crítica de la realidad.

En ese sentido, es tarea del pedagogo establecer estrategias pedagógicas tendientes al desarrollo de estas habilidades tan frecuentemente limitadas por las concepciones tradicionales del proceso enseñanza-aprendizaje.

Antes de mencionar los planteamientos de la Teoría del Aprendizaje Significativo, explicaremos la importancia de asumir una posición teórica con respecto al proceso enseñanza-aprendizaje, reflexiones propias de asignaturas como "Didáctica" y "Laboratorio de Didáctica."

En ocasiones el docente carece de propuestas o líneas concretas de acción para proceder durante el proceso enseñanza-aprendizaje.²

Surgen así, los modelos de enseñanza, modelos que representan la realidad, en este caso la educativa.

A los modelos de enseñanza, les atañe hacer una reproducción de la realidad educativa con la intención de que dichos modelos se aproximen en la medida de lo posible a la realidad misma.

² Cfr. Porfirio Morán Oviedo "Instrumentación didáctica". En: Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán, *Fundamentación de la Didáctica*. 8ª. ed. Tomo I. México, Gemita, 1998. 216 p. p. 139-214.



Dado que la realidad no es estática, es preciso aclarar que es esencial revisar los modelos de enseñanza para que concuerden con los cambios que se pueden originar en la realidad.

En concordancia con estas reflexiones, Bigge³ afirma que una de las grandes problemáticas de la práctica docente es que muchos profesores no identifican con claridad que determinadas técnicas de enseñanza se respaldan en teorías específicas del aprendizaje, de las cuales se derivan respectivamente concepciones de hombre, educación, relación profesor-alumno, motivación, etc.

Desafortunadamente, es frecuente que como el profesor ignora bajo qué teoría está fundamentando su actividad docente, utiliza técnicas, estrategias, instrumentos de evaluación, etc. que no se complementan entre sí y que incluso a veces son antagónicas aplicando una "metodología" particular.

Es por ello que es fundamental señalar desde qué perspectiva teórica con respecto al aprendizaje se propone este trabajo, y aclarar que lo aquí expuesto no pretende ser un modelo de enseñanza acabado, recordando que la realidad no es estática, y que por lo tanto, las pautas para la acción docente aquí propuestas, tienen que ser contrastadas con la realidad y susceptibles de ser adecuadas constantemente.

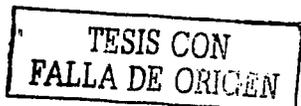
Partir de un marco de referencia nos permitirá vincular la teoría con la práctica, y por ello es que retomaremos los planteamientos de la Teoría del Aprendizaje Significativo abordados por Frida Díaz Barriga,⁴ y de la Didáctica Crítica desde la perspectiva de Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán,⁵ ya que enfatizan la importancia de analizar la realidad y comprender el mundo en que se vive, y del lugar que se ocupa en el mismo.

Por otra parte, desde los enfoques señalados se destaca la importancia de aprendizajes con miras a la formación de sujetos críticos y constructores de conocimiento a través de la confrontación de problemáticas que le son significativas; esto es, la importancia de la comprensión del mundo que nos rodea como posibilidad de enriquecimiento del individuo; el

³ Morris L. Bigge. *Teorías de aprendizaje para maestros*. México, Trillas, 1988, 471 p.

⁴ Cfr. Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. 2ª. ed. México, McGraw-Hill, 2002, 466 p.

⁵ Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán. *Fundamentación de la didáctica*. 8ª. ed. México, Gernika, 1988, 214 p. y Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. México, Gernika, 1997, 127 p.



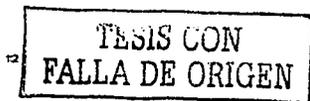
aprendizaje cooperativo como una alternativa idónea en el acceso al conocimiento, la responsabilidad del sujeto e independencia con respecto a sus propios aprendizajes, "aprender a aprender" o la metacognición; la motivación y estrategias de enseñanza que orientan al docente para crear una atmósfera propicia en este sentido, un replanteamiento entre la relación profesor-alumno y los procesos de evaluación, etc.

Así mismo, esta postura es apropiada para fundamentar este trabajo porque es vital para el personal de seguridad pública en general el aprender a trabajar en equipo; y en ese sentido, este enfoque favorece la reflexión en torno a la necesidad de reconocer, analizar y solucionar problemas mediante tareas realizadas en forma cooperativa; esto implica el aprendizaje de actitudes apropiadas para relacionarse con los demás, a fin de contribuir al desarrollo integral del individuo de acuerdo con las experiencias que va teniendo en su vida y la comprensión de los problemas que enfrenta.

De acuerdo con Frida Díaz Barriga,⁶ "la concepción constructivista del aprendizaje escolar y la intervención educativa, constituye la convergencia de diversas aproximaciones psicológicas a problemas como:

- El desarrollo psicológico del individuo, particularmente en el plano intelectual y en su intersección con los aprendizajes escolares.
- La identificación y atención a la diversidad de intereses, necesidades y motivaciones de los alumnos en relación con el proceso enseñanza-aprendizaje.
- El replanteamiento de los contenidos curriculares, orientados a que los sujetos aprendan a aprender sobre contenidos significativos.
- El reconocimiento de la existencia de diversos tipos y modalidades de aprendizaje escolar, dando una atención más integrada a los componentes intelectuales, afectivos y sociales.
- La búsqueda de alternativas novedosas para la selección, organización y distribución del conocimiento escolar, asociadas al diseño y promoción de estrategias de aprendizaje e instrucción cognitivas.
- La importancia de promover la interacción entre el docente y sus alumnos, así como entre los alumnos mismos, a través del manejo del grupo mediante el empleo de estrategias de aprendizaje cooperativo.

⁶ Díaz Barriga. *Op. cit.*, p. 26



- La revalorización del papel del docente, no sólo en sus funciones de transmisor del conocimiento, guía o facilitador del aprendizaje, sino como mediador del mismo, enfatizando el papel de la ayuda pedagógica que presta reguladamente al alumno.”

⁷ “El constructivismo postula la existencia y prevalencia de procesos activos en la construcción del conocimiento: habla de un sujeto cognitivo aportante, que claramente rebasa a través de su labor constructiva lo que le ofrece el entorno.”

Díaz Barriga⁸ también afirma que “diversos autores han postulado que es mediante la realización de aprendizajes significativos que el alumno construye significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico y social, potenciando así su crecimiento personal. De esta manera, los tres aspectos clave que debe favorecer el proceso instruccional serán el logro del aprendizaje significativo, la memorización comprensiva de los contenidos escolares y la funcionalidad de los aprendizajes.

Desde la postura constructivista se rechaza la concepción del alumno como un mero receptor o reproductor de los saberes culturales, así como tampoco se acepta la idea de que el desarrollo es la simple acumulación de aprendizajes específicos.

La filosofía educativa que subyace a estos planteamientos, indica que la institución educativa debe promover el doble proceso de socialización y de individualización, la cual debe permitir a los educandos construir una identidad personal en el marco de un contexto social y cultural determinado.”

De acuerdo con lo anterior la finalidad principal de la acción pedagógica es fomentar en el aprendiz la capacidad de llevar a cabo aprendizajes significativos de forma autónoma en una amplia gama de situaciones y circunstancias; en otras palabras, los meta-aprendizajes o el aprender a aprender.

Los principios de aprendizaje constructivistas según Díaz Barriga⁹ son:

- “El aprendizaje es un proceso constructivo interno, autoestructurante.
- El grado de aprendizaje depende del nivel de desarrollo cognitivo.

⁷ ibidem, p. 28

⁸ ibidem, p. 30

⁹ ibidem, p. 36



- Punto de partida de todo aprendizaje son los conocimientos previos.
- El aprendizaje es un proceso de (re)construcción de saberes culturales.
- El aprendizaje se facilita gracias a la mediación o interacción con los otros.
- El aprendizaje implica un proceso de reorganización interna de esquemas.
- El aprendizaje se produce cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería saber."

Esta autora considera que aspectos como el desarrollo de la autonomía moral e intelectual, la capacidad de pensamiento crítico, el autodidactismo, la capacidad de reflexión sobre uno mismo y sobre el propio aprendizaje, la motivación y responsabilidad por el estudio, la disposición para aprender significativamente, para cooperar buscando el bien colectivo, etcétera, que se asocian con los postulados constructivistas referidos, son indicadores de la calidad de los procesos educativos y sus resultados.

Desde la visión del aprendizaje significativo, el aprendizaje implica procesos reflexivos y críticos (formativos) en función de una reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el individuo posee.

Aprender un contenido quiere decir que el sujeto le atribuye un significado, construye una representación mental a través de imágenes o proposiciones verbales, o bien elabora una especie de teoría o modelo mental como marco explicativo de dicho conocimiento.

En contraste con la Teoría del Aprendizaje Significativo, en ocasiones los modelos de enseñanza-aprendizaje tradicionales se caracterizan por el manejo de contenidos descontextualizados de la experiencia de los estudiantes y de un ámbito de acción profesional y la información bajo una sola perspectiva aunado a la rigidez didáctica.

Otro planteamiento importante que rescata la Teoría del Aprendizaje Significativo está relacionado con el aspecto afectivo entendido como el concepto que el individuo tiene de sí mismo al incorporar a su persona el conjunto de percepciones, sentimientos, imágenes, atribuciones y juicios de valor referentes a sí mismos que inciden en sus expectativas y la forma de enfrentar al éxito o fracaso obtenido en la realización de sus actividades. En ese sentido, el estudio implica un proceso de carácter cognitivo y afectivo en el que tienen lugar un conjunto de actividades relacionadas con una manera de pensar y de proceder estratégicamente para lograr los propósitos fijados.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Dependiendo de sus logros el estudiante adquirirá sentimientos de seguridad, inseguridad, satisfacción o insatisfacción en relación a sí mismo, con sus limitaciones y posibilidades.

En función de su madurez afectiva, (autoestima alta) el individuo, como estudiante, será capaz de resolver a través de la reflexión y la autocrítica, los problemas que pudieran enfrentar en su proceso de estudio que le permitirán lograr independencia.

La independencia es una condición esencial a lo largo de la vida, es un proceso donde el individuo se enfrenta a diversas situaciones que tiene que resolver en todos los ámbitos en los que se desenvuelve, lleva a cabo la toma de decisiones con responsabilidad, estableciendo metas y definiendo el plan de acción a seguir y está estrechamente vinculada con la autoeducación.

La autoeducación o metaaprendizaje, otro pilar de la Teoría del Aprendizaje Significativo, consiste en el conjunto de experiencias que le sirven al individuo para elaborar un sistema de concepciones sobre sí mismo, sobre sus vínculos con el mundo y sobre sus actitudes ante las situaciones que enfrenta en la vida.

En la autoeducación influyen la autoconciencia, el autoconocimiento, la comprensión de pensamientos, sensaciones y motivaciones. El individuo es participante activo de sus acciones con espíritu crítico. Reconoce éxitos y enfrenta fracasos.

De esta manera, las condiciones internas o subjetivas entendidas como procesos que permiten al estudiante interactuar con el objeto de estudio convergen en el aprendizaje significativo.

Consideramos que todos los planteamientos anteriores se pueden vincular de manera directa con los objetivos y las tareas del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública, porque se relacionan con el desarrollo humano integral del individuo.

Para reforzar las ideas anteriores, retomo las reflexiones de Pansza¹⁰ en relación con la formación didáctica de los profesores, quien afirma que "es de vital importancia para lograr la

¹⁰ Margarita Pansza, "Sociedad-educación-didáctica" En: Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán, Fundamentación de la didáctica. 8ª. ed. Tomo I. México, Gernika, 1988. p. 59.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

transformación de la labor docente que realicen en las instituciones educativas, pero es insuficiente en sí misma si dicha formación deja a un lado el cuestionamiento permanente de la escuela misma, su organización, sus finalidades implícitas y explícitas, sus currículos y formas de relación."

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO III UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD LABORAL

3.1 AREA

El organigrama del Centro se encuentra estructurado por dos subdirecciones: la técnica y la administrativa.

La subdirección técnica, en donde se encuentra ubicada mi labor, está conformada por un total de 9 personas que ocupan los siguientes puestos: un subdirector; tres jefes de departamento, el de desarrollo humano, el de actividades deportivas y recreativas y el de desarrollo pedagógico; dos psicólogas, dos médicos y un auxiliar de actividades deportivas y recreativas.

3.2 PUESTO

Jefe de Departamento de Desarrollo Pedagógico

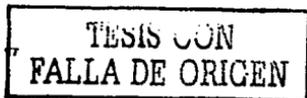
El Centro cuenta con una plantilla de 34 personas que posibilita el cumplimiento de su objetivo.

Distribuidos de la siguiente forma :

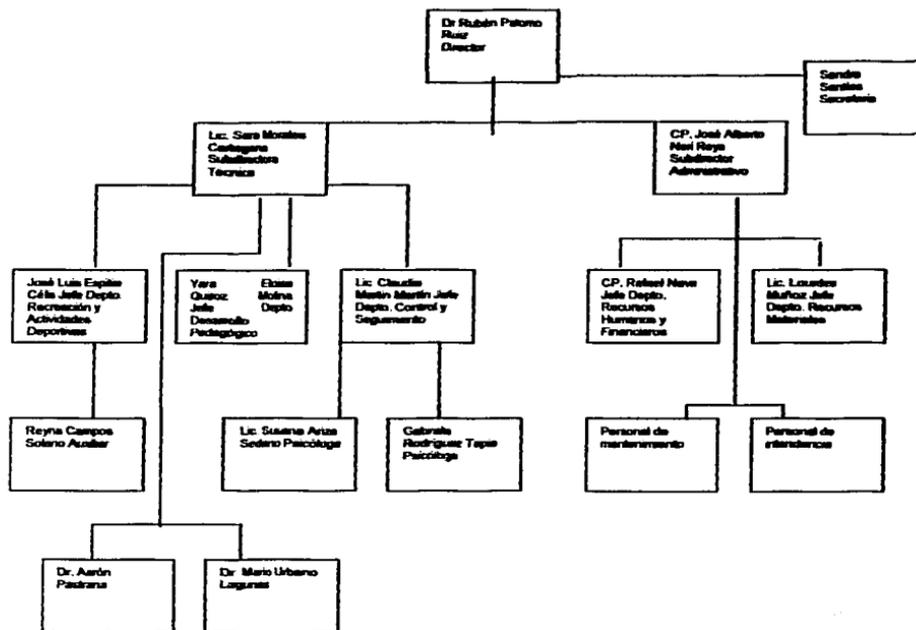
Cuerpo Directivo, 3 personas.

Área Técnica, 9 personas (*profesionales en: Filosofía, Pedagogía, Psicología, Medicina y Administración del Tiempo*).

Área Administrativa, 22 Personas.



3.3 ORGANIGRAMA



3.4 OBJETIVOS

- Elaborar propuestas de Programas de Atención Integral en Desarrollo Humano y Manejo del Estrés desde un enfoque pedagógico.
- Asesorar en la instrumentación de propuestas de Programas de Atención Integral en Desarrollo Humano y Manejo del Estrés desde las perspectivas ofrecidas por el método didáctico.
- Diseñar materiales didácticos y apoyar en la elaboración de los mismos al personal de las distintas jefaturas de la Subdirección Técnica.
- Impartir temas específicos de los programas de los cursos-taller en Desarrollo Humano y Manejo del Estrés.
- Evaluar desde un enfoque didáctico las propuestas de Programas de Atención Integral en Desarrollo Humano y Manejo del Estrés.

3.5 FUNCIONES DESARROLLADAS

3.5.1 Diseño de programas de los cursos, tanto ordinarios como especiales o extraordinarios, y horarios de actividades de los mismos.

3.5.2 Diseño y elaboración de los materiales didácticos para:

- a) impartir temas, ejercicios vivenciales y actividades recreativas en general de los cursos.
- b) difundir la existencia, naturaleza y filosofía del Centro y sus respectivas actividades.

3.5.3 Impartición de temas específicos de los programas de los cursos ordinarios y especiales del Centro.

3.5.4 Seguimiento y evaluación del desarrollo de los cursos ordinarios y extraordinarios.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

3.5.1 Diseño de programas de los cursos, tanto ordinarios como especiales o extraordinarios, y horarios de actividades de los mismos.

Los cursos ordinarios y especiales o extraordinarios de desarrollo humano y manejo del estrés como se explicó anteriormente, consisten en la impartición de temas, técnicas de manejo del estrés, actividades de acondicionamiento físico, ejercicios vivenciales a fin de reforzar los aprendizajes de los temas, actividades lúdicas acuáticas y recreativas de distinta naturaleza como las caminatas, los juegos de mesa, los torneos, los concursos, etc.

Con relación a los cursos especiales o extraordinarios, se diseñaron dos, uno para la formación de multiplicadores del programa operativo del Centro y otro para personal especializado en atención a víctimas del delito.

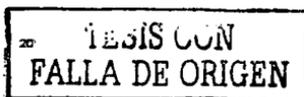
Entre los temas diseñados por mí como parte del programa operativo, se encuentran el de desarrollo humano, autoestima y proyecto y calidad de vida, comunicación asertiva, integración de equipos de trabajo y las técnicas de manejo de estrés.

También elaboré el programa operativo para la formación de instructores de este curso, en el cual se incluye el tema de elementos fundamentales para la conducción del proceso enseñanza-aprendizaje, perteneciente a los cursos especiales.

Cabe mencionar que tanto los cursos ordinarios señalados como los cursos especiales, se encuentran en los anexos de este informe.

La instrumentación didáctica es la base para el diseño de cualquier tipo de curso, e involucra el diseño de planes y programas; por lo anterior, con relación a la instrumentación didáctica, coincidimos con Porfirio Morán,¹¹ quien la conceptualiza "no únicamente como el acto de planear, organizar, seleccionar, decidir y disponer todos los elementos que hacen posible la puesta en marcha del proceso de enseñanza-aprendizaje, sino que entendemos el acontecer en el aula como una actividad circunstanciada, con una gama de determinaciones, tanto institucionales como sociales."

¹¹ Porfirio Morán. Op. Cit. p. 159



También sostiene que¹² "se hace necesario partir de un concepto de aprendizaje que nos sirva como marco de referencia. Puesto que la concepción de aprendizaje determina el manejo que se haga de todos los componentes de una planeación o programación didáctica, como objetivos, contenidos, actividades o situaciones de aprendizaje, evaluación, etc."

De acuerdo con este autor, la planeación didáctica es un quehacer docente en constante replanteamiento, susceptible de continuas modificaciones y producto de revisiones de todo un proceso de evaluación, el cual nos lleva a considerar tres situaciones básicas en las que se desarrolla:¹³

- "Un primer momento, que es cuando el maestro organiza los elementos o factores que incidirán en el proceso, sin tener presente al sujeto (alumno), relativamente más allá de las características genéricas del grupo
- Un segundo momento, en el que se detecta la situación real de los sujetos que aprenden y se comprueba el valor de la planeación como propuesta teórica, tanto en sus partes como en su totalidad.
- Un tercer momento, en el que se rehace la planeación a partir de la puesta en marcha concreta de las acciones o interacciones previstas.

Con la visión de estos tres momentos el maestro puede estar en condiciones de emprender la tarea de planeación didáctica en forma de unidades, cursos, seminarios, etc; pero, lógicamente, esta acción será más congruente si se inserta en el contexto del plan de estudios de la institución."

Bajo el mismo enfoque, Pansza¹⁴ también afirma que un programa de estudios es una formulación hipotética de los aprendizajes, que se pretende lograr en una unidad didáctica de las que componen el plan de estudios, documento éste que marcan las líneas generales que orientan la formulación de los programas de las unidades que lo componen.

En todo programa es importante también considerar el tiempo que se cuenta para desarrollar el trabajo docente y las condiciones en que éste se llevará a cabo: el programa escolar debe ser concebido como una propuesta mínima de aprendizajes relativos a un curso particular.

¹² *Ibidem*, p. 158

¹³ *Ibidem*, p. 159

¹⁴ Margarita Pansza. "Elaboración de programas". En: Margarita Pansza, Esther Carolina Pérez Juárez y Porfirio Morán. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. Tomo 2. México, Gemika, 1997, p. 15.



Hay diversos métodos que se proponen para la elaboración de un programa escolar.

Concordamos con esta autora¹⁵ en el sentido de que "ninguno de ellos puede adecuarse mecánicamente a cualquier situación de docencia y que es necesario hacerle los ajustes necesarios a la misma.

Por lo que respecta a la problemática docente concreta propone las siguientes etapas, cuya secuencia no es necesariamente lineal.

- Definición del tipo de unidad didáctica
- Formación del equipo de trabajo
- Relación con el plan de estudios
- Análisis de la situación concreta de docencia
- Análisis de las disciplinas y prácticas profesionales
- Selección de objetivos, objeto de transformación o problemas ejes
- Presentación del programa
- Delimitación del plan de evaluación del programa
- Ajustes*

A fin de sustentar teóricamente mis funciones relacionadas con la planeación e instrumentación didácticas, retomaremos las etapas propuestas por Pansza,¹⁶ con relación a la problemática docente concreta.

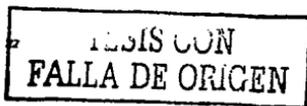
En ese sentido, con el propósito de conceptualizar el primer punto relativo al "tipo de unidad didáctica", concordamos con la definición de esta autora con relación al curso, en el sentido de que se da esta denominación a la unidad didáctica que marca su énfasis en la comprensión de aspectos teóricos de una determinada área de conocimientos, más que en el desarrollo de habilidades específicas. El curso puede proporcionar una visión panorámica a nivel de introducción, o bien ser de especialización de una temática específica.

Margarita Pansza¹⁷ sostiene que al haber definido el tipo de unidad didáctica como curso, obtenemos una perspectiva muy general de la metodología a seguir.

¹⁵ Margarita Pansza. Ibidem, p. 16.

¹⁶ Margarita Pansza. Ibidem, p. 17.

¹⁷ Margarita Pansza. Ibidem, p. 18



La selección de cualquiera de las unidades didácticas que elijamos propicia el aprendizaje grupal y el conocimiento como un proceso de construcción y fija simplemente algunas líneas generales en cuanto a la práctica pedagógica.

Con respecto al segundo rubro, el de formación del equipo de trabajo, Taba,¹⁸ sostiene que: "el trabajo sobre currículo, requiere la integración de conocimientos variados, lo cual difícilmente se puede hallar en una sola persona. Por lo tanto, un trabajo planificado en equipo donde cada persona se concentra en su propia tarea, pero donde la serie de habilidades necesarias se combinan de modo que pueden complementarse y apoyarse entre sí, es el único requisito esencial de la productividad."

Los criterios de viabilidad propuestos para la formación de equipos de trabajo involucrados en el diseño curricular de acuerdo con Pansza¹⁹ son:

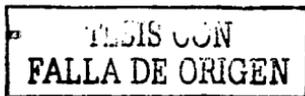
- a) "Que exista entre los miembros del equipo, un mínimo de empatía, o sea que en lo posible no existan antecedentes de rivalidad o competencia para que el trabajo no constituya un espacio donde los conflictos interpersonales se agraven, en detrimento de la productividad"
- b) Que exista interés por los problemas de la enseñanza a los que se aboca el programa, y disposición para intercambiar experiencias
- c) Propiciar la reunión en el equipo, de personas que tengan un mismo enfoque teórico, esto facilita la integración del programa de estudios
- d) Delimitar un plan de trabajo que permita a los miembros del equipo conocer, las actividades que se realizarán en conjunto y aquellas que sean específicamente encargadas a cada persona y calendarizar las actividades en forma realista y flexible"

Afortunadamente, el personal integrante de la Subdirección Técnica y aún de la Administrativa, estaba formado por distintos profesionales en áreas de corte humanístico, por lo que no hubo dificultad para reunir las aportaciones ofrecidas por cada uno de ellos encaminadas al funcionamiento del Centro y relacionadas con el interés de alcanzar sus objetivos.

En relación con lo anterior, el diseño de los programas del curso, los materiales didácticos y los horarios, fue una actividad en conjunto.

¹⁸ Hilda Taba. *Elaboración del currículum*. 2ª. ed. Argentina, Troquel, p. 610. *Apud.* Pansza, Margarita. "Elaboración de programas" En: Margarita Pansza, et al. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. Tomo 2. México, Gernika, 1997. p. 19.

¹⁹ Margarita Pansza, *Ibidem*. p. 20



Sin embargo, cabe señalar que las reflexiones de esta autora se circunscriben al ámbito del diseño curricular, y para poder alcanzar los objetivos del Centro y dadas sus características y naturaleza, es fundamental una atención integral hacia los usuarios por parte del personal del Centro, incluyendo las dos áreas que lo integran, la administrativa y la técnica. En otras palabras, las tareas desarrolladas en el Centro rebasaron el ámbito de la elaboración de planes y programas, ya que demandaron la necesidad de la adecuada integración de equipos de trabajo para todo tipo de actividad dirigida al alcance de los objetivos propuestos por el mismo, incluyendo funciones de corte administrativo.

En cuanto al tercer punto, el de "relación con el plan de estudios", partiremos de la definición de plan de estudios propuesta por Glazman e Ibarrola,²⁰ como la síntesis instrumental, mediante la cual se seleccionan, organizan y ordenan, para fines de enseñanza, todos los aspectos de una profesión que se consideran social y culturalmente valiosos profesionalmente eficientes. En esta síntesis instrumental, están contenidas las orientaciones ideológicas y sociales que sustenta la institución escolar, así como la concepción del profesional que forma el papel de éste frente a la sociedad.

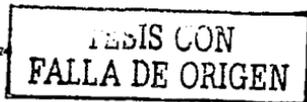
El plan de estudios también da importantes orientaciones sobre la concepción del conocimiento y del aprendizaje de las disciplinas que se hacen concurrir en él. En este sentido podemos decir que sobredetermina la construcción de los programas de estudios.

Consideramos pertinente retomar las reflexiones de Tyler²¹ en cuanto a la continuidad en el currículo, la cual se refiere a la "reiteración vertical de los elementos esenciales del currículo.

La continuidad aparece entonces, como el principal factor de una organización vertical efectiva. La secuencia se relaciona con la continuidad pero llega más lejos, ya que enfatiza la importancia que cada experiencia sucesiva se funde sobre la precedente, pero avanza en anchura y profundidad de la materia que abarca.

²⁰ Raquel Glazman e Ibarrola. *Diseño de planes de estudio*. México, CISEUNAM, p. 13. Apud Margarita Pansza "Elaboración de programas" En: Margarita Pansza, et al. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. Tomo 2. México, Gernika, 1997. p. 20

²¹ Tyler, R. *Principios básicos del currículo*. Troquel, pp 87-88. Apud Margarita Pansza "Elaboración de programas" en: Margarita Pansza et al. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. Tomo 2. México, Gernika, 1997. p. 21



La secuencia pone el acento en los niveles superiores de cada actividad de aprendizaje sucesivo y no en la repetición.

La integración se refiere a la relación horizontal de actividades del currículo, la organización de estas actividades debe ser tal que ayude al estudiante a lograr un concepto unificado.

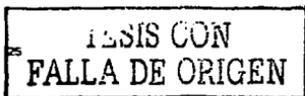
Estos criterios de continuidad, secuencia e integración deben ser considerados tanto en la relación del programa con el plan de estudios, como dentro del programa mismo, cuando se decide el orden de las unidades temáticas que lo componen, criterios mismos que deben ser retomados en el diseño y evaluación de las actividades de aprendizaje."

La tarea de relacionar el plan de estudios con los *programas del Centro de Actualización* nos obliga a aclarar que los objetivos del Centro de Actualización no están orientados por un plan de estudios específico porque la naturaleza del mismo no corresponde al ámbito de la educación escolarizada que articula ciclos de estudios completos tendientes a la formación técnica o especializada en algún campo del conocimiento.

Sin embargo, como el Centro se crea en función de los resultados que arroja el Programa Nacional de Evaluación, y acorde con el Programa de Profesionalización que articula la Academia Nacional de Seguridad Pública, encontramos fundamentos de índole curricular que nos permiten sustentar los programas didácticos del Centro de Actualización, como son la elaboración de programas de desarrollo humano y la atención integral dirigidos al manejo adecuado del estrés, la restauración del equilibrio emocional, la reorientación de los proyectos de vida, el uso constructivo del tiempo y el rescate de los valores éticos.

Lo anteriormente señalado también es congruente con las políticas de la Academia Nacional de Seguridad Pública en el sentido de *coadyuvar a la profesionalización, atendiendo el ámbito humanístico y de valores de vida de los elementos responsables de la Seguridad Pública, procurar el estado de bienestar psicológico integral de este tipo de personal*

Por otra parte, también cabe mencionar que los *programas del Centro se diseñaron pensando en la propuesta de un aprendizaje integral y con base en una secuencia curricular en función de procesos de aprendizaje progresivos.*



Con respecto al cuarto punto, el referido al análisis de la situación concreta de docencia, la autora señala que la elaboración de un programa de estudios requiere del conocimiento y análisis de la situación concreta que caracteriza la acción educativa en la institución escolar. Contar con el diagnóstico de los conocimientos y habilidades que tienen los alumnos es de gran utilidad. Estos datos se pueden obtener mediante cuestionarios, encuestas, etc.

Resulta de un valor incalculable la experiencia que los profesores que han impartido la enseñanza de esa unidad didáctica en periodos lectivos anteriores, o bien han trabajado con los grupos a los que va destinado el programa.

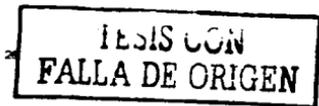
En relación con lo anterior, cabe señalar que la experiencia que en el área de la capacitación y el manejo de grupos de personal de seguridad pública como policías judiciales federales y del estado de Morelos teníamos varios integrantes de la Subdirección Técnica fue una herramienta muy útil para el desarrollo de nuestras tareas.

Pansza²² sostiene que "las entrevistas dirigidas a ubicar la situación concreta de docencia, estarán centradas en aspectos evaluatorios del programa mismo, así como en la detección de los problemas de aprendizaje que se encontraron, como, por ejemplo, si el mobiliario escolar propicia el trabajo grupal, hay interés en los alumnos, etc. Con la información recogida acerca de la situación concreta de docencia, se puede ajustar el diseño del programa un poco más a la realidad."

En ese sentido, también cabe apuntar que previamente a la llegada de nuestro primer grupo de usuarios, se equiparon las instalaciones designadas para los procesos enseñanza-aprendizaje como el auditorio y las salas de trabajo grupal, con la asesoría pedagógica en cuanto a los colores de pintura en las paredes, condiciones de iluminación, distribución de las butacas, condiciones de ventilación adecuada, ubicación de la pantalla en donde se iban a proyectar los materiales de apoyo didáctico, etc.

Para abordar el quinto punto, el cual implica el "análisis de las disciplinas y prácticas profesionales.", la autora señala siete criterios para definir una disciplina (en el caso de disciplinas empíricas cuya consideración resulta de gran utilidad, cuando un equipo de diseño

²² Margarita Pansza. Ibidem, p. 27



está entregado a la definición de la disciplina y a la consideración de lo que se seleccionará de ella para incluirlo en el programa de estudios, estos criterios son:

1. Dominio material. Comprende la serie de objetos en el sentido habitual del término en el que está basada la disciplina.
2. Dominio de estudio de las disciplinas. La perspectiva desde la cual una disciplina considera el dominio material. Depende de los axiomas, de decisiones previas dentro de una disciplina dada.
3. Nivel de investigación teórica de las disciplinas. Es el nivel de madurez que han logrado las disciplinas. En este sentido hablamos de disciplinas en formación o disciplinas con campos bien delimitados.
4. Los métodos de las disciplinas. Una disciplina desarrolla sus propios métodos. Cuando se están diseñando programas de estudio lo importante es considerar cuáles de ellos son indispensables para que el alumno se pueda desarrollar profesionalmente, y en qué unidades del plan de estudio se lleva a cabo el aprendizaje de los mismos, para saber cuáles serían las necesidades de formación metodológica que se van a atender en el programa que se está diseñando y la forma como se va a instrumentar éste.
5. Los instrumentos de "análisis" de las disciplinas. Se apoyan sobre estrategias lógicas, los razonamientos matemáticos y la construcción de modelos para procesos complejos de retroalimentación.
6. Aplicaciones prácticas de las disciplinas. Aquí se trata de que el equipo de diseño, se esfuerce en pensar qué aplicación práctica tiene la disciplina. Dichas aplicaciones pueden en un momento dado orientar los programas hacia un pragmatismo inmediatista.
7. Contingencias históricas de la disciplina. Las contingencias históricas aceleran o retardan el desarrollo y progreso de una disciplina que se debe exclusivamente a la lógica interna de la misma.

En opinión de Pansza²³, a partir del sexto punto, "Selección de los objetivos, objetos de transformación o problemas ejes", es conveniente empezar a delimitar con precisión los aprendizajes mínimos que se pretenden en un curso, mismos que representan la finalidad explícita y la intencionalidad de la labor docente con la cual profesores y alumnos tendrán que trabajar.

Para efectos de elaboración y articulación de los programas didácticos del Centro de Actualización, partimos de la selección de objetivos desde la perspectiva de la Didáctica Crítica, puesto que retomar estos criterios nos posibilita considerar la conducta humana como

²³ Margarita Pansza. *Ibidem*, p. 27



integral, y rescata la correlación íntima entre conocimiento y afecto, por lo que resulta insostenible que el programa de estudios considere desintegrado lo que en la realidad constituye una unidad.

Así, no es conveniente diferenciar entre objetivos cognoscitivos, afectivos y psicomotrices, lo cual implica una propuesta útil para la articulación de nuestro trabajo al involucrar aprendizajes de tipo integral sustentados en actividades que implican las esferas mencionadas.

En relación con lo anterior, los aprendizajes que han logrado los usuarios de los programas didácticos de desarrollo humano y manejo del estrés, por ejemplo, de tipo cognoscitivo, en función de la exposición de temas, no se pueden disociar de los aprendizajes alcanzados a través de los ejercicios vivenciales o de las actividades deportivas y recreativas, ya que estas actividades apuntalan a la conservación del equilibrio biopsicosocial del individuo, a través de información, orientación y técnicas para la identificación y manejo de la tensión laboral y cursos de Desarrollo Humano Integral, a fin de aprovechar al máximo su potencial humano y de trabajo

Pansza²⁴, sostiene que "es importante delimitar el tipo de objetivos que vamos a incluir en el programa. En este sentido, y conforme a su nivel de generalidad, podemos incluir dos tipos de objetivos, cuya función es a la vez distinta y complementaria.

- Objetivos terminales de curso
- Objetivos de unidad temática

Si atendemos a la tendencia de no fragmentación y atomización de la información y del aprendizaje, con estos dos niveles de generalidad podemos orientar perfectamente la evaluación-acreditación y el trabajo didáctico, dándoles a la vez amplitud, de modo tal que no caigamos en una limitación que constriña el trabajo grupal.

El objetivo de aprendizaje debe ser redactado en términos que impliquen la manifestación de la conducta concretándola en un producto del aprendizaje, realizado por los alumnos y no por el profesor. Esto es un aspecto importante a considerar, ya que no se trata de un mero

²⁴ Margarita Pansza. Ibidem, p. 28



formulismo, sino que representa un esfuerzo por parte de quienes elaboran el programa, por centrar la atención del grupo.”

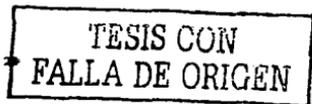
La redacción del objetivo debe establecer con claridad el tipo de producto que se desea lograr. En este caso no me estoy refiriendo a la descripción de las conductas observables en el alumno como ha sido la pretensión de las escuelas empiristas, sino que a partir de la consideración de que el aprendizaje es la modificación de pautas de conducta, es necesario describir aquellos aprendizajes que se dan con cierto grado de integración y estructuración en todos los niveles de la conducta humana: el área de la mente, del cuerpo y del mundo externo.

Con respecto al séptimo punto, el vinculado a la “presentación del programa”, la propuesta de presentación de la autora²⁵ es la siguiente:

- A. Datos generales
 - B. Introducción a la unidad didáctica
 - C. Objetivos terminales del curso
 - D. Introducción a cada una de las unidades
 - E. Objetivos de unidad
 - F. Bibliografía
- A. Datos generales. Permiten ubicar el programa, identificación de inmediato el programa de estudios como tal, situándolo dentro del contexto académico del que forma parte. Es recomendable que todo programa de estudios enuncie datos como la dependencia o institución, la unidad académica, etc. A continuación: nombre de la asignatura, fecha de elaboración o aprobación.
- B. Presentación general del programa. Se describen brevemente los contenidos y su relación con el ejercicio profesional. Después se describe la metodología a seguir, por ejemplo: el curso será implementado a partir del aprendizaje grupal y se combinarán las sesiones teóricas con el trabajo desarrollado en la comunidad.

También se señalan los criterios para la evaluación-acreditación y todo aquello que el profesor considere indispensable para sentar las bases del trabajo académico a desarrollar.

²⁵ Margarita Pansza. Ibidem, p. 32



Cabe mencionar que con relación a los criterios de evaluación-acreditación señalados por la autora, al final del curso se les solicita a los participantes que contesten un cuestionario con preguntas abiertas y sus conclusiones con respecto al mismo, pero dado que la naturaleza, tanto de los objetivos del Centro como de sus programas didácticos, no se relaciona con aprendizajes propios de una formación escolarizada o de ciclos terminales de estudios, los procedimientos de evaluación de los aprendizajes no se cuantifican en función de calificaciones aprobatorias o reprobatorias.

Es decir, nuestros procedimientos de evaluación se orientan hacia la determinación de la calidad de nuestros servicios, la detección de fallas y limitaciones por parte del Centro, las sugerencias que los usuarios pudieran hacer con sus comentarios finales, para mejorar nuestros servicios, etc. Así mismo, poseemos evidencias de los aprendizajes de los usuarios vía el análisis de las reflexiones, las actitudes y comportamientos de los usuarios a lo largo de todo el curso, y éstas también se reflejan en las respuestas a algunas de las preguntas abiertas de nuestros cuestionarios de fin de curso.

C) Objetivos terminales del curso. Estos objetivos deben contemplar los aprendizajes integrales.

D) Introducción a cada una de las unidades

Versión coloquial de lo que se va a tratar en la unidad, lo cual permite ver la integración y enfoque de la información que se manejará.

Con respecto a este punto, aclaro que en el diseño de nuestro programa, no especificamos una introducción para cada uno de los temas porque en realidad, se trata de un programa integral en desarrollo humano y manejo del estrés; por ello, todos los temas se encuentran interrelacionados entre sí y responden a una secuencia determinada, por lo cual, en este caso, es mejor referir una introducción general del programa, en vez de detallar una introducción específica para cada tema del curso.

E) Objetivos de unidad.

F) Bibliografía

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

La bibliografía puede presentarse al final del programa o bien en cada unidad. Puede ser complementaria, en cuyo caso no es necesariamente obligatoria, o básica cuya lectura será obligatoria.

A continuación, se presenta el programa didáctico de la Subdirección Técnica, esto es, los temas, contenidos temáticos y objetivos del curso de desarrollo humano y manejo del estrés, que están directamente vinculados con la problemática del personal de seguridad pública:

ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA

CENTRO DE ACTUALIZACIÓN "LOS LAGARTOS" CAMPUS MORELOS

PROGRAMA DEL CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DEL ESTRÉS

SEPTIEMBRE, 2001

La problemática inherente al personal de seguridad pública vinculada con su trabajo cotidiano es el punto de partida para las acciones del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública y la elaboración de los programas de los cursos de desarrollo humano y manejo del estrés del mismo.

El Centro fundamenta sus referencias de operación en los resultados del *Programa Nacional de Evaluación* que explora los siguientes cuatro aspectos:

- a. Integración de la personalidad
- b. Manejo de la agresión
- c. Manejo del estrés
- d. Comportamiento laboral

Así, se hallaron parámetros similares en el personal de Seguridad Pública de diferentes estados, tales como el constante y repetido estrés que afecta a los elementos evaluados, la sobresaturación laboral, la ausencia de proyecto de vida y la desmotivación laboral y personal.

01 TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

El objetivo general del Centro de Actualización, en el sentido de

- *Conservar el equilibrio biopsicosocial del individuo, a través de información, orientación y técnicas para la identificación y manejo de la tensión laboral y cursos de Desarrollo Humano Integral, a fin de aprovechar al máximo su potencial humano y de trabajo.*

Está íntimamente relacionado con los programas de Desarrollo Humano y Manejo del Estrés, y orienta el objetivo general de los mismos, el cual es:

- *Ofrecer atención altamente especializada y de excelencia en desarrollo humano y manejo del estrés a los elementos de las diversas corporaciones de Seguridad Pública del país que se encuentren en un proceso incipiente de desgaste emocional, tendientes a la autoayuda emocional*

El Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública "Los Lagartos" se propone apoyar en la construcción de una nueva filosofía del ser del servidor de seguridad pública, con la convicción de que el desarrollo humano tiende a desarrollar plenamente nuestras habilidades, aptitudes y capacidades en los distintos aspectos que conforman nuestra personalidad.

El desarrollo humano implica un enriquecimiento personal al darnos oportunidades a nosotros mismos para poder construimos como mejores personas y seres humanos.

Si en el futuro está la visión de lo que queremos ser, en el presente están los medios para lograrlo; por eso también es importante la actitud positiva ante el presente.

La vida nos va haciendo, no estamos hechos y ello nos obliga a aprender constantemente; así, la única forma en que nos podemos construir día a día, es vía el aprendizaje.

Este programa se propone incidir en una mejor y más efectiva forma de aprovechar al máximo el potencial humano y de trabajo del personal de seguridad pública vía el manejo adecuado del estrés para beneficio personal, institucional y social.

Los propósitos de los programas de nuestros cursos se pueden resumir en motivación para:

- Incremento del autocontrol
- Desarrollar mayor responsabilidad en los aspectos familiares, laborales y sociales

- Deseos de mejorar las relaciones familiares
- Identificar los valores como ideales dignos de ser vividos y capaces de dar un sentido a su existencia
- Autoconocimiento para poder lograr objetivos
- Creación de nuevos proyectos de vida
- Mayor fortaleza para enfrentar adversidades
- Descubrimiento de nuevas potencialidades

Tema: Manejo del estrés

Propósito:

- *Fomentar la conservación del equilibrio biopsicosocial del individuo, a través del conocimiento e identificación del estrés y las técnicas para el manejo de la tensión laboral, a fin de aprovechar al máximo su potencial humano y de trabajo.*

Contenido temático

Concepto de estrés
Síndrome general de adaptación
Personalidad estresada
Tipos de estrés y estresores
Cómo identificar nuestro nivel de estrés
Opciones para superar el estrés
Escala de *life event* de Holmes y Rahe.

Tema: Técnicas de control y manejo de estrés

Propósito:

- Aplicar estrategias de relajación y terapias alternativas tendientes al control y manejo de estrés

Contenido temático:

Relajación muscular progresiva
Respiración
Visualización guiada
Aromaterapia
Musicoterapia

Tema: Desarrollo humano

Propósito:

- *Analizar la importancia del estudio de la personalidad, la madurez emocional y su vinculación con el desarrollo de las relaciones humanas constructivas*

Contenido temático

¿Qué es la personalidad?
Una personalidad eficiente
Los distintos aspectos de la personalidad
Las diferencias de la personalidad
El temperamento
El carácter.

Tema: Comunicación asertiva

Propósito:

- *Analizar la trascendencia de la comunicación efectiva en las relaciones interpersonales, el trabajo y las organizaciones, para el alcance de los objetivos propuestos en cada una de estas esferas*

Contenido temático

¿Qué es la comunicación?
Propiedades de la comunicación
Tipos de comunicación
Tres modelos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva
Barreras de la comunicación
Hacia la comunicación genuina: la comunicación asertiva.

Tema: Autoestima y proyecto y calidad de vida

Propósito:

- *Analizar la importancia de la autoestima y la administración del tiempo como punto de partida de un proyecto de vida con calidad, acorde con las expectativas del propio desarrollo personal.*

Contenido Temático

Conceptos de autoestima
Utilidad para la vida cotidiana
Fuentes de la autoestima
Las bases interiores de la autoestima
Proyecto de vida y autoestima
Concepto de tiempo, mitos y obstáculos para su administración
Principios de la administración adecuada del tiempo.

Tema: Definición de valores y Ética profesional

Propósito:

- *Valorar la utilidad de la ética para la proyección de una vida libre y consciente, por tanto responsable y comprometida*

Contenido temático:

¿Qué es filosofía?
Concepto de ética y su utilidad para la vida
Los actos humanos como materia de estudio de la ética
La libertad
Los valores y su jerarquía
Ética profesional

Tema: Liderazgo y manejo de grupos

Propósito: Identificar los diversos tipos de liderazgo y algunas herramientas para el manejo de personas conflictivas

Contenido Temático:

Conceptualización de liderazgo
Características del liderazgo
Misión del líder
Cualidades del buen líder
Manejo de personas conflictivas
Grupos
Manejo de conflictos intergrupales

Tema: Integración de equipos de trabajo

Propósito: Analizar la importancia de la integración de equipos de trabajo para el desarrollo individual y grupal y su función en el alcance de objetivos institucionales

Contenido temático:

Los procesos de comunicación en los grupos y los equipos de trabajo

El grupo

El equipo como lugar óptimo de desarrollo personal
Liderazgo

Tema: Relaciones familiares y de pareja

Propósito: Analizar diferentes aspectos relacionados con la pareja humana y la familia; algunos conflictos que existen en la misma y alternativas para su solución.

Contenido temático:

Definición de pareja
¿Qué es el amor?
Mitos acerca del matrimonio
Actitudes deseables en la pareja
¿Qué es la educación familiar?
La familia como centro de intimidad y apertura
Análisis de la situación familiar.

Tema: Manejo de la agresividad

Propósito:

- *Analizar los resultados negativos que conlleva la conducta agresiva e identificar opciones para el adecuado manejo de la misma*

Contenido temático:

Definición y causas principales
Teorías que la explican
Identificación de las personas agresivas
Estrategias para enfrentarla
¿Aprendemos a ser agresivos?
Cómo manejar nuestra conducta.

Tema: Conceptos de ansiedad, angustia, depresión y suicidio

Propósito:

- *Explicar las diferentes situaciones de la vida diaria que generan la ansiedad, la angustia y la depresión, así como valorar los motivos multifactoriales, conscientes o no, por los cuales las personas atentan contra su vida*

Contenido temático:

Ansiedad y angustia
Depresión y suicidio
Mecanismos suicidas

Factores desencadenantes
Psicología del suicidio y su prevención.

Tema: Prevención de adicciones

Propósito:

- *Analizar las características y los factores individuales, familiares y socioculturales que propician las adicciones en el individuo.*

Contenido temático:

Definición de adicción

¿Quién es vulnerable a las adicciones?

Factores que se relacionan con las adicciones

Lo que las conductas adictivas como alteradores del estado de ánimo hacen por

Nosotros

Adicción: un intento por adaptarse a una sociedad disfuncional.

Acondicionamiento físico

Propósito: Ubicar en el usuario el nivel de condición física en el que se encuentra y orientarlo a través de la práctica de actividades a realizar durante su estancia, estimulando habilidades y cualidades físicas deseables en su vida profesional.

Contenido temático:

Pruebas de medición

Acondicionamiento físico

Programa de actividades físicas.

Actividades recreativas

Propósito:

- *Estimular en los participantes, cualidades y conductas orientadas a la integración grupal, que apliquen en su vida diaria profesional, en un ambiente lúdico, recreativo, de camaradería y cooperación*

Caminatas

Juegos de integración grupal

Juegos acuáticos

Juegos de mesa

Torneos

Debate de películas

Concursos

Bibliografía: Cabe aclarar que la bibliografía la vamos a incorporar al final de este capítulo.

El octavo punto referido por Margarita Pansza²⁶, es el relacionado con la "Delimitación del plan de evaluación del programa"

"La reflexión sobre esta cita, nos lleva a considerar la frecuencia con que suele pensarse que el proceso de la evaluación debe centrarse en los aprendizajes de los alumnos, descuidando la evaluación sistemática de otros elementos, entre los cuales figura el programa de estudios.

Hemos considerado el programa de estudios como una formulación hipotética y en este sentido la evaluación del mismo tendría una función esencial para lograr validez a las hipótesis sobre las cuales se basa el currículo.

La evaluación, es un proceso continuo y facilita la constante actualización del programa.

La evaluación del programa con fines de perfeccionamiento del mismo, antes de su instrumentación puede lograrse sometándolo a la crítica y discusión de las academias, cuerpos colegiados, etc. Todo programa de estudio puede ser perfeccionado."

El último punto, es el relativo a los "ajustes":

Los programas de estudio son diseñados, la mayor parte de las veces, con anticipación a la situación concreta de docencia, y por lo mismo, su instrumentación requiere que se les hagan aquellos cambios necesarios para que se adapten a la situación concreta de docencia que se afronta con cada grupo escolar.

En ese sentido, es evidente que, la planeación y elaboración de programas didácticos, al confrontarse con la vivencia de la práctica docente, se debe adecuar continuamente; por ello, se tienen por ejemplo, materiales de apoyo didáctico acordes con circunstancias no previstas como la ausencia de energía eléctrica.

También, se cuenta con la selección de diversos ejercicios vivenciales y técnicas didácticas cuya implementación se encuentra condicionada por factores como el tamaño del grupo, sus características en cuanto a edad, formación escolarizada, intereses, motivaciones, etc.

²⁶ Margarita Pansza. Ibidem. p. 34

La selección de ejercicios vivenciales como estrategias de aprendizaje tendientes a generar motivación con respecto al curso y reforzar las reflexiones llevadas a cabo durante el abordaje de diversos lemas relacionados con el desarrollo humano y el manejo del estrés, también forma parte del proceso de planeación y elaboración de programas educativos.

Porfirio Morán²⁷, señala que "no es suficiente definir el aprendizaje como un proceso dialéctico, como algo que se construye, sino que es necesario seleccionar las experiencias idóneas para que el alumno realmente opere sobre el conocimiento y, en consecuencia, el profesor deje de ser el mediador entre el conocimiento y el grupo, para convertirse en un promotor de aprendizaje a través de una relación más cooperativa. Lo anterior no implica desplazamiento o sustitución del profesor como tal: por el contrario, en esta nueva relación, la responsabilidad del profesor y el alumno es extraordinariamente mayor, pues les exige, entre otras cosas: investigación permanente, momentos de análisis y síntesis, de reflexión y de discusión, conocimiento del plan y el programa de estudios conforme al cual realizan su práctica y un mayor conocimiento de la misma práctica profesional."

En ese sentido, retomaremos las reflexiones de Esther Carolina Pérez Juárez²⁸, debido a que hace un particular énfasis en la importancia del manejo de ejercicios vivenciales como estrategias vinculadas al aprendizaje significativo. Esta autora afirma que "en un sentido general consideramos a la metodología como la articulación de técnicas y procedimientos según los diversos momentos del proceso enseñanza-aprendizaje, y que en su expresión más amplia corresponden a la apertura o introducción, desarrollo y cierre o culminación.

El profesor, dada su permanencia relativamente estable en la institución, tendrá que asumir el rol de promotor y organizador del proceso enseñanza-aprendizaje con una propuesta de planeación que incluya sugerencias metodológicas iniciales.

Esta propuesta, que será el punto de partida, requiere considerar aspectos concretos tales como:

²⁷ Porfirio Morán. *Op. cit.* p. 193

²⁸ Carolina Esther Pérez Juárez. "Propuesta de una metodología en la perspectiva de la didáctica crítica. En Margarita Pansza et al. *Operatividad de la didáctica*. 7ª. ed. Tomo 2. México, Gernika, 1997, p. 54.

- Características del grupo al que va dirigida: nivel de escolaridad, antecedentes, intereses, si el grupo se está iniciando como tal o han trabajado juntos previamente, etc.
- El programa del curso, antecedentes que se requieran, procesos de conocimiento específicos del área, conceptos y teorías básicos, bibliografía pertinente.
- Los propósitos de transformación que para nosotros están directamente vinculados con los modelos institucionalizados de aprender y de enseñar y de relacionarse socialmente;
- El proyecto global en el que quedará inserta la estrategia del curso.*

²⁹La instrumentación didáctica juega un papel decisivo en todos los momentos del proceso de conocimiento, desde la perspectiva del aprendizaje grupal por la investigación participativa, presenta tanto a los profesores como a los alumnos problemas específicos que podrían quedar bajo los siguientes rubros:

- a. Sensibilización para el trabajo grupal ¿cómo cambiar las actitudes a favor del trabajo individual por actitudes de simpatía hacia el trabajo grupal?
- b. Promoción del avance grupal ¿Cómo se propicia que el grupo pase de la suma de personas a la colaboración de éstas para producir sus propios aprendizajes y, en última instancia, conocimientos válidos?
- c. Formación de actitudes y habilidades para el estudio crítico ¿cómo conseguir que el grupo disponga de habilidades para analizar, criticar, resumir, sintetizar, expresarse, producir, crear?
- d. Elaboración colectiva de las informaciones que reporta la realidad concreta
- e. Adquisición de habilidades para exponer y difundir las elaboraciones y conocimientos grupales
- f. Evaluación de los procesos y sus productos.*

³⁰Para introducir a los estudiantes en el trabajo grupal se pueden utilizar múltiples juegos que ofrezcan vivencias gratificantes, a partir de las cuales se puedan apreciar los beneficios y dificultades de este tipo de actividad.*

²⁹ Carolina Esther Pérez Juárez. *Op. cit.*, p. 55
³⁰ *Idem*

³¹“La iniciativa y creatividad del profesor le permitirá idear algunas técnicas que faciliten la puesta en común de expectativas, fantasías, miedos y el descubrimiento de las posibilidades del trabajo en grupo. Asimismo, podrá adaptar técnicas propuestas por diferentes autores.”

³²“El papel del profesor consistirá en coordinar el proceso grupal y por tanto en sugerir técnicas que promuevan la concientización del grupo sobre sus resistencias, miedos, contradicciones, conflictos y ansiedades y sobre la adquisición de algunas habilidades de comunicación e interacción grupal.”

El trabajo grupal va a exigir procedimientos como leer comprensivamente, discutir, analizar, clasificar, criticar, esquematizar, relacionar, comparar, jerarquizar, aplicar, sintetizar, predecir, procesar, redactar... mismas a las que tiene que dárseles un tiempo y un espacio para su consolidación dentro de nuestros cursos, a través de técnicas didácticas que les den sentido.

Es de nuestro interés recalcar que los ejercicios vivenciales que se incluyen en nuestro programa didáctico se orientan a un aprendizaje integrador de las áreas que desde el enfoque de las corrientes didácticas tradicionales se dividían en cognoscitiva, afectiva y psicomotriz.

Lo anterior propicia que nos ocupemos de crear alternativas tendientes al aprendizaje de las actitudes.

De acuerdo con Frida Díaz Barriga³³, “el aprendizaje de las actitudes es un proceso lento y gradual, donde confluyen distintos factores como las experiencias personales previas, las actitudes de otras personas significativas, la información y experiencias novedosas y el contexto sociocultural (a través de las instituciones, los medios y las representaciones colectivas).”

En el Centro de Actualización “Los Lagartos” observamos que algunas técnicas que han demostrado ser eficaces para trabajar directamente con los procesos actitudinales son, por ejemplo, las técnicas participativas (role-playing, sociodramas, etcétera), las discusiones y técnicas de estudio activo, las exposiciones y explicaciones de carácter persuasivo (con

³¹ *Ibidem*, p. 58

³² *Ibidem*, p. 62

³³ Díaz Barriga. *Op. cit.* p. 57

conferencistas de reconocido prestigio e influencia) e involucrar a los alumnos en la toma de decisiones.

El empleo de ejercicios vivenciales implica aprendizajes grupales; al respecto, Pérez Juárez (1998), coincide con Edith Chehaybar²⁴, quien afirma que hablar de aprendizaje grupal implica ubicar al docente y al estudiante como seres sociales, integrantes de grupos, buscar el abordaje y la transformación de conocimientos desde una perspectiva de grupo, valorar la importancia de aprender a interaccionar en grupo y a vincularse con los otros, aceptar que aprender es elaborar el conocimiento, ya que éste no está dado ni acabado, implica, igualmente, considerar que la interacción y el grupo son medio y fuente de experiencias para el sujeto que posibilitan el aprendizaje; reconocer la importancia de la comunicación y de la dialéctica en las modificaciones sujeto-grupo, etc.

"Se aprende a pensar en grupo; con otros se afrontan procesos de esclarecimiento tanto de aspectos relativos a una materia de estudio como de las dificultades y de los problemas que implica este tipo de trabajo. En el aprendizaje grupal entran en un juego dialéctico el contenido cultural (información) y la emoción (atracción, rechazo, movilización de la afectividad), para obtener la producción de nuevas situaciones, tareas, soluciones, explicaciones, etc."

Esto entraña obstáculos que hay que afrontar, derivados fundamentalmente del individualismo y de las actitudes de dependencia en la relación pedagógica.

El grupo, profesor y alumnos, asumen una tarea de elaboración que da lugar a la transformación de sus pautas de conducta. En esta elaboración, el análisis de los obstáculos y del proceso mismo de aprendizaje son decisivos, pues depende en gran parte que se consiga una concientización, una capacidad crítica y las acciones para modificar, en primera instancia, nuestras actitudes, y en segunda, para incidir en los procesos sociales.

La acción del docente encaminada a la producción de aprendizajes socialmente significativos en los alumnos, también genera cambios en él, ya que le posibilita aprender de la experiencia de enseñar, por la confrontación de su teoría con su práctica.

²⁴ Edith Chehaybar. *Técnicas para el aprendizaje grupal (grupos numerosos)*. México, CISE, UNAM. 1982. p. 13. Agud, Carolina Esther Pérez Juárez. "Problemática general de la didáctica". En Margarita Pansza et al. *Fundamentación de la didáctica*. 8ª. ed. Tomo I. Gemika, 1998, p. 83.

La participación de los alumnos en este proceso es decisiva y también significa que éstos, durante el proceso de aprendizaje "enseñan", es decir, intervienen en los procesos de aprender del profesor y sus compañeros.

Por consiguiente, el profesor obtiene múltiples aprendizajes significativos (social e individualmente) en este proceso y está en condiciones a su vez, de promover en sus alumnos aprendizajes del mismo tipo y del mismo modo por la reflexión y acción conjunta de profesor y alumnos.

El conocimiento adquirido se convierte de este modo en instrumento de indagación y actuación sobre la realidad, ya que no se trata de una información acabada que obstaculiza los procesos de aprendizaje, sino de un saber que se enriquece, que se construye a partir de las contradicciones y de los conflictos, con un sentido social.

4
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

043

Temas del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés y los posibles ejercicios vivenciales que se pueden aplicar para los mismos:

Tema	Ejercicio vivencial	Objetivo
Identificación de expectativas	"Expectativas y periódico mural"	Identificar expectativas y encauzarlas hacia los objetivos del curso
Técnicas Rompehielo	"Canasta Revuelta" "Los refranes" "Baile de presentación" "Autógrafos para romper el hielo"	Reforzar el conocimiento de los nombres de los compañeros Ubicar los nombres de los participantes y facilitar la integración grupal Identificar actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos entre los participantes del grupo Facilitar los procesos para conocerse en un grupo
Técnicas de Integración grupal	"La telaraña" "Escudo de armas" "El tapete humano" "El nudo humano" "Panal"	Iniciar el proceso de comunicación e integración grupal Fomentar la autoevaluación en el aquí y ahora, conforme al yo profundo Minimizar la rigidez defensiva a favor de una intercepción más íntegra entre los participantes Reflexionar acerca de los elementos de la comunicación no verbal y la integración grupal Comorar la dificultad que implica integrarse a un grupo ya formado
Desarrollo humano	"El lanzarín" "El temperamento"	Experimentar las necesidades básicas en toda relación humana como confianza, seguridad y afecto Ubicar características generales de la personalidad en función del tipo de temperamento
Manejo del estrés	Escala de "Life Event" de Holmes y Rahe	Ubicar el nivel de estrés personal en función de la escala de "eventos de vida"
Técnicas de control y manejo del estrés	"Un taller de trabajo relación y concientización perceptiva" "Tensar y deslensar" "Técnica del método Silva"	Identificar las técnicas básicas de la relajación, del proceso respiratorio y de la autoconcientización Identificar estrategias para la disminución del estrés Analizar estrategias para la relajación y la concientización personal
Comunicación asertiva	"Dar y recibir afecto" "Comunicación equivocada" "Conocimiento personal" "Espacio vital" "Palabras clave"	Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto Analizar la subjetividad en los procesos de comunicación Procurar formar la propia identificación personal Reflexionar acerca del contenido del espacio vital Explicar la necesidad de conocerse y analizar las actitudes del grupo
Autoestima, proyecto y calidad de vida	"Otros afectan nuestro autoconcepción" "Cronograma de la organización de nuestro tiempo" "Una alegre y larga vida"	Analizar cómo el autoconcepción es influido por la idea que de nosotros tienen los demás Reflexionar en la importancia de la adecuada organización del tiempo Valorar la paz interna como una labor del propio individuo en el momento presente

Definición de valores y ética profesional	"Historia de las islas" "Destrucción y construcción del mundo"	Identificar los valores personales y su impacto en las relaciones interpersonales Analizar las diferencias individuales en el trabajo de grupo
Relaciones familiares y de pareja	"Cartas para mis seres queridos" "Cancias fracasas"	Reflexionar en la importancia de la expresión cotidiana de los afectos y sentimientos Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles
Ansiedad, angustia, depresión y suicidio	"Mi funeraz"	Reflexionar acerca del alcance de los objetivos personales en las distintas esferas de la vida
Manejo de agresividad	"Circuito AAgres"	Valorar la importancia de canalizar positivamente a la agresión
Liderazgo y manejo de grupos	"El líder de ciegos" "Mancos y ciegos"	Explorar los elementos emocionales involucrados en la resistencia o aceptación del mando Analizar los estilos de liderazgo y su relación con el trabajo en equipo
Integración de equipos de trabajo	"Rompecabezas" "La organización"	Analizar los elementos básicos del trabajo colectivo, la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración Analizar la importancia del trabajo colectivo, la planificación, la dirección del trabajo y la toma de decisiones
Resolución de problemas y toma de decisiones	"La Nasa"	Analizar las aportaciones del conocimiento grupal para la resolución de problemas
Técnicas de reflexión relacionadas con todos los temas del curso	"Expansión de la conciencia" "La línea de la vida"	Reflexionar acerca de los propios sentimientos y reacciones a los estímulos físicos Analizar acerca de las propias experiencias vividas en función de escollos, avatares, logros y metas por alcanzar
Técnicas de cierre o clausura	"Brindis simbólico un ejercicio de clausura" "Día de pago una actividad de cierre" "La liga del saber" "Sensorama"	Afirmar la fortaleza personal de los participantes en función de la validación de los otros miembros del grupo Fomentar una evaluación personal y de grupo respecto a la actuación de cada participante dentro del grupo Evaluar la comprensión de un tema Sensibilizar todos los sentidos, excepto la vista

Cabe aclarar que la descripción de estos ejercicios se encuentra en los anexos de este informe, e incluye un ejercicio vivencial diseñado por mí, denominado "Circuito AA-GRES" en la misma sección de este trabajo.

Otra de las actividades fundamentales vinculadas a la planeación didáctica es la relacionada con la elaboración de horarios de actividades en general de la Subdirección Técnica, por lo que describiré grosso modo, las distintas actividades llevadas a cabo durante una semana de trabajo con usuarios.

En ese sentido, cabe destacar que dada la ubicación del Centro de Actualización y sus condiciones climatológicas, a lo largo del trabajo con grupos se hacen continuas adaptaciones al programa de actividades, y se han elaborado horarios de primavera-verano, de lluvia y de invierno.

El lunes, antes de las 10:00 a.m. elaboraba los gafetes identificadores para cada usuario, cabe señalar que a fin de que los usuarios ubiquen al personal del Centro, cada trabajador también tiene que portar su propio gafete, por otra parte, supervisaba en el auditorio el funcionamiento adecuado de los materiales de apoyo didáctico como el micrófono, la computadora y el cañón, la pantalla de proyección, el proyector de acetatos, etc.

En el horario de 10:00 a 11:45 de la mañana, se reúne en el auditorio a los integrantes del grupo, las autoridades del Centro y el personal de la Subdirección Técnica, con la finalidad de:

- Difundir entre los usuarios el programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés
- Repartir los gafetes identificadores para cada miembro del grupo
- Introducir al grupo en el conocimiento de los objetivos del curso
- Analizar la naturaleza, filosofía y antecedentes de creación del Centro
- Señalar la ubicación de las instalaciones y los horarios para las diversas actividades
- Conocer de manera presencial y en función del organigrama, a distintas personas que laboran en el centro, primordialmente el director, los subdirectores técnico y administrativo, y todo el personal del área técnica, ya que en este personal descansa la labor docente y por tanto, el contacto personal a lo largo de todo el curso.
- Ubicar los programas operativos y la organización en general del Centro
- Analizar el Reglamento del Centro

46

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

De 11:45 a 13:30 se llevan a cabo ejercicios didácticos de integración y formación de grupos, como son "la composición de refranes", "fiesta de globos y presentación personal", "el rey pide" y el "escudo de armas" entre otras; actividades en las que siempre brindé apoyo en general integrándome al grupo, diseñando y repartiendo material didáctico, tomando fotografías para la elaboración de los informes correspondientes para cada curso, etc.

Posteriormente, se llevaron a cabo ejercicios vinculados a identificar las expectativas de los usuarios en función de plenarios y ejercicios de "encuadre". Cabe mencionar que estas expectativas se contrastan el último día con las conclusiones aportadas por los usuarios en el momento de clausurar el curso. De 13:30 a 15:00 se imparte el primero de los temas del curso, el de manejo del estrés; durante este tiempo, se realizan actividades de oficina como por ejemplo, captura de datos para la elaboración del reporte semanal correspondiente al curso anterior, y labores de fotocopiado de documentos, preparación de material didáctico acorde con el número de usuarios del grupo, evaluación general del grupo anterior, etc. De 15:00 a 16:00 horas, es el tiempo designado para comer, por lo que la hora de comida es una oportunidad para platicar y convivir con el grupo, conocer sus intereses, sus expectativas e inquietudes de una manera formal y espontánea. De 16:30 a 18:00 impartí el curso de desarrollo humano, actividad que por formar parte de mis funciones sustantivas, describo más adelante en el capítulo correspondiente. De 18:00 a 20:00 horas, se desarrollan las actividades recreativas, mismas en que como ya lo describí, participé tanto en la planeación de algunas de ellas, como en el diseño de los materiales didácticos, y en el desarrollo de las mismas al integrarme directamente al grupo.

Cabe aclarar que, por tratarse del primer día del curso, estas actividades se dirigen fundamentalmente a "romper el hielo" y a la integración grupal. Entre dichas actividades se encuentran el ejercicio de los "diferentes tipos de saludos", la "composición de frases y cifras", "te encontré", "papa caliente", "guerra de pelotas", "el tapele humano", etc. Cabe aclarar que se hace la descripción de todas estas actividades en el anexo de este informe.

De 21:00 a 22:00 horas, se llevan a cabo las actividades de cierre del día, denominadas "bienvenida lagarterña", consistentes en la proyección de películas didácticas después de la cena con duración de media hora. Posterior a esta actividad, se les cubren los ojos a los usuarios y se les traslada a la cancha, lugar en el cual participan en juegos de integración como "la gallinita ciega", y al final pueden visualizar en el monte un letrero de bienvenida

hecho con material incandescente. Cabe señalar que para poner en práctica esta actividad, se requiere el apoyo del personal en general del Centro, ya que hay que apagar todas las luces, prender el letrero, conducir a los usuarios con cuidado del comedor a la cancha, puesto que tienen los ojos tapados, etc.

El día martes, comienza con actividades de acondicionamiento físico de 7:00 a 8:30 horas, basadas en ejercicios de calentamiento y pruebas tendientes a ubicar la fuerza en el abdomen, las piernas, los brazos y la flexibilidad en general. Mi participación en estas actividades consiste en integrarme al grupo y apoyar al responsable de estas actividades en la evaluación de los instrumentos de medición, apoyo para dirigir al grupo, orientación en relación a la pertinencia y secuencia de ciertas actividades de acuerdo con las características y la condición física en general del grupo, etc.

Las actividades de apoyo didáctico y de coordinación de cursos comienzan antes de las 10:00 hrs, seguidas por las actividades de oficina de las 10:00 a 13:30 hrs; de 13:30 a 15:00 hrs, se desarrollan ejercicios vivenciales en donde también desempeño actividades de apoyo didáctico distribuyendo y organizando materiales, uniéndome al grupo de aprendizaje, etc.

Después de la hora de comida, en un horario de 16:30 a 20:00 horas, se desarrollan más actividades recreativas y físicas, por lo tanto, también apoyo en las actividades al unirme al grupo; por lo general, en este día se llevan a cabo actividades recreativas acuáticas consistentes en juegos como el aquaboli, los remolques, la bola 17, abajo, encuentra el objeto escondido, vestidos en la alberca y aquaeróbics.

De 21:00 a 22:00 horas se lleva a cabo una técnica de manejo de estrés.

Con relación al miércoles, el día empieza nuevamente con actividades de acondicionamiento físico y la prueba de resistencia cardiopulmonar de Cooper, consistente en trotar, correr o caminar (dependiendo de las propias posibilidades) durante 12 minutos seguidos. En este tipo de actividades ya mencioné en qué consiste mi participación.

De 10:00 a 13:30, en el transcurso de la impartición de dos temas, en la oficina es posible evaluar el desempeño hasta el momento del grupo con el que se está trabajando,

adecuaciones del programa del curso acordes con las características del mismo, planeación y adecuación de materiales didácticos, etc.

De 13:30 a 15:00 se llevan a cabo ejercicios vivenciales directamente relacionados con los temas que se han abordado durante el día.

De 16:30 a 18:00 se realizan más actividades recreativas, consistentes en el foro cultural como un espacio desde el cual el usuario difunde la riqueza patrimonial de su estado en función de distintas actividades culturales como canciones, puestas en escena, declamaciones, bailes regionales, exposición de sitios de interés, gastronomía, costumbres, leyendas, etc.

De 18:00 a 20:00 se instrumentan actividades recreativas acuáticas como las ya señaladas anteriormente.

De 21:00 a 22:00 horas se aplica otro tipo de técnica de manejo de estrés.

El día jueves en cuanto a distribución de actividades es similar al miércoles, pero de las 18:00 a las 20:00 horas conduzco la técnica de manejo de estrés, la cual detallo en el capítulo correspondiente a "impartición de cursos".

De 18:00 a 20:00 horas, apoyo al responsable de actividades recreativas para conducir la caminata, la cual consiste en una visita guiada con información respecto a la geografía del entorno, flora, fauna, geología, hidrología y lugares de interés de la región.

De 21:00 a 23:00 horas se llevan a cabo juegos pasivos de coordinación y concentración como ocho, ritmos y jenga, y después actividades como el ejercicio vivencial denominado "la línea de la vida", el cual consiste en pedirles a los usuarios que con los ojos cubiertos, sigan una cuerda hasta su extremo final en tanto van relacionando el recorrido con los avances, los retrocesos y los avatares de su propia vida, lo cual genera emociones diversas. La cuerda es larga porque se encuentra anudada a lo largo de todas las instalaciones del Centro y concluye en el auditorio; al quedar los usuarios instalados en el mismo, se arroja xialum, un líquido fluorescente, y como este espacio está totalmente oscuro, en el suelo parece haber estrellas.

Se les pide a los participantes que se quiten el antifaz y entonces platicuen en plenaria cuáles fueron sus reflexiones y aprendizajes durante el recorrido, cómo se sintieron y porqué, etc.

El día viernes, en la última sesión de actividades deportivas, de 7:00 a 8:30, se les entregan a los participantes los resultados de la evaluación relacionada con su condición física, se les dan consejos para que continúen haciendo ejercicio y mejoren su capacidad pulmonar, su resistencia, fuerza y flexibilidad.

Posteriormente, de 10:00 a 11:45 horas, imparto el tema de comunicación asertiva, mismo que describo con mayor amplitud en el capítulo correspondiente a "impartición de cursos". De 11:45 a 13:30 horas, se imparte el tema de liderazgo y manejo de grupos. De 13:30 a 15:00 horas se llevan a cabo las conclusiones en general del curso en función de una plenario, y del contraste entre expectativas y conclusiones del curso. Por último, se aplican los cuestionarios de evaluación general del mismo, los cuales podemos apreciar en los anexos de este informe.

Para finalizar el curso, se hace entrega de los diplomas correspondientes, y se clausura con el apoyo de las autoridades del Centro, quienes dan las gracias a los usuarios por su asistencia y participación en el curso.

En los anexos de este informe incluyo formatos de horarios de actividades de la Subdirección Técnica en el Centro de Actualización "Los Lagartos".

3.5.2 Diseño de los materiales didácticos para:

- a) impartir temas, ejercicios vivenciales y actividades recreativas en general de los cursos
- b) difundir la existencia, naturaleza y filosofía del Centro y sus respectivas actividades

En esta sección del capítulo también abordaremos el diseño de materiales didácticos, actividad que se llevó a cabo para apoyar la conducción de temas, ejercicios vivenciales y actividades recreativas en general de los cursos de desarrollo humano y manejo del estrés.

Asimismo, incluiremos la elaboración de materiales orientados a la difusión del Centro, su naturaleza y objetivos.

Puesto que las funciones de diseño y elaboración de materiales didácticos involucran procesos de planeación didáctica, citaremos las propuestas de Esther Carolina Pérez³⁵, como un posible punto de partida teórico para descubrir mis funciones relacionadas con este ámbito.

Esta autora afirma que en un sentido general consideramos a la metodología como la articulación de técnicas y procedimientos según los diversos momentos del proceso enseñanza-aprendizaje, y que en su expresión más amplia corresponden a la apertura o introducción, desarrollo y cierre o culminación.

El profesor, dada su permanencia relativamente estable en la institución, tendrá que asumir el rol de promotor y organizador del proceso enseñanza-aprendizaje con una propuesta de planeación que incluya sugerencias metodológicas iniciales.

*Esta propuesta, que será el punto de partida, requiere considerar aspectos concretos tales como:

- Características del grupo al que va dirigida: nivel de escolaridad, antecedentes, intereses, si el grupo se está iniciando como tal o han trabajado juntos previamente, etc.
- El programa del curso, antecedentes que se requieren, procesos de conocimiento específicos del área, conceptos y teorías básicos, bibliografía pertinente,
- Los propósitos de formación que para nosotros están directamente vinculados con los modos institucionalizados de aprender y de enseñar y de relacionarse socialmente;
- El proyecto global en el que quedará inserta la estrategia del curso
- La instrumentación didáctica juega un papel decisivo en todos los momentos del proceso de conocimiento, y desde la perspectiva del aprendizaje grupal por la investigación participativa, presenta tanto a los profesores como a los alumnos problemas específicos que podrían quedar bajo los siguientes rubros:
- Sensibilización para el trabajo grupal ¿Cómo cambiar las actitudes a favor del trabajo individual por actitudes de simpatía hacia el trabajo grupal?
- Promoción del avance del proceso grupal ¿Cómo se propicia que el grupo pase de la suma de personas a la colaboración de éstas para producir sus propios aprendizajes y, en última instancia, conocimientos válidos?

³⁵ Esther Carolina Pérez Juárez. *Op. cit.* p. 54

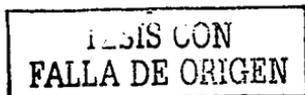
- Formación de actitudes y habilidades para el estudio crítico ¿Cómo conseguir que el grupo disponga de las habilidades para analizar, criticar, resumir, sintetizar, expresarse, producir, crear?
- Elaboración colectiva de las informaciones que reporta la realidad concreta
- Adquisición de habilidades para exponer y difundir las elaboraciones y conocimientos grupales
- Evaluación de los procesos y sus productos*

Cabe destacar que entre los criterios a considerar para el diseño de los materiales didácticos de los temas del curso de desarrollo humano y manejo del estrés, quisimos que prevaleciera el del conocimiento conceptual, visto desde la perspectiva de Frida Díaz Barriga³⁰, quien afirma que hay dos tipos de conocimiento: el conocimiento que se basa en información verbal vía la memorización de datos y hechos (denominado factual), y que los alumnos deben aprender literalmente, y el conocimiento de tipo conceptual, el cual es construido a partir del aprendizaje de conceptos, principios y explicaciones, mismos que no tienen que ser aprendidos en forma literal, sino abstrayendo su significado esencial o identificando las características definitorias y las reglas que los componen.

En otras palabras, el aprendizaje de tipo factual se logra por una asimilación literal sin comprensión de la información, bajo una lógica reproductiva o memorística y donde poco importan los conocimientos previos de los alumnos relativos a dicha información a aprender; mientras que en el caso del aprendizaje conceptual, ocurre una asimilación sobre el significado de la información nueva, se comprende lo que se está aprendiendo, para lo cual es imprescindible el uso de los conocimientos previos pertinentes que posee el alumno.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriormente señaladas, y el hecho de que la promoción de aprendizajes significativos está ligada de forma inextricable a la motivación y ésta a su vez se articula metodológicamente por el empleo adecuado de estrategias de enseñanza y aprendizaje, elaboramos materiales didácticos que ofrecieran alternativas para su proyección en cañón y se basaran en el diseño de imágenes con fotografías, caricaturas, rótulos con letras de diversos tamaños, sonidos, imágenes con movimiento breve, flechas de bloque para la elaboración de cuadros sinópticos y mapas y redes conceptuales, etc. Se

³⁰ Díaz Barriga. *Op. cit.* p. 53



incluyen ejemplos impresos de ellos como folletos, dípticos, láminas, etc; y el manual que contiene una síntesis de todos los temas del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés, denominado "Guía Práctica", en los anexos de materiales didácticos de este informe.

Cabe mencionar que la ventaja del diseño de este tipo de materiales es que pueden ser utilizados tanto para ser proyectados directamente en cañón o bien, pueden ser impresos con objeto de que se conviertan en material para acetatos.

También elaboramos rotafolios con base en las características señaladas en caso de que no hubiera luz en el Centro lo cual es bastante frecuente sobre todo, en época de lluvias.

El diseño de los materiales mencionados para operar los programas didácticos del Centro, se elaboró con base en las propuestas ofrecidas tanto por la didáctica crítica como la teoría del aprendizaje significativo, por lo que vamos a describir algunos de los principios educativos asociados con una concepción constructivista del aprendizaje y la enseñanza que refieren entre otros, como punto de partida de todo aprendizaje los conocimientos y experiencias previos que tiene el aprendiz, las implicaciones del aprendizaje como un proceso de reorganización interna de esquemas y la generación del mismo cuando entra en conflicto lo que el alumno ya sabe con lo que debería saber.

Estos principios se vinculan a un manejo y estructuración de la información por parte del docente, por ello Díaz Barriga³⁷, señala que para que se lleve a cabo el aprendizaje significativo hay ciertas condiciones que se deben reunir con respecto a la información: la nueva información debe relacionarse de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe, dependiendo también de la disposición (motivación y actitud) de éste por aprender, así como de la naturaleza de los materiales o contenidos de aprendizaje. Cuando se habla de que haya relacionabilidad no arbitraria, se quiere decir que si el material o contenido de aprendizaje en sí no es azaroso ni arbitrario, y tiene la suficiente intencionalidad, habrá una manera de relacionarlo con las clases de ideas pertinentes que los seres humanos son capaces de aprender.

³⁷ Ibidem p. 41

En síntesis, el aprendizaje significativo es aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación sustantiva entre la nueva información y las ideas previas de los estudiantes.

Un diseño adecuado de materiales didácticos pretende, entre otros objetivos, promover la motivación de los participantes del proceso enseñanza-aprendizaje, por lo que, de acuerdo con esta autora, la motivación no se activa de manera automática ni es privativa del inicio de la actividad o tarea, sino que abarca todo el episodio de enseñanza-aprendizaje, y que el alumno así como el docente deben realizar deliberadamente ciertas acciones antes, durante y al final, para que persista o se incremente una disposición favorable para el estudio.

En consecuencia, el manejo de la motivación para aprender debe estar presente y de manera integrada en todos los elementos que definen el diseño y operación de la enseñanza.

En otras palabras, la motivación por aprender requiere de toma de conciencia y manejo deliberado de variables que definen el contexto de la actividad del alumno en función de la organización de la actividad como son los contenidos, los recursos y materiales, los patrones de interacción, los mensajes y la retroalimentación, las tareas y la evaluación.

La motivación en el aula depende de la interacción entre el profesor y sus estudiantes. En cuanto al alumno, la motivación influye en las metas que establece, la perspectiva que asume, sus expectativas de logro y las atribuciones que hace de su propio éxito o fracaso. En el profesor cobra relevancia su actuación y los comportamientos que modela, los mensajes que transmite a los alumnos, la manera en que organiza y conduce la clase, así como el enfoque que adopta ante la evaluación de los aprendizajes.

Relacionado con todo lo anterior, considero pertinente mencionar que, aparte del material didáctico señalado, también aporté música de diversos géneros como el new age, instrumental y coral para la sensibilización en algunos ejercicios vivenciales como el "sensorama", "la línea de la vida" y las técnicas de manejo de estrés; disco, pop y techno para ambientación de algunas actividades deportivas como los aeróbicos, y los aquaeróbicos; y música autóctona y ranchera, respectivamente, para la ambientación de actividades recreativas como un cancionero para el foro cultural que ya describimos.

Otro rubro importante de tomar en cuenta con relación a materiales didácticos que promueven la motivación en los usuarios es el empleo de películas y documentales de corte didáctico, que aún cuando no contribuí en su diseño, sino sólo en su selección, creí conveniente incluirlas en este capítulo por estar relacionado con el manejo de materiales didácticos.

Anexo el listado de películas y documentales propuestos y seleccionados por mí, que tienen relación directa con problemáticas de relaciones humanas, ética, autoestima, estrés y en general asociadas a la seguridad pública que involucran al Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública.

Cabe señalar que cuando se emplearon algunas de estas películas y documentales, se organizaron actividades que complementarían su proyección, como el debate y la discusión y reflexión acerca de las mismas en función de cuestionarios. También se anexan ejemplos de los cuestionarios mencionados.

A continuación, describo las estrategias para organizar la información que se ha de aprender desde la perspectiva de la teoría del aprendizaje significativo, que sirvieron como directrices para el diseño, la elaboración y selección del material didáctico mencionado en los distintos capítulos de este informe, ya que de acuerdo con Díaz Barriga³⁸, tales estrategias permiten dar mayor contexto organizativo a la información nueva que se aprenderá al representarla en forma gráfica o escrita. Podemos incluir en ellas a las de representación visoespacial, como mapas o redes semánticas, y a las de representación lingüística, como resúmenes o cuadros sinópticos.

Otra ventaja atinente al empleo de las estrategias de enseñanza es que proporcionan una adecuada organización a la información que se ha de aprender, porque mejoran su significatividad lógica, y en consecuencia su utilización hace más probable el aprendizaje significativo de los alumnos.

Cabe señalar que estas estrategias se emplean en los distintos momentos del proceso enseñanza-aprendizaje, el cual abarca etapas diversas y procesos de planeación, diseño, instrumentación, conducción y evaluación.

³⁸ *Ibidem*, p. 141

Dado que nuestra labor pedagógica incluyó todos los momentos del proceso enseñanza-aprendizaje ya señalados, para efectos de la elaboración del presente capítulo, vamos a retomar las estrategias de enseñanza que consideramos más directamente relacionadas con los procesos de planeación, diseño y elaboración de materiales didácticos; y en el capítulo correspondiente a la descripción de las funciones de mi departamento vinculadas con la impartición de cursos, aquellas estrategias cuya orientación se dirige básicamente a los procesos de conducción del proceso enseñanza-aprendizaje; esto es, procesos de instrucción.

Consideraciones para un adecuado uso de las diversas estrategias son el contenido de aprendizaje, de las tareas que deberán realizar los alumnos, de las actividades didácticas efectuadas y de ciertas características de los aprendices (por ejemplo, nivel de desarrollo, conocimientos previos, etc.)

Otra de las consideraciones determinantes para un empleo óptimo de las estrategias de enseñanza señaladas es su uso en función de los momentos acordes con una secuencia de enseñanza. Es decir, diversas estrategias de enseñanza pueden incluirse al inicio (preinstruccionales), durante (coinstruccionales) o al término (postinstruccionales) de una sesión, episodio o secuencia de enseñanza-aprendizaje o dentro de un texto instruccional.

Con base en lo anterior es posible efectuar una primera clasificación de las estrategias de enseñanza, basándonos en su momento de uso y presentación.

Las estrategias preinstruccionales por lo general preparan y alertan al estudiante en relación con qué y cómo va a aprender, esencialmente tratan de incidir en la activación o la generación de conocimientos y experiencias previas pertinentes. También sirven para que el aprendiz se ubique en el contexto conceptual apropiado y para que genere expectativas adecuadas.

Algunas de las estrategias preinstruccionales más típicas son los objetivos y los organizadores previos.

Las estrategias coinstruccionales apoyan los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza-aprendizaje. Cubren funciones para que el aprendiz mejore la atención

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

e igualmente detecte la información principal, logre una mejor codificación y conceptualización de los contenidos de aprendizaje, y organice, estructure e interrelacione las ideas importantes. Se trata de funciones relacionadas con el logro de un aprendizaje con comprensión. Aquí pueden incluirse estrategias como ilustraciones, redes y mapas conceptuales, analogías y cuadros entre otras.

Por otra parte, las estrategias postinstruccionales se presentan al término del episodio de enseñanza y permiten al alumno formar una visión sintética, integradora e incluso crítica del material. En otros casos permiten que el aprendiz inclusive valore su propio aprendizaje. Algunas de las estrategias postinstruccionales más reconocidas son resúmenes finales, organizadores gráficos (cuadros sinópticos simples y de doble columna), redes y mapas conceptuales.

Estrategias y efectos esperados en el aprendizaje de los alumnos

Objetivos	Enunciados que establecen condiciones, tipo de actividad y forma de evaluación del aprendizaje del alumno. Como estrategias de enseñanza compartidas con los alumnos, generan expectativas apropiadas
Resúmenes	Síntesis y abstracción de la información relevante de un discurso oral o escrito. Enfatizan conceptos clave, principios y argumento central
Organizadores previos	Información de tipo introductorio y contextual. Tienden un puente cognitivo entre la información nueva y la previa
Ilustraciones	Representaciones visuales de objetos o situaciones sobre una teoría o tema específico (fotografías, dibujos, dramatizaciones, etcétera)
Organizadores gráficos	Representaciones visuales de conceptos, explicaciones o patrones de información (cuadros sinópticos)
Analogías	Proposiciones que indican que una cosa o evento (concreto y familiar) es semejante a otro (desconocido y abstracto o complejo)
Preguntas intercaladas	Preguntas insertadas en la situación de enseñanza o en un texto. Mantienen la atención y favorecen la práctica, la retención y la obtención de información relevante
Señalizaciones	Señalamientos que se hacen en un texto o en la situación de enseñanza para enfatizar u organizar elementos relevantes del contenido por aprender

Mapas y redes conceptuales	Representaciones gráficas de esquemas de conocimiento (indican conceptos, proposiciones y explicaciones)
Organizadores textuales	Organizaciones retóricas de un discurso que influyen en la comprensión y el recuerdo

Clasificación de las estrategias de enseñanza según el proceso cognitivo atendido

Proceso cognitivo en el que incide la estrategia	Tipos de estrategia de enseñanza
Generación de expectativas apropiadas	Objetivos o intenciones
Activación de los conocimientos previos	Situaciones que activan o generan información previa (actividad focal introductoria, discusiones guiadas, etcétera) Objetivos
Orientar y guiar la atención y el aprendizaje	Señalizaciones Preguntas insertadas
Mejorar la codificación de la información nueva	Ilustraciones Gráficas Preguntas insertadas
Promover una organización global más adecuada de la información nueva a aprender (mejorar las conexiones internas)	Resúmenes Mapas y redes conceptuales Organizadores gráficos (por ejemplo, cuadros sinópticos simples y de doble columna) Organizadores textuales
Para potenciar y explicitar el enlace entre conocimientos previos y la información nueva por aprender (mejorar las conexiones externas)	Organizadores previos analogías

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

De acuerdo con Frida Díaz Barriga³⁰, describiré las estrategias para promover el enlace entre los conocimientos previos y la nueva información que se ha de aprender.

A. Estrategias para orientar y guiar a los aprendices sobre aspectos relevantes de los contenidos de aprendizaje

Señalizaciones. Se refieren a toda clase de "claves o avisos" estratégicos que se emplean a lo largo del discurso, para enfatizar u organizar ciertos contenidos que se desean compartir con los aprendices. De este modo su función central consiste en orientar al aprendiz para que éste reconozca qué es lo importante y qué no, a cuáles aspectos del material de aprendizaje hay que dedicarle un mayor esfuerzo constructivo y a cuáles no.

Estrategias de señalización intratextual:

Hacer especificaciones en la estructura del texto. Usar adecuadamente expresiones que especifican los componentes estructurales del discurso.

Presentaciones previas de información relevante. En este caso pueden utilizarse al inicio de los textos, dentro de los párrafos, frases que aclaren de lo que tratará el texto, el propósito del autor, etcétera, que orienten al lector.

Presentaciones finales de información relevante. En este caso la información relevante o aclaratoria deberá presentarse al final del texto a modo de conclusión. Un ejemplo claro sería el uso de indicadores de resumen o reformuladores recapitulativos como podrían ser: "en suma...", "en conclusión...", "para resumir..."

Expresiones aclaratorias que revelan el punto de vista del autor. Consisten en expresiones usadas por el autor o diseñador para destacar su punto de vista personal, poniendo énfasis o aclarando asuntos de relevancia (por ejemplo, "cabe destacar que", "pongamos atención a...", etcétera).

³⁰ *Ibidem* p. 142

Por otro lado, las señalizaciones extratextuales son los recursos de edición (tipográficos) que se adjuntan al discurso y que pueden ser empleados por el autor o el diseñador para destacar ideas o conceptos que se juzgan como relevantes.

Algunos ejemplos de señalizaciones extratextuales utilizadas de forma común son las siguientes:

- Manejo alternado de mayúsculas y minúsculas
- Uso de distintos tipos (negritas, cursivas, etcétera) y tamaños de letras
- Uso de números y viñetas para formar listas de información
- Empleo de títulos y subtítulos
- Subrayados o sombreados de contenidos principales (palabras clave, ejemplos, definiciones, etcétera).
- Empleo de cajas para incluir material que se considera valioso (ejemplos, anécdotas o bibliografía adicional)
- Inclusión de notas al calce o al margen para enfatizar la información clave (pueden ser conceptos, frases o hasta pequeños mapas conceptuales)
- Empleo de logotipos (avisos)
- Manejo de diferentes colores en el texto

Cabe mencionar que los distintos tipos de material didáctico que elaboré se caracterizan por incluir las señalizaciones pertinentes a fin de introducir adecuadamente la información que tratan y resaltar los contenidos o conceptos más relevantes; también empleé en todos los materiales recursos de edición como el manejo de títulos y subtítulos, palabras clave, logotipos, colores diversos y conclusiones para cada tema.

Otro aspecto que tomé en cuenta para el diseño de los materiales, y señalado por la autora, es la coherencia textual, misma que ha demostrado ser muy relevante en el recuerdo y en la comprensión. Los textos con buen nivel de estructuración sintáctica, de coherencia local (referencial) y global, y una adecuada sintonización con los conocimientos previos se leen con mayor facilidad, con mayor rapidez, permiten construir más y mejores inferencias, y aseguran una mejor comprensión.

En síntesis, una buena conexión entre las ideas introducidas en el texto, y de éstas con los conocimientos previos, asegura una mejor comprensión y aprendizaje de la información contenida en él.

cc. TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Asimismo, entre otras estrategias que definieron directrices para el diseño de los materiales didácticos de los temas del curso de desarrollo humano y manejo del estrés, se encuentran el empleo de ilustraciones, resúmenes, cuadros sinópticos, mapas y redes conceptuales, organizadores previos y analogías, por lo que a continuación, describimos cada una de ellas considerando la clasificación y recomendaciones para el uso de las mismas propuesto por Díaz Barriga⁴⁰:

B. Estrategias para mejorar la codificación (elaborativa) de la información por aprender

"Las ilustraciones (fotografías, dibujos, pinturas) constituyen uno de los tipos de información gráfica más ampliamente empleados en los diversos contextos de enseñanza (clases, textos, programas por computadora, etcétera). Son recursos utilizados para expresar una relación espacial esencialmente de tipo reproductivo.

Esto quiere decir que en las ilustraciones el énfasis se ubica en reproducir o representar objetos, procedimientos o procesos cuando no se tiene la oportunidad de tenerlos en su forma real o tal y como ocurren.

Es indudable reconocer que las ilustraciones casi siempre son muy recomendables para comunicar ideas de tipo concreto o de bajo nivel de abstracción, conceptos de tipo visual o espacial, eventos que ocurren de manera simultánea, y también para ilustrar procedimientos o instrucciones.

Tipos de ilustraciones en textos académicos:

- Descriptiva
- Expresiva
- Construccional
- Funcional
- Algorítmica

Descriptiva

⁴⁰ *Ibidem*, p. 164

Este tipo de ilustraciones muestran cómo es un objeto físicamente, nos dan una impresión holística del mismo, sobre todo cuando es difícil describirlo o comprenderlo en términos verbales. Lo importante es conseguir que el alumno identifique visualmente las características centrales o definitorias del objeto.

Expresiva

Las ilustraciones expresivas buscan lograr un impacto en el aprendiz o lector considerando aspectos actitudinales y emotivos. Lo esencial es que la ilustración evoque ciertas reacciones actitudinales o valorativas que interesa enseñar o discutir con los alumnos.

Construccional

Estas ilustraciones resultan muy útiles cuando se busca explicar los componentes o elementos de una totalidad ya sea un objeto, un aparato o un sistema. Hay que reconocer que entre las ilustraciones constructivas y los mapas (por ejemplo, croquis, planos, mapas) hay un continuo y constituyen toda una veta amplia de información gráfica.⁴¹

Las recomendaciones para el empleo de ilustraciones de acuerdo con esta autora⁴¹ son las siguientes:

- "Seleccionar las ilustraciones pertinentes que correspondan con lo que se va a aprender. Es conveniente tener muy claro qué función desempeñará la ilustración cuando sea utilizada
- Incluir ilustraciones que tengan estrecha relación con los contenidos más relevantes que a enseñar. Es necesario colocarlas cerca del contenido al que se refieren. Es mejor incluir unas cuantas ilustraciones que se relacionen con las ideas relevantes y entre sí mismas, que incluir demasiadas ilustraciones inconexas o decorativas que provoquen saturación.
- Vincular de manera explícita las ilustraciones con la información que representan. En el caso de un texto, pueden emplearse pies de figura y referencias a las ilustraciones.
- Las ilustraciones a color serán preferibles a las de blanco y negro sólo si esta dimensión añade información relevante sobre el contenido que se ilustra, o si se busca realzar el atractivo del material. De no ser así, el color influye poco en el aprendizaje.
- Elegir ilustraciones claras y nítidas, y en lo posible, sencillas de interpretar
- Es preferible que las ilustraciones sean "autocontenidas" en el sentido de aclarar, por sí mismas, que están representando.

⁴¹ ibidem p. 171



- Son preferibles las ilustraciones completas y realistas que las abstractas.

Las ilustraciones humorísticas en ocasiones ayudan a mantener el interés y la motivación de los estudiantes.”

Otro tipo de estrategias útiles para la elaboración de materiales didácticos, de acuerdo con Frida Diaz Barriga son⁴² :

C. Estrategias para organizar la información nueva a aprender

Resumen

Una práctica muy difundida en todos los niveles educativos es el empleo de resúmenes sobre el material que se habrá de aprender. No debemos olvidar que como estrategia de enseñanza, el resumen será elaborado por el profesor o el diseñador de textos, para luego proporcionárselo al estudiante como una propuesta mejor organizada del cúmulo de ideas que ya se han expuesto.

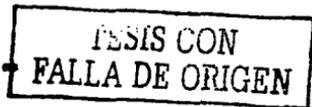
Las principales funciones de un resumen son:

- Ubicar al alumno dentro de la estructura u organización general del material que se habrá de aprender
- Enfatizar la información importante
- Cuando funciona como estrategia preinstruccional, introduce al alumno al nuevo material de aprendizaje y lo familiariza con el argumento central
- Cuando opera como recurso postinstruccional, organiza, integra y consolida la información presentada o discutida y, de este modo, facilita el aprendizaje por efecto de la repetición selectiva del contenido

Por lo general, un resumen se elabora en forma de prosa escrita, aunque también llega a diseñarse esquemáticamente numerando o marcando las ideas principales; o bien, representándolo con ciertos apoyos gráficos (cuadros sinópticos o mapas que expresen los conceptos más importantes y sus relaciones).

Organizadores gráficos

⁴². *Ibidem* p. 178



Organizadores gráficos

Ampliamente utilizados como recursos instruccionales, los organizadores gráficos se definen como representaciones visuales que comunican la estructura lógica del material educativo.

Un cuadro sinóptico proporciona una estructura coherente global de una temática y sus múltiples relaciones. Organiza la información sobre uno o varios temas centrales que forman parte del tema que interesa enseñar.

Sirven para diseñar la instrucción o como estrategia de enseñanza para textos o su empleo en clase. También los alumnos pueden aprender a elaborarlos para ser utilizados como estrategias de aprendizaje.

De manera general, los cuadros sinópticos son bidimensionales y están estructurados por columnas y filas. Cada columna y/o fila debe tener una etiqueta que representa una idea o concepto principal. Las columnas y filas se cruzan y, en consecuencia, forman celdas o huecos (slots), donde se vaciarán los distintos tipos de información. Esta puede componerse de hechos, ejemplos, conceptos, principios, observaciones, descripciones, explicaciones, procesos o procedimientos, e incluso es posible incluir ilustraciones de diverso tipo.

El llenado de las celdas se realiza por el docente o el diseñador de un texto según sea el caso. Pero también es factible que los alumnos lo lleven a cabo de forma individual, en pequeños grupos o colectivamente con el grupo-clase, conformándose dinámicas distintas en cada caso.

Para construir un cuadro sinóptico simple sólo basta con saber cuál es la información central que interesa destacar. Esta información central son los temas o conceptos principales que en el cuadro se desarrollarán en función de ciertas variables o características. En este sentido, una primera tarea básica para su elaboración consiste en identificar los temas o conceptos, y lo que se quiere decir en torno a ellos.

La información así organizada en el cuadro sinóptico simple puede compararse, analizarse o considerarse como un vistazo de conjunto. Los temas de las columnas se analizan por separado (análisis de cada tema considerando sólo las variables que lo profundizan), si así se

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

desea. También los temas de las columnas podrán ser comparadas entre sí, es decir, en relación con una o diversas variables. Por último, es posible además establecer una visión global de todo el cuadro que muchas veces permite encontrar relaciones que en apariencia no existían.

Finalmente, existen otros organizadores gráficos que sirven para organizar la información, los más conocidos son los "diagramas de llaves", los "diagramas arbóreos" y los "círculos de conceptos". En todos estos casos, la información se organiza de modo jerárquico, estableciendo relaciones de inclusión entre los conceptos o ideas, por lo que constituyen organizadores alternativos a los mapas conceptuales, aunque carecen de algunos beneficios que estos últimos tienen (los mapas especifican más las relaciones entre conceptos, incluyen relaciones cruzadas, etcétera).

Mapas y redes conceptuales

De manera general, se afirma que los mapas y las redes conceptuales son representaciones gráficas de segmentos de información o conocimiento conceptual.

Un concepto es una clasificación de ciertas regularidades referidas a objetos, eventos o situaciones. A cada una de estas clases le otorgamos un descriptor (gramaticalmente, le corresponden los sustantivos, adjetivos y pronombres) que expresa el concepto. Algunos conceptos son más generales o inclusores que otros; por lo cual, pueden clasificarse básicamente en tres tipos: conceptos supraordinados (que incluyen o subordinan a otros), coordinados (que están al mismo nivel de inclusión que otros) y subordinados (que son incluidos o subordinados por otros).

En los mapas conceptuales, los conceptos y proposiciones se organizan formando jerarquías. Lo anterior quiere decir que se colocan los conceptos más inclusores o los más generales en la parte superior del mapa; y en los niveles inferiores, los conceptos subordinados a éstos.

Las redes conceptuales o semánticas también son representaciones entre conceptos; pero a diferencia de los mapas no necesariamente se organizan por niveles jerárquicos.

TRABAJOS CON
FALLA DE ORIGEN

La configuración más típica que resulta en las redes conceptuales es la denominada de "araña" (un concepto central y varias ramificaciones radiales que expresan proposiciones), aunque también pueden darse estructuras de "cadena" (conceptos que se enlazan encadenados unidireccionalmente, por ejemplo, de derecha a izquierda o de arriba abajo) o híbridas.

Otra diferencia, quizá más distintiva con respecto a los mapas conceptuales, consiste en el grado de flexibilidad para rotular las líneas que relacionan los conceptos. En el caso de los mapas conceptuales, no existe un grupo fijo de palabras de enlace o símbolos para vincular los conceptos entre sí; mientras que para el caso de las redes sí los hay. Una última diferencia radica en que las relaciones entre conceptos se indican por medio de flechas que expresan el sentido de la relación.

Las funciones de los mapas y las redes conceptuales son las siguientes:

Permiten representar gráficamente los conceptos curriculares (que se van a revisar, que se están revisando o se han revisado) y la relación semántica existente entre ellos. Ello le permite al alumno aprender los conceptos, relacionándolos entre sí según dos códigos de procesamiento: visual y lingüístico (semántica).

Facilitan al docente y al diseñador de textos la exposición y explicación de los conceptos, sobre los cuales luego puede profundizarse tanto como se desee.

Permiten la negociación de significados entre el profesor y los alumnos; esto es, mediante el diálogo guiado por el profesor, se pueden precisar y profundizar los significados referidos a los contenidos curriculares. Es en este mismo sentido, que es posible animar y enseñar a los alumnos a que elaboren sus propios mapas o redes (según sea el caso) de manera individual o en pequeños grupos, y luego discutirlos mutuamente.

Si el profesor los utiliza adecuadamente, pueden coadyuvar a que los alumnos relacionen con más facilidad los asuntos vistos en sesiones anteriores con los nuevos temas que se revisen.

TEBIS CON
FALLA DE ORIGEN

Desde la teoría del aprendizaje significativo, las superestructuras de texto también son elementos a considerar como estrategias de enseñanza, y puesto que también forman parte de las consideraciones que retomamos para la elaboración y diseño de los materiales didácticos, describiremos en qué consisten:

Los textos se componen de una estructuración retórica que les proporciona organización, direccionalidad y sentido.

A dicha organización de las ideas contenidas en el texto⁴³, se le conoce como superestructura textual, aunque también se le suele denominar patrón o estructura de textos.

Una superestructura se refiere, entonces, a la forma de organización del texto y no al contenido (el cual tiene que ver directamente con la micro y macroestructura)

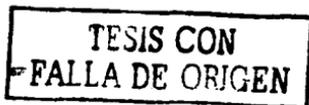
En general, los autores de los textos además de preocuparse sobre cómo expresar adecuadamente las ideas que les interesa comunicar, utilizando distintas estrategias discursivas y cuidando aspectos como la coherencia temática, seleccionan y utilizan determinadas superestructuras para agrupar las ideas que desean expresar, con la intención de mejorar la lectura, la comprensión y el aprendizaje del lector.

Se supone que la destreza de algunos lectores para procesar la estructura de los textos se debe básicamente a una mejor internalización de su superestructura (en forma de esquema organizativo) y a un uso estratégico de las claves retóricas que los acompañan, lo cual afecta en forma positiva los procesos de codificación y recuperación de la información contenida en el texto.

Desde la Teoría del Aprendizaje Significativo podríamos afirmar que la lectura eficaz tiende a desarrollar nuestros procesos mentales.

En ese sentido, un buen lector es un lector activo porque está capacitado para integrar información nueva en la que ya tiene y se enfrenta a la lectura como un proceso de resolución de problemas (razona por sí mismo), construye su significado.

⁴³ *Ibidem.* p. 204



Lo anterior representa un salto epistemológico frente a la concepción tradicional que restringía el proceso lector a la codificación y reproducción literal de un mensaje con habilidades memorísticas.

La lectura, desde la visión de esta teoría, es un proceso de interpretación y construcción del lector, y que implica el proceso aprendizaje en el sujeto posibilitando la formación de lectores críticos-activos-pensantes.

Es imprescindible que el alumno identifique cómo la nueva información engrana con la información que ya posee, de acuerdo con su nivel de estudios y con los conocimientos que va adquiriendo conforme avanza en su proceso educativo.

Asimismo, desde esta perspectiva la lectura crítica se concibe como una concatenación de argumentos.

En el lector crítico no sólo cuentan los métodos didácticos, sino la libertad del pensamiento para que la lectura vaya de la mano con la promoción de valores. Al leer, el sujeto entra en diálogo con el autor en función de sus creencias y experiencias. El aprendizaje incluye emociones, sentimientos, además de aspectos intelectuales y éticos.

Por lo tanto, leer es aprender, leer es pensar.

Otro de los fundamentos esenciales del aprendizaje significativo es el relacionado con el aprender a aprender, por lo que retomamos a Frida Díaz Barriga⁴⁴, quien al respecto señala que "es una actividad imprescindible en la cultura actual, en la que es necesario procesar y enfrentarse a grandes cantidades de información.

En tal sentido, es menester contar con instrumentos potentes para acceder reflexiva y críticamente a porciones cada vez mayores y diversas de información.

En las aulas, los alumnos se enfrentan a tales problemáticas, muchas veces sin contar con un buen repertorio de estrategias y saberes metacognitivos y autorreguladores apropiados, lo cual llega a generar bajo rendimiento y bajos niveles de motivación por aprender".

⁴⁴ Ibidem p. 233

¿Qué significa aprender a aprender?

Uno de los objetivos más valorados y perseguidos dentro de la educación a través de las épocas, es la de enseñar a los alumnos a que se vuelvan aprendices autónomos, independientes y autorregulados, capaces de aprender a aprender.

¿Qué son las estrategias de aprendizaje?

- Son procedimientos o secuencias de acciones
- Son actividades conscientes y voluntarias
- Pueden incluir varias técnicas, operaciones o actividades específicas
- Persiguen un propósito determinado: el aprendizaje y la solución de problemas académicos
- Son más que los "hábitos de estudio" porque se realizan flexiblemente
- Pueden ser abiertas (públicas) o encubiertas (privadas)
- Son instrumentos con cuya ayuda se potencian las actividades de aprendizaje y solución de problemas
- Son instrumentos socioculturales aprendidos en contextos de interacción con alguien que sabe más

Las estrategias de aprendizaje⁴⁵ son procedimientos (conjuntos de pasos, operaciones o habilidades) que un aprendiz emplea en forma consciente, controlada e intencional como instrumentos flexibles para aprender significativamente y solucionar problemas.

- a) La aplicación de las estrategias es controlada y no automática; requieren necesariamente de una toma de decisiones, de una actividad previa de planificación y de un control de su ejecución. En tal sentido, las estrategias de aprendizaje precisan de la aplicación del conocimiento metacognitivo y, sobre todo, autorregulador.
- b) La aplicación experta de las estrategias de aprendizaje requiere de una reflexión profunda sobre el modo de emplearlas. Es necesario que se dominen las secuencias de acciones e incluso las técnicas que las constituyen y que se sepa además cómo y cuándo aplicarlas flexiblemente.
- c) La aplicación de las mismas implica que el aprendiz las sepa seleccionar inteligentemente de entre varios recursos y capacidades que tenga a su disposición. Se utiliza una actividad estratégica en función de demandas contextuales determinadas y de la consecución de ciertas metas de aprendizaje.

Estos procedimientos deben distinguirse claramente de las estrategias de enseñanza. Las estrategias de aprendizaje son ejecutadas no por el agente instruccional sino por un aprendiz.

⁴⁵ *ibidem*, p. 234

de acciones e incluso las técnicas que las constituyen y que se sepa además cómo y cuándo aplicarlas flexiblemente.

- c) La aplicación de las mismas implica que el aprendiz las sepa seleccionar inteligentemente de entre varios recursos y capacidades que tenga a su disposición. Se utiliza una actividad estratégica en función de demandas contextuales determinadas y de la consecución de ciertas metas de aprendizaje.

Estos procedimientos deben distinguirse claramente de las estrategias de enseñanza. Las estrategias de aprendizaje son ejecutadas no por el agente instruccional sino por un aprendiz, cualquiera que éste sea (niño, adulto, etcétera), siempre que se le demande aprender, recordar o solucionar problemas sobre algún contenido de aprendizaje.

La ejecución de las estrategias de aprendizaje ocurre asociada con otros tipos de recursos y procesos cognitivos de que dispone cualquier aprendiz.

Clasificaciones de las estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje pueden clasificarse en función de qué tan generales o específicas son, del dominio del conocimiento al que se aplican, del tipo de aprendizaje que favorecen (asociación o reestructuración), de su finalidad, del tipo de técnicas particulares que conjuntan, etcétera. Sin embargo, en este apartado retomamos la clasificación: de Pozo, 1990; en la cual se analizan las estrategias según el tipo de proceso cognitivo y finalidad perseguidos.

Las estrategias de elaboración suponen básicamente integrar y relacionar la nueva información que ha de aprenderse con los conocimientos previos pertinentes. Pueden ser básicamente de dos tipos: simple y compleja; la distinción entre ambas radica en el nivel de profundidad con que se establezca la integración.

También puede distinguirse entre elaboración visual (por ejemplo imágenes visuales simples y complejas) y verbal-semántica (por ejemplo, estrategia de "paráfraseo", elaboración inferencial o temática, etcétera). Es evidente que estas estrategias permiten un tratamiento y una codificación más sofisticados de la información que se ha de aprender, porque atienden de manera básica a su significado y no a sus aspectos superficiales.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tanto en las estrategias de elaboración como en las de organización, la idea fundamental no es simplemente reproducir la información aprendida, sino ir más allá, con la elaboración u organización del contenido; esto es, descubriendo y construyendo significados para encontrar sentido en la información. Esta mayor implicación cognitiva (y afectiva) del aprendiz, a su vez permite una retención mayor. Es necesario señalar que estas estrategias pueden aplicarse sólo si el material proporcionado al estudiante tiene un mínimo de significatividad lógica y psicológica.

Técnicas para la enseñanza de las estrategias de aprendizaje

Esta propuesta⁴⁷ nos parece que puede ser "la estrategia guía" para la enseñanza de cualquier tipo de habilidad o estrategia cognitiva (de aprendizaje, metacognitiva, autorreguladora, etcétera).

Dicha estrategia se basa en la idea de que los procedimientos (herramientas que forman parte de un bagaje cultural) se aprenden progresivamente en un contexto interactivo y compartido, estructurado entre el enseñante y el aprendiz del procedimiento. En dicho contexto, el enseñante actúa como un guía y provoca situaciones de participación guiada con los alumnos. De este modo, en la situación de enseñanza se presentan tres pasos básicos en el tránsito que ocurre entre el desconocimiento del proceso por parte del aprendiz, hasta su uso autónomo y autorregulado. Dichos pasos son los siguientes:

- a. Exposición y ejecución del procedimiento por parte del enseñante (presentación de la estrategia)
- b. Ejecución guiada del procedimiento por parte del aprendiz y/o compartida con el enseñante (práctica guiada)
- c. Ejecución independiente y autorregulada del procedimiento por parte del aprendiz (práctica independiente)

Como podrá inferirse, la tarea del enseñante consiste en ayudar a que el alumno logre la construcción del procedimiento estratégico que le propone, no sin antes proporcionarle un contexto de apoyo y de andamiaje que se modificará ajustándose en función de la creciente capacidad del aprendiz para utilizarlo. Además, dicha visión de la enseñanza coincide en gran parte con el esquema identificado sobre el patrón de las fases de adquisición de las estrategias.

⁴⁷ *Ibidem*, p. 260



- b. Ejecución guiada del procedimiento por parte del aprendiz y/o compartida con el enseñante (práctica guiada)
- c. Ejecución independiente y autorregulada del procedimiento por parte del aprendiz (práctica independiente)

Como podrá inferirse, la tarea del enseñante consiste en ayudar a que el alumno logre la construcción del procedimiento estratégico que le propone, no sin antes proporcionarle un contexto de apoyo y de andamiaje que se modificará ajustándose en función de la creciente capacidad del aprendiz para utilizarlo. Además, dicha visión de la enseñanza coincide en gran parte con el esquema identificado sobre el patrón de las fases de adquisición de las estrategias.

Diseño de los materiales didácticos para:

- b) difundir la existencia, naturaleza y filosofía del Centro y sus respectivas actividades

Desde la apertura del Centro, ha habido cierta dificultad para convocar periódicamente a los usuarios que requieran los servicios de esta institución, básicamente por un desconocimiento de la existencia de la misma y una concepción errónea de su naturaleza y filosofía, por esa razón se pensó en la elaboración de materiales didácticos tendientes a la difusión y promoción de las actividades del Centro; posteriormente profundizaremos en esta función de mi Departamento.

Las dificultades antes señaladas propiciaron la llegada de grupos heterogéneos en cuanto al número de usuarios y características.

Lo mismo se atendió a grupos de siete personas como a grupos de cuarenta. En cuanto a las características del tipo de personal que acudió, a veces había grupos pertenecientes a diferentes corporaciones, como por ejemplo, jueces y custodios al mismo tiempo.

Una vez detectadas estas dificultades, se acordó la transmisión de un documental a nivel nacional a través del Programa de Educación a Distancia de la Academia Nacional de Seguridad Pública, en el cual se explicara la naturaleza, filosofía, objetivos, fundamentación, antecedentes, universo de atención, etc, del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública "Los Lagartos".

7

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

Otra forma de difundir los propósitos y actividades en general del Centro fue a través de la distribución de diskettes a los distintos órganos relacionados con la seguridad pública de todo el país, los cuales contienen información apoyada por fotografías, láminas en color y caricaturas.

También se anexan impresiones de estos materiales didácticos en el presente informe.

3.5.3 Impartición de temas específicos de los programas de los cursos ordinarios y especiales del Centro

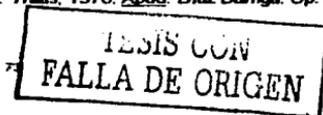
A fin de describir cómo fue que llevé a cabo la impartición de temas específicos de los programas de los cursos, tanto ordinarios como especiales del Centro, voy a retomar a Ausubel, citado por Frida Díaz Barriga:⁴⁸

De acuerdo con Ausubel la enseñanza expositiva es recomendable por encima de otras propuestas de enseñanza (especialmente para aprendices de mayor edad) si y sólo si: se parte y estructura con base en los conocimientos previos de los alumnos, se le da una organización apropiada al contenido (de lo general a lo particular o detallado y de lo simple a lo complejo), se le proporciona una cierta significatividad lógica y psicológica a la información nueva que se pretende enseñar, se utilizan ciertas estrategias de enseñanza (por ejemplo, organizadores previos), y se garantiza y se promueve el esfuerzo cognitivo-construktivo de los alumnos. Según Ausubel, la toma en consideración de éstos y otros aspectos hace posible que ocurran aprendizajes significativos por recepción en la enseñanza expositiva.

En opinión de Díaz Barriga,⁴⁹ si se siguen las anteriores recomendaciones de Ausubel y además se establecen mejores oportunidades para interactuar con los alumnos (diálogos, discusiones guiadas, etcétera) para reforzar los aprendizajes y, sobre todo, para realizar actividades evaluativas dirigidas a valorar lo que los alumnos están aprendiendo, y además se utilizan distintas ayudas (estrategias) que se ajusten a sus progresos constructivos, las posibilidades de la enseñanza expositiva sin duda se ampliarán repercutiendo sensiblemente en el aprendizaje significativo de los alumnos.

⁴⁸ David P. Ausubel, Psicología educativa. México, Trillas, 1976. Apud. Díaz Barriga. Op. cit. p. 217.

⁴⁹ Ibidem. p. 218



Otra propuesta un tanto similar es la "enseñanza estratégica", que se compone de los siguientes (tres) momentos pedagógicos⁵⁰:

- a) preparación para el aprendizaje,
- b) presentación de los contenidos que se van a aprender y
- c) aplicación e integración.

De acuerdo con la autora, dichas fases de la enseñanza estratégica corresponden con las etapas que ocurren en el aprendizaje de los alumnos.

Así, tenemos que para Jones todo aprendizaje pasa recursivamente por las siguientes etapas:

1. Fase de preparación del aprendizaje,
2. fase de procesamiento del aprendizaje y
3. fase de consolidación y profundización.

En la primera fase, los organizadores previos, la explicitación de los objetivos, las actividades generadoras de información previas, etcétera, pueden utilizarse para activar y generar los conocimientos previos y fomentar las expectativas apropiadas.

En la segunda fase se pueden utilizar todas aquellas estrategias que ya describimos en el capítulo de "diseño de materiales didácticos", ya que ayudan a codificar el material de aprendizaje y a orientar su asimilación eficaz, como serían las señalizaciones, las ilustraciones y las preguntas; también pueden emplearse aquellas que sirven para potenciar las conexiones internas y externas con las nuevas ideas a aprender, como por ejemplo las analogías, los resúmenes, los organizadores textuales, etcétera; de hecho, en esta fase deben existir amplias oportunidades para observar cómo están progresando los procesos constructivos de los alumnos para, en caso necesario, realizar ajustes en la ayuda pedagógica.

Finalmente, para la tercera fase también pueden utilizarse las estrategias de organización de la información tales como mapas conceptuales, cuadros sinópticos de doble entrada, cuadros C-Q-A, etcétera, de manera eficaz porque ayudan a la integración y profundización de la

⁵⁰ Ibidem, p. 219

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

información, en los aspectos a los que nos hemos referido como conexiones internas y externas.

Si tomamos en cuenta la propuesta de "la enseñanza estratégica" y los tres momentos pedagógicos integrantes de la misma, veremos que al momento de impartir cursos en general, es decir, en la conducción de procesos enseñanza-aprendizaje convergen todas las actividades descritas a lo largo de los capítulos de este informe, desde la planeación hasta la evaluación, hecho que nos reafirma la complejidad de la labor docente.

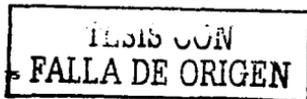
Un factor que articula consistentemente los esfuerzos en torno a la adecuada conducción de procesos de enseñanza-aprendizaje es la motivación, razón por la cual citamos a Frida Díaz Barriga⁵¹ y sus reflexiones en torno a la misma:

En el plano pedagógico motivación significa proporcionar motivos, es decir, estimular la voluntad de aprender.

El papel del docente en el ámbito de la motivación se centrará en inducir motivos en sus alumnos en lo que respecta a sus aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase, dando significado a las tareas escolares y proveyéndolas de un fin determinado, de manera tal que los alumnos desarrollen un verdadero gusto por la actividad escolar y comprendan su utilidad personal y social.

Aunque es innegable el carácter individual y endógeno del aprendizaje escolar, éste se compone no sólo de representaciones personales, sino que se sitúa asimismo en el plano de la actividad social y la experiencia compartida. Es evidente que el estudiante no construye el conocimiento en solitario, sino gracias a la mediación de los otros y en un momento y contexto cultural particular. En el ámbito de la institución educativa, esos "otros" son, de manera sobresaliente, el docente y los compañeros de aula". De esta forma, puede concebirse a la enseñanza como un proceso de negociación de significados y de establecimiento de contextos mentales compartidos, donde resaltan la colaboración y el trabajo en equipo.

⁵¹ *Ibidem*, p. 69



La autora aclara que la motivación escolar no es una técnica o método de enseñanza particular, sino un factor cognitivo-afectivo presente en todo acto de aprendizaje y en todo procedimiento pedagógico, ya sea de manera explícita o implícita.

El manejo de la motivación en el aula supone que el docente y sus estudiantes comprendan que existe interdependencia entre los siguientes factores:

- a) las características y demandas de la tarea o actividad escolar,
- b) las metas o propósitos que se establecen para tal actividad, y
- c) el fin que se busca con su realización.

Los propósitos de la motivación escolar de acuerdo con Frida Díaz Barriga⁵² son:

1. Despertar el interés en el alumno y dirigir su atención
2. Estimular el deseo de aprender que conduce al esfuerzo
3. Dirigir estos intereses y esfuerzos hacia el logro de fines apropiados y la realización de propósitos definidos

En realidad, la motivación para el aprendizaje es un fenómeno muy complejo, condicionado por aspectos como los siguientes:

- La posibilidad real que el alumno tenga de conseguir las metas que se propone y la perspectiva asumida al estudiar
- Que el alumno sepa cómo actuar, qué proceso de aprendizaje seguir (cómo pensar) para afrontar con éxito las tareas y problemas que se le presentan
- Los conocimientos e ideas previas que el alumno posee de los contenidos curriculares por aprender, de su significado y utilidad, así como de las estrategias que debe emplear
- El contexto que define la situación misma de enseñanza, en particular los mensajes que recibe el alumno por parte del profesor y sus compañeros, la organización de la actividad escolar y las formas de evaluación del aprendizaje.
- Los comportamientos y valores que el profesor modela en los alumnos, los cuales pueden facilitar o inhibir el interés de éstos por el aprendizaje
- El empleo de una serie de principios motivacionales que el docente puede utilizar en el diseño y conducción del proceso de enseñanza

De esta forma, la motivación escolar se encuentra ligada de manera estrecha al ambiente de aprendizaje imperante en el aula (sus propiedades, procesos, estructuras y clima). Resaltaríamos en especial el denominado clima del aula, que se relaciona con la atmósfera o ethos de aquélla (Arends, 1994). Desde esta perspectiva, la interacción entre las necesidades

⁵². *Ibidem* p. 70



individuales y las condiciones socioambientales del salón son factores clave para la explicación de la motivación para el aprendizaje.

Una directriz del aprendizaje significativo es desarrollar el gusto y el hábito del estudio independiente, y en este sentido se espera que la motivación de alumnos se centre en lo placentero que resulta adquirir conocimientos válidos que les permitan explicar y actuar en el mundo en que viven. Desde este punto de vista, la motivación intrínseca se verá privilegiada, y será lo más deseable que el alumno se vea absorbido por la naturaleza de la tarea, haga intentos para incrementar su propia competencia, y actúe con autonomía y no obligado.

Frida Díaz Bariga⁵³ afirma que para motivar intrínsecamente a los alumnos, hay que lograr:

- Que den más valor al hecho de aprender que al de tener éxito o fracaso
- Que consideren a la inteligencia y a las habilidades de estudio como algo modificable y no como inmutables
- Que centren más su atención en la experiencia de aprender que en las recompensas externas
- Facilitar su autonomía y control a través de mostrar la relevancia y significatividad de las tareas

*El manejo deliberado de la motivación supone una serie de factores de enseñanza y principios motivacionales específicos que permiten el manejo del clima afectivo y motivacional del aula.

En ese sentido, la función del maestro no puede reducirse ni a la de simple transmisor de la información ni a la de facilitador del aprendizaje, en el sentido de concretarse a arreglar un ambiente educativo enriquecido, esperando que los alumnos por sí solos manifiesten una actividad autoestructurante o constructiva. Antes bien, el docente se constituye en un organizador y mediador en el encuentro del alumno con el conocimiento.

En consecuencia, podemos decir que tanto los significados adquiridos explícitamente durante su formación profesional, como los usos prácticos resultan de experiencias continuas en el aula (sobre rasgos de los estudiantes, orientaciones metodológicas, pautas de evaluación, etcétera), configurarán los ejes de la práctica pedagógica del profesor. Cabe aclarar desde luego que la práctica docente no implica una actividad homogénea para todos los alumnos

⁵³ *Ibidem* p. 85



En ese sentido, la función del maestro no puede reducirse ni a la de simple transmisor de la información ni a la de facilitador del aprendizaje, en el sentido de concretarse a arreglar un ambiente educativo enriquecido, esperando que los alumnos por sí solos manifiesten una actividad autoestructurante o constructiva. Antes bien, el docente se constituye en un organizador y mediador en el encuentro del alumno con el conocimiento.

En consecuencia, podemos decir que tanto los significados adquiridos explícitamente durante su formación profesional, como los usos prácticos resultan de experiencias continuas en el aula (sobre rasgos de los estudiantes, orientaciones metodológicas, pautas de evaluación, etcétera), configurarán los ejes de la práctica pedagógica del profesor. Cabe aclarar desde luego que la práctica docente no implica una actividad homogénea para todos los alumnos involucrados en el proceso enseñanza-aprendizaje, sino que ésta debe ser adecuada a cada uno de los participantes en el mismo, es decir, flexible y acorde a a cada alumno en específico."

En ese sentido el docente en ocasiones podrá apoyar los procesos de atención o de memoria del alumno, en otros intervendrá en la esfera motivacional y afectiva, o incluso inducirá en el alumno estrategias o procedimientos para un manejo eficiente de la información.

A continuación, vamos a señalar algunos factores instruccionales que facilitan la motivación desde la óptica del aprendizaje significativo:

- La forma de presentar y estructurar la tarea
- La forma de organizar la actividad en el contexto de la clase
- Los mensajes que ofrece el docente antes, durante y después de la tarea
- El modelado de valores y estrategias, así como de las formas de pensar y actuar al enfrentarse a las tareas
- La forma que adoptará la evaluación del alumno

Otra perspectiva de abordar el tema que nos ocupa, es partir de la relación entre los principios motivacionales y la enseñanza:

En relación con la forma de presentar y estructurar la tarea

1. Activar la curiosidad y el interés del alumno en el contenido del tema a tratar o la tarea a realizar.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Para ello pueden utilizarse estrategias como las siguientes:

- Presentar información nueva, sorprendente, incongruente con los conocimientos previos del alumno
- Plantear o suscitar problemas que deba resolver el alumno
- Variar los elementos de la tarea para mantener la atención

2. Mostrar la relevancia del contenido o la tarea para el alumno.

Como estrategias se sugieren:

- Relacionar el contenido de la tarea, usando lenguaje y ejemplos familiares al sujeto, con sus experiencias, conocimientos previos y valores
- Mostrar la meta para la que puede ser relevante lo que se presenta como contenido de la tarea, de ser posible mediante ejemplos

3. En relación con la forma de realizar la actividad en el contexto de la clase

- Organizar la actividad en grupos cooperativos; la evaluación individual dependerá de los resultados grupales

4. Dar el máximo de opciones posibles de actuación para facilitar la percepción de autonomía

A partir de lo expuesto es posible sugerir al docente una serie de principios de instrucción que se desprenden de la teoría del aprendizaje verbal significativo:

1. El aprendizaje se facilita cuando los contenidos se le presentan al alumno organizados de manera conveniente y siguen una secuencia lógica-psicológica apropiada.
2. Es conveniente delimitar intencionalidades y contenidos de aprendizaje en una progresión continua que respete niveles de inclusividad, abstracción y generalidad. Esto implica determinar las relaciones de supra-ordinación-subordinación, antecedente-consecuente que guardan los núcleos de información entre sí.
3. Los contenidos escolares deben presentarse en forma de sistemas conceptuales (esquemas de conocimiento) organizados, interrelacionados y jerarquizados, y no como datos aislados y sin orden.
4. La activación de los conocimientos y experiencias previos que posee el aprendiz en su estructura cognitiva, facilitará los procesos de aprendizaje significativo de nuevos materiales de estudio.
5. El establecimiento de "puentes cognitivos" (conceptos e ideas generales que permiten enlazar la estructura cognitiva con el material por aprender) pueden orientar al alumno a detectar las ideas fundamentales, a organizarlas e integrarlas significativamente



Los temas impartidos fueron:

- Desarrollo humano
- Comunicación asertiva
- Elementos fundamentales para la conducción del p. e-a
- Resolución de problemas y toma de decisiones
- Técnica de manejo de estrés

Voy a referir, en términos generales, qué tipo de estrategias de enseñanza aplico a lo largo de los primeros cuatro temas señalados y específico los ejercicios vivenciales utilizados para cada uno de ellos; con respecto a la técnica de manejo de estrés, por ser en sí misma un ejercicio vivencial, la detallaré hasta el último.

Antes de dar inicio a la exposición del tema, me presento nuevamente, por si a los usuarios todavía les cuesta trabajo identificar a los integrantes del Centro aún cuando portamos nuestros gafetes. Comienzo creando una atmósfera en donde impere el "nosotros", y si es posible, dependiendo de las instalaciones en donde nos encontremos y del tamaño del grupo, les pido a los usuarios que nos sentemos en disposición de "círculo" o "herradura".

Cabe mencionar que de acuerdo con Frida Díaz Barriga⁵⁴, las frases que el profesor utiliza al impartir la clase del tipo "Nosotros...", donde se involucra él mismo junto con el grupo clase, es una de las estrategias que se emplean eficazmente para utilizar experiencias y/o conocimientos compartidos, logrados en momentos previos de una secuencia o episodio didáctico, y para ponerlos en relación con otras cuestiones que se están aprendiendo sobre la marcha. También ayudan a que los alumnos perciban que se ha logrado compartir una serie de saberes gracias a la experiencia pedagógica compartida⁵⁵.

Asimismo, la autora⁵⁵ refiere que "punto de partida para utilizar adecuadamente las diversas estrategias de enseñanza tendientes a motivar y por ende, aumentar las posibilidades de aprendizajes significativos de los participantes en el proceso enseñanza-aprendizaje son la flexibilidad para su empleo, el contenido de aprendizaje, de las tareas que deberán realizar los alumnos, de las actividades didácticas efectuadas y de ciertas características de los aprendices (por ejemplo, nivel de desarrollo, conocimientos previos, etc.)"

⁵⁴ Ibidem, p. 161

⁵⁵ Ibidem, p. 143

Como mencionamos en el capítulo anterior en relación con el "diseño y la elaboración de materiales didácticos", también es conveniente para un empleo óptimo de las estrategias de enseñanza señaladas la determinación de su uso en función de los momentos acordes con una secuencia de enseñanza. Es decir, diversas estrategias de enseñanza pueden incluirse al inicio (preinstruccionales), durante (coinstruccionales) o al término (postinstruccionales) de una sesión, episodio o secuencia de enseñanza-aprendizaje o dentro de un texto instruccional.

Con base en lo anterior es posible ubicar estrategias de enseñanza, de acuerdo con el desarrollo de las diversas etapas del proceso enseñanza-aprendizaje, esto es, al inicio (preinstruccionales, durante (coinstruccionales o al término (postinstruccionales del mismo.

Por ende, llevo a cabo la presentación del tema que se va a exponer y retomo como estrategias de tipo preinstruccionales sus objetivos o intenciones, ya que de acuerdo con Frida Díaz Barriga,⁵⁶ los objetivos o intenciones educativos son enunciados que describen con claridad las actividades de aprendizaje a propósito de determinados contenidos curriculares, así como los efectos esperados que se pretenden conseguir en el aprendizaje de los alumnos al finalizar una experiencia, sesión, episodio o ciclo escolar.

Como han señalado Coll y Bolea,⁵⁷ cualquier situación educativa se caracteriza por tener una cierta intencionalidad.

Por otra parte, el esclarecer a los alumnos las intenciones educativas u objetivos, les ayuda a encontrar sentido y/o valor funcional a los aprendizajes involucrados en el curso.

En particular, en las situaciones educativas que ocurren dentro de las instituciones escolares, los objetivos o intenciones deben planificarse, concretizarse y aclararse con un mínimo de rigor, dado que suponen el punto de partida y el de llegada de toda la experiencia educativa, y además desempeñan un importante papel orientativo y estructurante de todo el proceso.

⁵⁶ *Idem*. p. 148

⁵⁷ Coll y Bolea. "Un marco de referencia psicológico para la educación escolar: la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza." Madrid. Alianza. 1990. *Apud*. Díaz Barriga. *Op. cit.* p. 151

Señalar explícitamente a los alumnos las intenciones educativas u objetivos, les ayuda a desarrollar expectativas adecuadas sobre la sesión o secuencia instruccional que éstos abarcan, y a encontrar sentido y valor funcional a los aprendizajes involucrados.

Las funciones de los objetivos como estrategias de enseñanza son las siguientes:

- Actuar como elementos orientadores de los procesos de atención y de aprendizaje. Esta orientación será más clara para el aprendiz si además existe un adecuado alineamiento (léase coherencia) entre los objetivos y las actividades educativas propuestas
- Servir como criterios para poder discriminar los aspectos relevantes de los contenidos o de la instrucción (sea por vía oral o escrita) sobre los que hay que realizar un mayor esfuerzo y procesamiento cognitivo
- Generar expectativas apropiadas en los alumnos acerca de lo que se va a aprender
- Permitir a los alumnos formar un criterio sobre qué se esperará de ellos durante y al término de una clase, episodio o curso. Este criterio debe considerarse clave para la evaluación
- Mejorar considerablemente el aprendizaje intencional; el aprendizaje es más exitoso si el aprendiz es consciente del objetivo
- Proporcionar al aprendiz los elementos indispensables para orientar sus actividades de automonitoreo y de autoevaluación

Otras estrategias que articulan la labor docente y frecuentemente utilizadas por mí, son las estrategias para activar (o generar) conocimientos previos, dirigidas a activar los conocimientos previos de los alumnos o incluso a generarlos cuando no existan.

La importancia de los conocimientos previos resulta fundamental para el aprendizaje. Su activación sirve en un doble sentido para conocer lo que saben sus alumnos y para utilizar tal conocimiento como base para promover nuevos aprendizajes.

Pueden clasificarse como de tipo preinstruccional y entre ellas podemos considerar a los objetivos o intenciones, la actividad generadora de información previa, la actividad focal introductoria y la discusión guiada

De entre las estrategias que se emplean en tal sentido, vamos a presentar las que hemos usado más en función de su utilidad, es decir:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Otras estrategias que articulan la labor docente y frecuentemente utilizadas por mí, son las estrategias para activar (o generar) conocimientos previos, dirigidas a activar los conocimientos previos de los alumnos o incluso a generarlos cuando no existan.

La importancia de los conocimientos previos resulta fundamental para el aprendizaje. Su activación sirve en un doble sentido para conocer lo que saben sus alumnos y para utilizar tal conocimiento como base para promover nuevos aprendizajes.

Pueden clasificarse como de tipo preinstruccional y entre ellas podemos considerar a los objetivos o intenciones, la actividad generadora de información previa, la actividad focal introductoria y la discusión guiada

De entre las estrategias que se emplean en tal sentido, vamos a presentar las que hemos usado más en función de su utilidad, es decir:

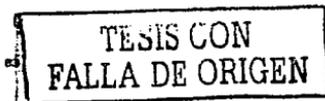
- a) la actividad focal introductoria,
- b) la discusión guiada y
- c) la actividad generadora de información previa.

a) Actividad focal introductoria

Por actividad focal introductoria entendemos el conjunto de aquellas estrategias que buscan atraer la atención de los alumnos, activar los conocimientos previos o incluso crear una apropiada situación motivacional de inicio.

Las funciones centrales de esta estrategia serían las siguientes:

- a. Actuar como situaciones que activan los conocimientos previos de los alumnos. Especialmente cuando la presentación de la estrategia se acompaña de participaciones de los alumnos para exponer razones, hipótesis, etcétera.
- b. Servir como foco de atención o como referente para discusiones posteriores
- c. Influir de manera poderosa en la atención y motivación de los alumnos



- Tenga claros los objetivos de la discusión, así como hacia dónde quiere conducirla: activar y favorecer la comparación de conocimientos previos pertinentes que sirvan al aprendizaje y a los nuevos contenidos
- Inicie la discusión introduciendo de manera general la temática central del nuevo contenido de aprendizaje solicitando la participación de los alumnos sobre lo que saben de ésta. Anime a participar a una buena cantidad de alumnos, de manera que los otros escuchen y se involucren activamente.
- En la discusión, elabore preguntas abiertas que requieran más que una respuesta afirmativa o negativa. Dé tiempo para que los alumnos respondan.
- Participe en la discusión y modele la forma de hacer preguntas y dar respuestas
- Maneje la discusión como un diálogo informal en un clima de respeto y apertura. Anime a que los alumnos también hagan preguntas sobre las respuestas escuchadas de sus compañeros.
- No deje que la discusión se demore demasiado ni que se disperse; la discusión debe ser breve, bien dirigida (sin que parezca que lo está haciendo) y participativa
- La información previa pertinente que interesa activar y compartir, si se desea, puede anotarse en el pizarrón a la vista de los alumnos
- Dé un cierre a la discusión resumiendo lo esencial; anime a los alumnos a que participen en el resumen y que hagan comentarios finales."

c) La actividad generadora de información previa, la cual es una estrategia que permite a los alumnos activar, reflexionar y compartir los conocimientos previos sobre un tema determinado. Algunos autores se refieren a ésta como "lluvia de ideas" o "tormenta de ideas".

Dependiendo de circunstancias diversas y las características del grupo, su nivel escolar, su edad en general, las condiciones de su llegada, su disposición, su grado de interés, etc. he aplicado las estrategias de enseñanza señaladas para la impartición de distintos temas del programa de desarrollo humano y manejo del estrés.

Entre las estrategias de tipo construccional, se encuentran las estrategias para mejorar la codificación (elaborativa) de la información por aprender o también denominadas estrategias para orientar la atención de los alumnos; tales estrategias son aquellos recursos que el profesor o el diseñador utiliza para focalizar y mantener la atención de los aprendices durante una sesión, discurso o texto.

Los procesos de atención selectiva son actividades fundamentales para el desarrollo de cualquier acto de aprendizaje. En este sentido, deben proponerse preferentemente como estrategias de tipo construccional, dado que pueden aplicarse de manera continua para indicar a los alumnos sobre qué puntos, conceptos o ideas deben centrar sus procesos de atención, codificación y aprendizaje.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

aplicado las estrategias de enseñanza señaladas para la impartición de distintos temas del programa de desarrollo humano y manejo del estrés.

Entre las estrategias de tipo constructiva, se encuentran las estrategias para mejorar la codificación (elaborativa) de la información por aprender o también denominadas estrategias para orientar la atención de los alumnos; tales estrategias son aquellos recursos que el profesor o el diseñador utiliza para focalizar y mantener la atención de los aprendices durante una sesión, discurso o texto.

Los procesos de atención selectiva son actividades fundamentales para el desarrollo de cualquier acto de aprendizaje. En este sentido, deben proponerse preferentemente como estrategias de tipo constructiva, dado que pueden aplicarse de manera continua para indicar a los alumnos sobre qué puntos, conceptos o ideas deben centrar sus procesos de atención, codificación y aprendizaje.

Algunas estrategias que pueden incluirse en este rubro son las siguientes: las preguntas insertadas, el uso de pistas o claves para explotar distintos índices estructurales del discurso - ya sea oral o escrito-, y el uso de ilustraciones.

Asimismo, a fin de promover el aprendizaje significativo de los usuarios relacionado con los conceptos de desarrollo humano, apoyo la exposición de los mismos en materiales didácticos que incluyen estrategias como las ilustraciones, las redes y mapas conceptuales, los cuadros C-Q-A y las analogías, entre otros. y que también forman parte de las estrategias constructivas, mismas que como ya lo habíamos señalado, apoyan los contenidos curriculares durante el proceso mismo de enseñanza-aprendizaje. Cubren funciones para que el aprendiz mejore la atención e igualmente detecte la información principal, logre una mejor codificación y conceptualización de los contenidos de aprendizaje, y organice, estructure e interrelacione las ideas importantes. Se trata de funciones relacionadas con el logro de un aprendizaje con comprensión.

Estrategias para orientar y guiar a los aprendices sobre aspectos relevantes de los contenidos de aprendizaje:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ser verbales). Las pistas son dadas por el maestro de forma estratégica, buscando no decir la respuesta correcta sino sólo insinuarla, y queda en el (los) alumno(s) apoyarse en ellas para dar con la respuesta o la idea que se está solicitando. El uso de dicha estrategia puede justificarse por el hecho de animar a que los alumnos participen activamente en el proceso de construcción y a que tomen nota de los aspectos relevantes que se están tratando.

La estrategia de reformulación sirve para dar una versión más ordenada o estructurada de lo que los alumnos han opinado sin la precisión o habilidad suficiente. Aquí el docente integra lo que hayan dicho uno o varios alumnos, y al mismo tiempo, recompone lo que considera necesario, para que quede claro cómo es que habrá de comprenderse y aprenderse.

Una estrategia muy similar a la anterior es la de elaboración, que consiste en ampliar, extender o profundizar la opinión de algún alumno, o de varios, cuyo punto de vista no ha quedado suficientemente claro o que incluso se ha dicho en forma confusa.

Preguntas intercaladas

La elaboración y uso de preguntas en las situaciones educativas es ampliamente reconocida.

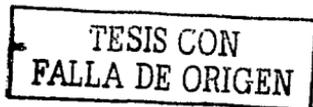
Las preguntas intercaladas⁵⁹ son "aquellas que se plantean al alumno a lo largo del material o situación de enseñanza y tienen como intención facilitar su aprendizaje. Se les denomina también preguntas adjuntas o insertadas.

Las preguntas intercaladas, se van insertando en partes importantes del texto cada determinado número de secciones o párrafos, de modo que los lectores las contestan a la par que van leyendo el texto."

Las prepreguntas⁶⁰ se emplean cuando se busca que el alumno aprenda específicamente la información a la que hacen referencia (aprendizaje intencional), por lo que su función esencial es la de focalizar la atención sobre aspectos específicos. En tanto que las pospreguntas deberán alentar a que el alumno se esfuerce en ir "más allá" del contenido literal (aprendizaje incidental), de manera que cumplan funciones de repaso, o de integración y construcción.

⁵⁹ *Ibidem*, p. 175

⁶⁰ *Ibidem*, p. 176



Por lo anteriormente expuesto, es posible afirmar que las principales funciones de las preguntas intercaladas son:

- Asegurar una mejor atención selectiva y codificación de la información relevante de un texto (especialmente en las prepreguntas)
- Orientar las conductas de estudio hacia la información de mayor importancia
- Promover el repaso y la reflexión sobre la información central que se va a aprender (especialmente en las pospreguntas)
- En el caso de preguntas que valoren la comprensión, aplicación o integración, favorecer el aprendizaje significativo del contenido

Una vez que he expuesto los temas correspondientes y he empleado las estrategias de enseñanza señaladas, aplico un ejercicio vivencial como los que se incluyen en el capítulo relacionado con el diseño de cursos para cada tema en particular. Desde luego, el empleo de cualquier ejercicio vivencial varía en función de circunstancias diversas como las instalaciones, el tiempo de que dispongo para terminar de abordar el tema, las características del grupo y sus intereses, el material requerido, etc.

Por otra parte, para conducir los procesos enseñanza-aprendizaje referidos, también utilizo las estrategias postinstruccionales, que se presentan al término del episodio de enseñanza y permiten que el alumno:

- a) forme una visión sintética, integradora e incluso crítica del material
- b) valore su propio aprendizaje.

Algunas de las estrategias postinstruccionales más reconocidas y que me han sido de gran utilidad para dar cierre a los temas expuestos, son el manejo de las conclusiones vía resúmenes finales, organizadores gráficos (cuadros sinópticos simples y de doble columna), redes y mapas conceptuales, entre otros.

Aparte de la impartición de temas, he señalado a lo largo de este informe que, entre otras funciones, seleccioné, planeé y dirigí ejercicios vivenciales, por lo que a continuación, ejemplifico cómo conduje las técnicas de manejo de estrés:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Técnica de manejo de estrés: Relajación (tomada del método Silva).⁶¹

Objetivo:

- *Experimentar los beneficios de la relajación*

Comienzo explicando a los participantes el objetivo de la sesión; les pido guardar absoluto silencio, seriedad y concentración para que tenga éxito la técnica.

Les pido a los participantes que nos acomodemos en colchonetas previamente colocadas en círculo para la realización del ejercicio.

Se escucha una música de fondo que se va a estar relacionando con sonidos de la naturaleza y las imágenes a las que voy a ir haciendo alusión a lo largo de todo el ejercicio.

Apago la luz, modulo la voz y digo suavemente:

Ponte cómodo, tu espalda recta, las manos descansando sobre tus piernas.

Cierra tus párpados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo se aflojan tus cabellos, ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una libera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación

Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así recorre tus ojos, mejillas y boca, aflójala; revisa que toda tu cara esté relajada

⁶¹ Mauro Rodríguez Estrada. *Autoestima. Clave del éxito personal*. 2ª. ed. México, El Manual Moderno. 1988. p. 66



Ponte cómodo, tu espalda recta, las manos descansando sobre tus piernas.

Cierra tus párpados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número dos, tres veces.

Otra vez respira en forma profunda y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número uno, tres veces

Ahora pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, siente cómo se aflojan tus cabellos, ahora tu frente, la piel que cubre tu frente. Sentirás una líbera vibración, un ligero hormigueo producido por la circulación

Relaja completamente las tensiones y presiones de los ligamentos y así recorre tus ojos, mejillas y boca, aflojala; revisa que toda tu cara esté relajada

Ahora baja a tu garganta, obsérvala por dentro y por fuera, relájala, relaja todos tus músculos. Ve bajando por tu cuello, relaja todas sus partes, interiores y exteriores.

Relaja ahora tus hombros, súbtalos, siente cómo se aflojan, se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la total relajación de tus dedos. Aflojalos.

Ahora relaja tu pecho, siente cómo se relajan tus pulmones y corazón. Tu respiración es cada vez más tranquila.

Ve bajando a tu estómago, relájalo, siente la piel en contacto con la ropa, recorre todos tus órganos internos, relájalos, siente cómo se sueltan tus músculos, así como la piel que los cubre. Ahora relaja tus muslos, por dentro y por fuera, tus rodillas, aflojalas; tus pantorrillas, tus tobillos. Fija la atención en tus pies, en la planta de tus pies, afloja esta parte y lleva esta relajación a los dedos de tus pies, siente cómo cada dedo se suelta.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera.

Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que tú quieras, sea montaña o mar. Quédate ahí, gozando de todo lo que veas a tu alrededor; no pierdas ningún detalle. Guardaré silencio por unos momentos. (Guardo silencio por un minuto).

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Ahora imagina que ese árbol eres tú. Sus raíces son tus pies, su tronco tu cuerpo, sus ramas y follaje tus brazos y cabeza; en lo alto de tu cabeza brilla el sol, en tus brazos y en tus manos hay racimos de frutos que como dádiva se ofrecen a los que pasan, a los que acoges en tu sombra y das descanso.

Ahora empieza a regresar aquí, en cuanto cuente hasta tres, vas a tener conciencia de tu cuerpo; lentamente empieza a mover tus piernas, tus pies, tus brazos; estírate como cuando despiertas en la mañana, respira en forma profunda y tranquilamente abre tus ojos. Ahora te sientes tranquilo, en paz y mucho mejor que antes.

En ese momento, enciendo la luz y solicito a los participantes que platiemos acerca de cómo se sintieron, si el ejercicio fue útil en el sentido de que genuinamente se relajaron, si les agradó o no y las dudas y conclusiones acerca del mismo

Para finalizar este capítulo, retomaremos las reflexiones de Esther Carolina Pérez Juárez,⁶² en relación con el compromiso del profesor con el proyecto institucional:

El compromiso del profesor con el proyecto institucional, en el que inserta su propia estrategia, y con el grupo escolar, lo conduce a desplegar diferentes funciones y acciones, a saber:

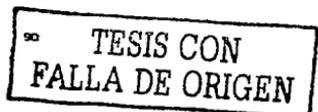
1. Como animador de la comunicación:

- Promoverá reuniones de profesores
- Colaborará en la integración de equipos docentes
- Participará en procesos de sensibilización docente
- Propondrá técnicas de concientización y facilitación de la comunicación tanto a compañeros profesores como a los grupos de alumnos
- Propiciará que en el grupo escolar se establezcan redes fluidas de comunicación en diferentes sentidos y niveles
- Promoverá en sus cursos un ambiente favorable al trabajo grupal
- Difundirá sus experiencias y avances pedagógicos

2. Como promotor de aprendizajes socialmente significativos

- Cuestionará los valores educativos imperantes
- Estimulará en los alumnos actitudes de reflexión crítica, de trabajo responsable, de indagación científica, de cooperación, etc.
- Participará en la estructuración de su proyecto pedagógico institucional

⁶² Carolina Esther Pérez Juárez. "Propuesta de una Metodología en la perspectiva de la Didáctica Crítica." p. 80. En Margarita Pansza, et al. *Operatividad de la Didáctica*. Tomo II. 7ª. ed. Gernika. México, 1997.



El compromiso del profesor con el proyecto institucional, en el que inserta su propia estrategia, y con el grupo escolar, lo conduce a desplegar diferentes funciones y acciones, a saber:

1. Como animador de la comunicación:

- Promoverá reuniones de profesores
- Colaborará en la integración de equipos docentes
- Participará en procesos de sensibilización docente
- Propondrá técnicas de concientización y facilitación de la comunicación tanto a compañeros profesores como a los grupos de alumnos
- Propiciará que en el grupo escolar se establezcan redes fluidas de comunicación en diferentes sentidos y niveles
- Promoverá en sus cursos un ambiente favorable al trabajo grupal
- Difundirá sus experiencias y avances pedagógicos

2. Como promotor de aprendizajes socialmente significativos

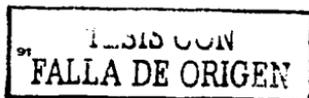
- Cuestionará los valores educativos imperantes
- Estimulará en los alumnos actitudes de reflexión crítica, de trabajo responsable, de indagación científica, de cooperación, etc.
- Participará en la estructuración de su proyecto pedagógico institucional
- Diseñará estrategias didácticas que conduzcan a la elaboración de conocimientos integrados
- Propondrá a los alumnos proyectos de trabajo grupal
- Sugirió técnicas y procedimientos que faciliten una relación pedagógica de colaboración y de investigación de la realidad social

3. Como investigador participativo

- Trabaja en la búsqueda de mejores y más convenientes actividades de formación, tanto de los docentes como de los estudiantes
- Indagará, con compañeros y alumnos, sobre su realidad socio-cultural como una forma de actualización permanente
- Coordinará los trabajos de investigación que se realicen en sus cursos
- Propiciará el proceder científico de los estudiantes a través de metodologías participativas
- Colaborará en el estudio de problemas específicos en la búsqueda de opciones de solución y en las acciones correspondientes
- Aportará nuevos tratamientos a problemas de su disciplina

4. Como coordinador del trabajo grupal

- Propondrá la tarea del curso y la someterá a consideración del grupo
- Promoverá el establecimiento del encuadre del trabajo de grupo y su mantenimiento
- Observará el proceso grupal y establecerá relaciones entre los acontecimientos que se hayan dado
- Interpretará las latencias que emerjan, tanto como los fenómenos grupales
- Llevará un diario del acontecer del grupo



- Mantener el encuadre, seleccionar y diseñar las técnicas didácticas, conformar estrategias de aprendizaje acordes con la naturaleza de los temas de estudio de la materia y los momentos del proceso de investigación grupal;
- La instrumentación de lo planeado, su ejecución y evaluación permanente
- El liderazgo del trabajo del grupo: moderar tanto el trabajo en pequeños grupos como en el plenario, dirigir y organizar las actividades específicas de investigación en el laboratorio o en el campo
- La aportación de información directa o complementaria relativa a los temas o problemas de estudio
- La evaluación y retroalimentación grupal
- La observación, la interpretación y el señalamiento de la dinámica grupal
- Profesor y alumnos conformarán un solo grupo y ambos tienen especiales formas de participación que deben ser buscadas y experimentadas permanentemente.

Desde los inicios del curso, y por ende del trabajo grupal, el profesor irá delegando gradualmente funciones específicas en el grupo mismo, tales como:

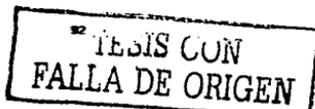
- La planeación y organización del trabajo,
- Mantener el encuadre, seleccionar y diseñar las técnicas didácticas, conformar estrategias de aprendizaje acordes con la naturaleza de los temas de estudio de la materia y los momentos del proceso de investigación grupal;
- La instrumentación de lo planeado, su ejecución y evaluación permanente;
- El liderazgo del trabajo del grupo: moderar tanto el trabajo en pequeños grupos como en el plenario; dirigir y organizar las actividades específicas de investigación en el laboratorio o en el campo
- La aportación de información directa o complementaria relativa a los temas o problemas de estudio;
- La evaluación y retroalimentación grupal;
- La observación, la interpretación y el señalamiento de la dinámica grupal.

Profesor y alumnos conformarán un solo grupo y ambos tienen especiales formas de participación que deben ser buscadas y experimentadas permanentemente.

3.5.4 Seguimiento y evaluación del desarrollo de los cursos ordinarios y extraordinarios

Coincido con Porfirio Morán,⁶³ en que la evaluación es un proceso eminentemente didáctico, se concibe como una actividad que, convenientemente planeada y ejecutada, puede coadyuvar a vigilar y mejorar la calidad de toda práctica pedagógica.

⁶³ Porfirio Morán. "Instrumentación Didáctica". p. 196. En Margarita Pansza, et al. Fundamentación de la Didáctica. Tomo I. 8ª. ed. México. Gernika. 1998.



Es importante destacar que existe una relación muy estrecha entre los conceptos de aprendizaje, de enseñanza y de evaluación y, de ahí la necesidad de una redefinición de enseñanza y evaluación.

La acreditación se relaciona con la necesidad institucional de certificar los conocimientos; con ciertos resultados del aprendizaje referidos a una práctica profesional; resultados que deben estar incorporados en los objetivos terminales o generales de un curso, pero que no dejan de ser cortes artificiales en el proceso de aprendizaje de una persona.

Cuando aquí se habla de evidencias de aprendizaje, éstas no se refieren únicamente a los exámenes; se incluyen en ellas toda una gama de posibilidades: trabajos, ensayos, reportes, investigaciones bibliográficas, investigaciones de campo, etc.

La evaluación, vista como un interjuego entre una evaluación individual y una grupal, es un proceso que permite reflexionar al participante de un curso sobre su propio proceso de aprender, a la vez que permite confrontar este proceso con el proceso seguido por los demás miembros del grupo y la manera como el grupo percibió su propio proceso.

La evaluación así concebida tendería a propiciar que el sujeto sea autoconsciente de su proceso de aprendizaje.

La evaluación apunta a analizar o estudiar el proceso de aprendizaje en su totalidad, abarcando todos los factores que intervienen en su desarrollo para favorecerlo u obstaculizarlo; a inquirir sobre las condiciones que prevalecieron en el proceso grupal, las situaciones que se dieron al abordar la tarea, las vicisitudes del grupo en términos de racionalizaciones, evasiones, rechazos a la tarea, así como de interferencias, miedos, ansiedades, etc., elementos que plantean una nueva concepción de aprendizaje que rompe con estructuras o esquemas referenciales rígidos y que encauzan al grupo a nuevas elaboraciones del conocimiento.

¿Qué es la evaluación como proceso?

En una primera aproximación entendemos la evaluación como el estudio del proceso de aprendizaje en un curso, un taller, un seminario, etc; con el fin de caracterizar los aspectos

La evaluación así concebida tendería a propiciar que el sujeto sea autoconsciente de su proceso de aprendizaje.

La evaluación apunta a analizar o estudiar el proceso de aprendizaje en su totalidad, abarcando todos los factores que intervienen en su desarrollo para favorecerlo u obstaculizarlo; a inquirir sobre las condiciones que prevalecieron en el proceso grupal, las situaciones que se dieron al abordar la tarea, las vicisitudes del grupo en términos de racionalizaciones, evasiones, rechazos a la tarea, así como de interferencias, miedos, ansiedades, etc., elementos que plantean una nueva concepción de aprendizaje que rompe con estructuras o esquemas referenciales rígidos y que encauzan al grupo a nuevas elaboraciones del conocimiento.

¿Qué es la evaluación como proceso?

En una primera aproximación entendemos la evaluación como el estudio del proceso de aprendizaje en un curso, un taller, un seminario, etc; con el fin de caracterizar los aspectos más sobresalientes del mismo y, a la vez, los obstáculos que hay que enfrentar. Este estudio se plantea como problema individual y grupal, en relación a aspectos como los siguientes:

- Análisis del proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollado en el curso, tanto en lo que respecta a la información y manejo del contenido, como al proceso seguido en el trabajo grupal
- Análisis de la participación de los estudiantes en términos del cumplimiento con el compromiso de lectura y estudio del material, discusión fundamental de los problemas planteados a lo largo del curso; realización de actividades y ejercicios de investigación, etc.

La evaluación, en su sentido intrínseco, se refiere básicamente al estudio de las condiciones que afectaron el proceso de aprendizaje, a las maneras como éste se originó, al estudio de aquellos aprendizajes que, no estando previstos curricularmente, ocurrieron en el proceso grupal, en un intento por comprender el proceso educativo.

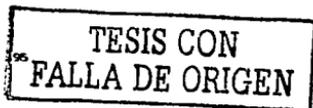
La evaluación del proceso de aprendizaje consiste en una serie de apreciaciones o juicios sobre el acontecer humano en una experiencia grupal. En esta experiencia tienen lugar

en su desarrollo para favorecerlo u obstaculizarlo; se preocupa también por la revisión de las condiciones que prevalecieron en el proceso grupal, las situaciones tanto propicias como conflictivas, en las que se aborda la tarea, las vicisitudes suscitadas en la dinámica del trabajo colectivo, donde se ponen en juego mecanismos de defensa tales como: racionalizaciones, evasiones y rechazos a la tarea, así como interferencias, miedos, ansiedades, etc. Todos estos factores plantean definitivamente una visión distinta del aprendizaje, que busca romper con los rígidos esquemas referenciales de los sujetos y, al mismo tiempo, orientar al grupo hacia nuevas elaboraciones del conocimiento.

De acuerdo con Díaz Barriga,⁶⁴ "evaluar en el proceso de enseñanza-aprendizaje implica seis aspectos centrales:

1. La demarcación del objeto, situación o nivel de referencia que se ha de evaluar: identificación de los objetos de evaluación.
2. El uso de determinados criterios para la realización de la evaluación. Estos criterios deben tomar como fuente principal las intenciones educativas predefinidas en la programación del plan de clase, del programa y/o del currículo en cuestión. Existen dos tipos de criterios: de realización (nombran los actos concretos que se esperan de los alumnos) y de resultados (contemplan aspectos tales como: pertinencia, precisión, originalidad, volumen de conocimientos utilizados, etcétera). Evidentemente, en este caso, lo que interesa saber es si para un objeto de evaluación dado se han alcanzado los conocimientos correspondientes y en qué grado.
3. Una cierta sistematización mínima necesaria para la obtención de la información. La sistematización se consigue mediante la aplicación de las diversas técnicas, procedimientos e instrumentos evaluativos que hagan emerger los indicadores en el objeto de evaluación, según sea el caso y su pertinencia. Es claro que la selección y el uso de los instrumentos nos aproxima de lleno a la pregunta de con qué vamos a evaluar.
4. A partir de la obtención de la información y mediante la aplicación de las técnicas será posible construir una representación lo más fidedigna posible del objeto de evaluación. Esta comprensión será más rica si se toma en cuenta un mayor número de elementos y fuentes para construirla.
5. La emisión de juicios. Con base en los puntos anteriores será posible elaborar un juicio de naturaleza esencialmente cualitativa sobre lo que hemos evaluado. Tras la confrontación entre los criterios predefinidos en las intenciones educativas y los indicadores emergerá este juicio valorativo que constituye la esencia de la evaluación. La elaboración del juicio nos permite

⁶⁴ Díaz Barriga. Op. cit. p. 353



6. La toma de decisiones realizada a partir del juicio construido constituye sin duda el porqué y para qué de la evaluación. Las decisiones que se tomen en la evaluación pueden ser de dos tipos: de carácter estrictamente pedagógico (para lograr ajustes y mejoras necesarias de la situación de aprendizaje y/o de enseñanza) y de carácter social (las cuales tienen que ver con asuntos como la acreditación, la promoción, etcétera)."

Desde el marco de interpretación constructivista de la enseñanza y el aprendizaje, la evaluación es una actividad que debe realizarse tomando en cuenta no sólo el aprendizaje de los alumnos, sino también las actividades de enseñanza que realiza el docente y su relación con dichos aprendizajes (Coll y Martín, 1996).⁶⁵ En este caso, las acciones evaluativas se encaminarán a reflexionar, interpretar y mejorar dicho proceso desde adentro del mismo (evaluación para y en el proceso enseñanza-aprendizaje)

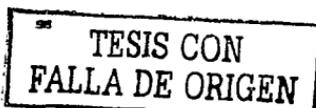
En algunas ocasiones, como señalan Coll y Martín, la toma de decisiones y la búsqueda de mejoras estarán más dirigidas a los procesos de aprendizaje, en otras, a las acciones o estrategias educativas, aunque lo ideal es que sean contempladas ambas dimensiones y las complejas relaciones que establecen.

La función pedagógica tiene que ver directamente con la comprensión, regulación y mejora de la situación de enseñanza y aprendizaje. En este sentido, se evalúa para obtener información que permita, en un momento determinado, saber qué pasó con las estrategias de enseñanza y cómo es que están ocurriendo los aprendizajes de los alumnos, para que en ambos casos sea posible realizar las mejoras y ajustes necesarios.

En consecuencia, esta función pedagógica es un asunto central para la confección de una enseñanza verdaderamente adaptativa.

Ampliando un poco más, puede decirse que la función pedagógica se integra al proceso de enseñanza como una genuina evaluación continua, dirigida a tomar decisiones de índole pedagógica y que verdaderamente justifica o le da sentido a la evaluación. En ese sentido, los objetos de la evaluación no sólo son los procesos de aprendizaje de los alumnos, sino también el proceso mismo de la enseñanza.

⁶⁵ Coll y Martín. "La evaluación de los aprendizajes en el marco de la reforma: una perspectiva de conjunto." México. Signos. 1996. pp. 64-77 *Apud*. Díaz Barriga. *Op. cit.* p. 354.



De acuerdo con Frida Díaz Barriga,⁶⁶ respecto a los productos finales de la construcción, debe ponerse una atención central en la valoración del grado de significatividad de los aprendizajes logrados por los alumnos.

Desde el marco de interpretación constructivista interesan menos los aprendizajes basados en el tratamiento o procesamiento superficial de la información que se ha de aprender. Poco importan aquellos aprendizajes verbalistas "hechos al pie de la letra", en los que se vincula muy poco la nueva información introducida en el acto didáctico con los conocimientos y experiencias previas (salvo cuando éstos se demandan como necesarios).

El interés del profesor al evaluar los aprendizajes debe residir en:

- El grado en que los alumnos han construido, gracias a la ayuda pedagógica recibida y al uso de sus propios recursos cognitivos, interpretaciones significativas y valiosas de los contenidos revisados.
- El grado en que los alumnos han sido capaces de atribuir un valor funcional (no sólo instrumental o de aplicabilidad, sino también en relación con la utilidad que estos aprendizajes puedan tener para otros futuros) a dichas interpretaciones.
- Valorar el grado de significatividad de un aprendizaje no es una tarea simple. En principio, se debe tener presente en todo momento que el aprender significativamente es una actividad progresiva que sólo puede valorarse cualitativamente. También es necesario tener claridad sobre los indicadores que pongan en evidencia el grado y modo de significatividad con que se requiere que se aprenda algo.

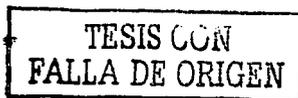
Por último, es necesario plantear y seleccionar de forma estratégica las tareas o instrumentos de evaluación pertinentes que permitan hacer emerger los indicadores que proporcionen información valiosa sobre la significatividad de lo aprendido.⁶⁷

Lo que se debe observar para valorar la significatividad, es el grado de amplitud y el nivel de complejidad con que se han elaborado los significados o los esquemas.

Por amplitud y complejidad de los aprendizajes debe entenderse el grado de vinculación o interconexión semántica (cantidad y calidad de relaciones) existente entre los esquemas

⁶⁶ Díaz Barriga. *Op. cit.* p. 359.

⁶⁷ *Ibidem*, p. 351



previos y el contenido nuevo que se ha de aprender según los mecanismos de diferenciación progresiva y de integración inclusiva.

La información se almacena y estructura en nuestra base de conocimientos (la memoria semántica), en forma de redes jerárquicas constituidas por esquemas o modelos mentales que establecen un mayor o menor grado de complejidad en sus interconexiones.

El grado de amplitud y de complejidad, así como la potencialidad de lo aprendido, también se relacionan directamente con el nivel de comprensión metacognitiva alcanzado. De este modo, resulta deseable que el aprendiz logre, junto con los aprendizajes significativos, un conocimiento condicional que le permita saber qué sabe, cómo lo sabe, y en qué y para qué contextos le puede resultar útil eso que sabe.

No creemos que valgan las recetas que expresen que tal o cual instrumento puede facilitarle esta labor al profesor, puesto que asumimos que ningún instrumento es por sí mismo suficiente (aunque hay algunos que definitivamente son superiores que otros) si no se utiliza en forma inteligente y reflexiva. Esto quiere decir que el profesor muchas veces podrá obtener información valiosa a partir de ciertos instrumentos o situaciones que por sí mismos la provean escasamente, o bien que en otras ocasiones él mismo podrá plantear o desarrollar múltiples tareas o formas creativas de utilizar distintos procedimientos, instrumentos o situaciones de evaluación (o la combinación de ellos) que le proporcionen datos relevantes sobre los procesos de construcción que realizan sus alumnos.

Como señalan Marchesi y Martín,⁶⁸ la funcionalidad de los aprendizajes tiene que ver directamente con la utilización de éstos para situaciones futuras de aprendizaje y/o con su involucramiento para la solución de problemas cotidianos. Así, se reconoce que uno de los indicadores más potentes de la significatividad sería el uso funcional que los alumnos hacen de lo aprendido, ya sea para construir nuevos aprendizajes o para explorar, descubrir y solucionar problemas derivando de ellos nuevas formas de profundizar su aprendizaje. En una línea parecida de ideas, aunque con ciertas diferencias en la conceptualización, Perkins (1999) señala, en relación con "el aprendizaje con comprensión" (noción similar al aprendizaje significativo) lo siguiente:

⁶⁸ Marchesi y Martín. "Calidad de la enseñanza en tiempos de cambio". Madrid, Ed. Alianza, 1998. Apud. Díaz Barriga. Op. cit. p. 261.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Primero, para apreciar la comprensión de una persona en un momento determinado, pídale que haga algo que ponga su comprensión en juego, explicando, resolviendo un problema, construyendo un argumento, elaborando un producto. Segundo, lo que los estudiantes responden no sólo demuestra su nivel de comprensión actual sino lo más probable es que los haga avanzar. Al trabajar por medio de su comprensión en respuesta a un desafío particular, llegan a comprender mejor.

Por último, en la funcionalidad de los aprendizajes también se derivan una serie de criterios (con variedad y complejidad crecientes) que podríamos denominar de ejecución de la funcionalidad, que dependerán de lo que se quiera que aprendan los alumnos y que determinarán la elección de instrumentos y tareas de evaluación.

La asunción progresiva y responsabilidad que los alumnos van alcanzando respecto al aprendizaje de algún contenido curricular enseñado intencionalmente (por ejemplo, conceptos, principios, explicaciones, habilidades o estrategias de aprendizaje), puede considerarse como otro indicador potente para evaluar el nivel de aprendizaje logrado.

En ese sentido, conviene desarrollar una evaluación continua que permita darle seguimiento a todo el proceso. La evaluación formativa (y la formadora,) se yergue en un instrumento poderoso para valorar la creciente asunción del control y la responsabilidad que logran los alumnos. Para valorar la creciente competencia del alumno, conviene tener claras ciertas cuestiones; a saber:

Comprobar el progreso y autocontrol del alumno en la ejecución de la tarea y saber si éste se conduce en la dirección pedagógica deseada. Lo importante aquí es corroborar que efectivamente los alumnos se han apropiado las ayudas y apoyos que en su momento fueron prestados y, al mismo tiempo, comprobar que dicho progreso sigue el camino y la dirección que se desea conseguir en pro del logro de los criterios señalados en los objetivos de aprendizaje.

Así como la evaluación le proporciona al docente información importante sobre los aprendizajes logrados por los alumnos, también puede y debe permitirle sacar deducciones valiosas sobre la utilidad o eficacia de las estrategias de enseñanza propuestas en clase.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Tal información es relevante para decidir sobre el grado de eficacia de distintos aspectos relacionados con la enseñanza, como pueden ser las estrategias de enseñanza, el arreglo didáctico, las condiciones motivacionales, el clima socio-afectivo existente en el aula, la naturaleza y adecuación de la relación docente-alumno o alumno-alumno, en función de las metas educativas que se persiguen. De hecho, resulta altamente deseable que se puedan sacar elementos importantes para establecer una vinculación entre los aprendizajes de los alumnos y la evaluación del proceso instruccional.

No hay que olvidar que desde el marco constructivista, la enseñanza debe entenderse como una ayuda ajustada y necesaria a los procesos de construcción que realizan los alumnos sobre los contenidos programados. En ese sentido, la actividad de evaluación continua puede considerarse como una condición *sine qua non* para proporcionar la ayuda correspondiente y para tomar una serie de decisiones que se estructuren en beneficio de que esta ayuda sea lo más ajustada posible a las actividades constructivas de los alumnos.

De ese modo, la información aportada por la actividad evaluativa le permite al docente realizar observaciones continuas sobre la situación didáctica en un doble sentido: "hacia atrás" y "hacia delante". La primera, para valorar la eficacia lograda del arreglo y puesta en marcha de los recursos pedagógicos utilizados; la segunda, replanteando las prácticas didácticas, cuando sea el caso, para proporcionar el "andamiaje" contingente y oportuno. Ambas actividades, por supuesto, encaminadas hacia la negociación de sistemas de significados compartidos y el logro del traspaso del control y la responsabilidad a los alumnos, respecto al manejo del material curricular. En estas ideas coinciden también Edwards y Mercer⁸⁹ cuando argumentan que la vigilancia permanente de las actividades realizadas y próximas a realizar en la enseñanza (algo que es imposible sin actividades evaluativas) le permiten al profesor contar con bases suficientes para el logro de la "continuidad" necesaria durante todo el curso o secuencia educativa, y también para el establecimiento y mantenimiento de "contextos intermentales" indispensables en la tarea de compartir significados.

⁸⁹ Edwards y Mercer. "El conocimiento compartido". Barcelona, Paidós, 1988. Apud. Díaz Barriga. Op. cit., p. 388.

Precisamente aquí es donde toma sentido la importancia de recuperar la función pedagógica de la evaluación y el porqué la evaluación puede considerarse una reflexión constante y necesaria sobre la situación de enseñanza.

Una de las metas que debe tenerse presente en todo momento y hacia la cual tendría que aspirar toda situación de enseñanza que se precie de ser constructivista, es el desarrollo de la capacidad de autorregulación y autoevaluación en los alumnos. Asimismo, el aprender de forma significativa y aprender a aprender se consideran metas valiosas en la educación; la actividad de aprender a autoevaluarse debería ser considerada igualmente relevante, ya que sin ésta aquellas formas de aprendizaje difícilmente ocurrirían en situaciones de aprendizaje autorregulado.

Por eso, es importante que se propongan situaciones y espacios para que los alumnos aprendan a evaluar el proceso y el resultado de sus propios aprendizajes, según ciertos criterios que ellos aprenderán principalmente a partir de las valoraciones relevantes realizadas por los maestros. A partir de la evaluación formativa, pero sobre todo mediante una evaluación formadora, es posible que los alumnos aprendan a desarrollar su propia autoevaluación y autorregulación. Las estrategias de evaluación mutua, de coevaluación y de autoevaluación se vuelven prácticas relevantes en este sentido.

Dado que las aportaciones curriculares que se proveen en el contexto escolar pueden ser de distinta naturaleza (conceptuales, procedimentales y actitudinales), la evaluación de sus aprendizajes exige procedimientos y técnicas diferenciadas.

Mientras que algunas técnicas evaluativas son válidas para todos los tipos de contenidos (por ejemplo, la observación, la exploración), otras suelen tener un uso restringido para ciertos tipos de contenidos. Lo relevante aquí es que todas las evaluaciones de los aprendizajes de cualquier contenido tiendan a apreciar el grado de significatividad y la atribución del sentido logrados por los alumnos.

Si el docente plantea a sus alumnos tareas, actividades e instrumentos de evaluación donde se demanden o impliquen las interpretaciones y significados construidos como producto de aprendizajes significativos, los alumnos tenderán a seguir aprendiendo en esta forma. Y si además a estas últimas experiencias se le añaden actividades didácticas del tipo que se

deseo, encaminadas a que los alumnos reconozcan y valoren la utilidad de "aprender comprendiendo", el resultado será mucho mejor.

Técnicas e instrumentos de evaluación

Técnicas de evaluación informal

De acuerdo con Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas,⁷⁰ en primer término se encuentran las llamadas técnicas informales, las cuales se "utilizan dentro de episodios de enseñanza con una duración breve. Como exigen poco gasto didáctico, pueden utilizarse a discreción en la misma situación de enseñanza y aprendizaje. Además, dichas técnicas se distinguen porque el profesor no suele presentarlas a los alumnos como actos evaluativos; por ende, los alumnos no sienten que estén siendo evaluados, lo cual resulta ideal para valorar sus desempeños tal y como en ese momento se encuentran.

Podemos identificar dos tipos de técnicas informales:

- Observación de las actividades realizadas por los alumnos
- Exploración por medio de preguntas formuladas por el profesor durante la clase

La observación de las actividades realizadas por los alumnos

La observación es una técnica que utiliza el profesor en forma incidental o intencional al enseñar y/o cuando los alumnos aprenden en forma más autónoma.

Puede llevarse a cabo en forma asistemática o sistemática, abierta o focalizada, en contextos "naturales" (interacciones regulares en el aula) o en marcos creados ad hoc (actividades de role playing, debates, etcétera), y en forma participante o no participante.

En la medida que sea más informal y menos artificial o instrumentada, los alumnos se sentirán menos observados y evaluados."

⁷⁰ Ibidem p. 367.

Podemos identificar dos tipos de técnicas informales:

- Observación de las actividades realizadas por los alumnos
- Exploración por medio de preguntas formuladas por el profesor durante la clase

La observación de las actividades realizadas por los alumnos

La observación es una técnica que utiliza el profesor en forma incidental o intencional al enseñar y/o cuando los alumnos aprenden en forma más autónoma.

Puede llevarse a cabo en forma asistemática o sistemática, abierta o focalizada, en contextos "naturales" (interacciones regulares en el aula) o en marcos creados ad hoc (actividades de role playing, debates, etcétera), y en forma participante o no participante.

En la medida que sea más informal y menos artificial o instrumentada, los alumnos se sentirán menos observados y evaluados."

La observación de lo que los alumnos dicen o hacen cuando aprenden es una actividad imprescindible para la realización de la evaluación formativa y procesal. También llega a utilizarse de manera indistinta para valorar diagnósticamente o evaluar lo aprendido después de terminado un episodio instruccional (como evaluación sumativa); aunque en estos casos será más instrumentada y tenderá a ser una actividad evaluativa más formal. Por medio de la observación es posible valorar los aprendizajes de los distintos contenidos curriculares (conceptuales, procedimentales y actitudinales).

De entre las actividades realizadas por los aprendices, el profesor puede dirigir su atención en los siguientes aspectos: el habla espontánea o inducida (mediante preguntas) de los alumnos, las expresiones y aspectos paralingüísticos, las actividades que realizan los alumnos (incluyendo habilidades, estrategias y formas de razonamiento e incluso los "errores"), y los productos que ellos elaboran (en forma individual o en grupos pequeños).

En el habla espontánea expresada por medio de interacciones con el profesor o con los compañeros (participaciones espontáneas, preguntas elaboradas, comentarios hacia el profesor o entre compañeros, intervención en discusiones y debates) dentro del grupo-clase,

en pequeños grupos o en interacciones cara a cara, el profesor tiene una fuente importante de datos para valorar lo que los alumnos están comprendiendo, sus posibles estrategias, conocimientos previos, etcétera; además, es posible derivar información relevante sobre la dificultad de los contenidos o la ineficacia o inoperancia de los recursos didácticos empleados.

Por expresiones paralingüísticas entendemos los gestos de atención, de sorpresa, de gusto-disgusto, de aburrimiento, etcétera, que realizan los alumnos en la clase. Todas ellas son importantes indicadores para el docente, puesto que le informan acerca del grado de motivación, tipo de expectativas, nivel de interés, calidad y grado de aprendizaje; asimismo, resultan informativas sobre el valor funcional de las estrategias y procedimientos de enseñanza para que se estén utilizando.

Por el lado de las actividades, los docentes pueden ir observando las acciones y la forma en que éstas se realizan (orden, precisión, destreza, eficacia, etcétera). Igualmente, los productos (de distinto tipo) son importantes fuentes a observar por los profesores para valorar el aprendizaje y progreso de los alumnos.

La observación llega a volverse más sistemática cuando se planifica, se determinan ciertos objetivos que delimitan lo que se observará, y se utilizan ciertos instrumentos que sirven para registrar y codificar los datos, para posteriormente hacer la interpretación necesaria que permita la toma de decisiones.

Existen varias técnicas e instrumentos que permiten sistematizar el acto de observación. Por ejemplo:

Registros anecdóticos. Se describen por escrito episodios, secuencias, etcétera, que se consideran importantes para evaluar lo que interesa en un alumno o en un grupo de alumnos. Los registros pueden realizarse por medio de fichas y luego integrarse en un anecdotario que cumpla el tiempo necesario para que puedan visualizarse las observaciones registradas diacrónicamente.

La exploración a través de preguntas formuladas por el profesor durante la clase

- Los trabajos y ejercicios que los alumnos realizan en clase
- Las tareas y los trabajos que los profesores encomiendan a sus alumnos para realizarlos fuera de clase

Así, los ejercicios y trabajos efectuados de manera individual o en situaciones de aprendizaje cooperativo se deben plantear de modo que den oportunidad a los alumnos para que reflexionen, profundicen y practiquen sobre determinados conceptos o procedimientos que se estén enseñando y/o aprendiendo y no para que realicen una práctica ciega y estereotipada de los saberes aprendidos."

Pero también son importantes para el profesor porque una vez que se efectúan y revisan le permiten valorar o estimar sobre la marcha en qué momento del aprendizaje se encuentran sus alumnos. En tal óptica, los trabajos y ejercicios realizados en clase son importantes recursos para que el profesor desarrolle una evaluación formativa (y una ayuda ajustada), permitiéndole tomar decisiones para la regulación interactiva, retroactiva o proactiva.

La regulación interactiva proporcionada en el momento y situación en que se realizan los trabajos y ejercicios es con seguridad la modalidad más valiosa. Como consecuencia de ello, el profesor deberá buscar las formas más apropiadas de comunicar los mensajes pertinentes sobre el éxito de las tareas y ejercicios, sobre el uso correcto o incorrecto de las estrategias cognitivas y metacognitivas utilizadas para resolverlas y corregir directa o indirectamente, según sea necesario, los errores cometidos. No hay que olvidar que los mensajes comunicados también llegan a afectar aspectos relacionados con la motivación de los alumnos y su autoestima.

Por último, sobre la evaluación de los trabajos de los alumnos, es posible emplear distintas estrategias en las que directamente se involucre a los alumnos como evaluadores. Quizás éstos son los momentos más oportunos en los que se puede ir enseñando a los alumnos cómo evaluar sus procesos y productos (uso de la coevaluación primero y, posteriormente, de la autoevaluación). Asimismo, conviene utilizar estrategias de evaluación mutua entre compañeros, para que éstos comparen sus trabajos con una serie de criterios bien definidos y discutan abierta y respetuosamente, guiados por el enseñanza, sobre sus avances logrados.

Tipos de evaluación

Vamos a aludir a la clasificación de Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas⁷² que distingue a los tipos de evaluación por el momento en que se introducen en un determinado episodio, proceso o ciclo educativo. Estas tres clases de evaluación son las llamadas diagnóstica, formativa y sumativa.

"Cada una de estas tres modalidades de evaluación deben, de hecho, considerarse como necesarias y complementarias para una valoración global y objetiva de lo que está ocurriendo en la situación de enseñanza y aprendizaje.

Evaluación diagnóstica

Es aquella que se realiza previamente al desarrollo de un proceso educativo, cualquiera que éste sea. También se le ha denominado evaluación predictiva."

Cuando se trata de hacer una evaluación de inicio a un grupo o a un colectivo se le suele denominar prognosis, y cuando es específica y diferenciada para cada alumno lo más correcto es llamarla diagnosis.

Una tarea prioritaria para toda actividad de enseñanza radica en que el profesor identifique la naturaleza de los conocimientos previos pertinentes (sin duda los más útiles por su relación con los temas o contenidos nuevos) que poseen los alumnos luego de diagnosticarlos (y activarlos) por medio de una técnica o instrumento evaluativo sensible a ellos, y que luego estos conocimientos puedan ser recuperados intencionalmente en el proceso de enseñanza para establecer relaciones significativas con la información nueva a aprenderse (Miras, 1993).

Evaluación formativa

De acuerdo con Frida Díaz Barriga y Gerardo Hernández Rojas,⁷³ "esta forma de evaluación es aquella que se realiza concomitantemente con el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que debe considerarse, más que las otras, como una parte reguladora y consustancial del

⁷² *Ibidem*. p. 396

⁷³ *Ibidem*. p. 406

proceso. La finalidad de la evaluación formativa es estrictamente pedagógica: regular el proceso de enseñanza-aprendizaje para adaptar o ajustar las condiciones pedagógicas (estrategias, actividades) en servicio del aprendizaje de los alumnos. Este tipo de evaluación, parte de la idea de que se debe supervisar el proceso del aprendizaje, considerando que éste es una actividad continua de reestructuraciones producto de las acciones del alumno y de la propuesta pedagógica. Por tanto, no importa tanto valorar los resultados, sino comprender el proceso, supervisarlo e identificar los posibles obstáculos o fallas que pudiera haber en el mismo, y en qué medida es posible remediarlos con nuevas adaptaciones didácticas in situ."

En la evaluación formativa interesa cómo está ocurriendo el progreso de la construcción de las representaciones logradas por los alumnos. Además, importa conocer la naturaleza y características de las representaciones y, en el sentido de la significatividad de los aprendizajes, la profundidad y complejidad de las mismas; es decir, la riqueza cualitativa de las relaciones logradas entre la información nueva a aprender y los conocimientos previos (conexiones internas y externas), así como el grado de compartición de significados que se está logrando por medio del discurso y/o de la situación pedagógica.

En una evaluación formativa se intenta ante todo comprender el funcionamiento cognitivo del alumno frente a la tarea propuesta. Los datos de interés prioritarios son los que se refieren a las representaciones que se hace el alumno de la tarea y las estrategias o procedimientos que utiliza para llegar a un determinado resultado. Los "errores" son objeto de un estudio particular en la medida en que son reveladores de la naturaleza de las representaciones o de las estrategias elaboradas por el alumno.

En la evaluación formativa, también existe un interés por enfatizar y valorar los aciertos o logros que los alumnos van consiguiendo en el proceso de construcción, por que se considera que ello consolida el aprendizaje y le da al alumno la oportunidad de saber qué criterios se están siguiendo para valorar su aprendizaje (criterios que posteriormente podrá internalizarlos y aplicarlos por sus propios medios).

Modalidades de evaluación formativa:

- Regulación interactiva
- Regulación retroactiva
- Regulación proactiva

Evaluación formadora.⁷⁴ "Si la evaluación formativa está orientada a que el docente, como agente evaluador, logre regular el proceso de enseñanza-aprendizaje, la evaluación formadora estaría dirigida a promover que el alumno sea quien aprenda a regular sus propios procesos de aprendizaje.

Lo que se trate de promover en la evaluación formadora es que ya no sea sólo el docente el único y exclusivo agente evaluador, sino que los alumnos participen activamente en el acto desde su lugar socioinstruccional. En este sentido, pueden realizarse tres tipos de evaluación alternativas y complementarias a la evaluación desde el docente; éstas son:

- La autoevaluación: que es la evaluación del alumno acerca de sus propias producciones.
- La coevaluación: la evaluación de un producto del alumno realizado por él mismo en conjunción con el docente
- La evaluación mutua: que se refiere a las evaluaciones de un alumno o un grupo de alumnos que pueden hacerse sobre las producciones de otros alumnos o grupos de alumnos

Para que los alumnos aprendan a regular su propia actividad evaluativa es necesario que se trabajen en el aula los siguientes aprendizajes:

1. Que se comuniquen los objetivos y que se compruebe la representación que los alumnos hacen de ellos, lo cual quiere decir que los alumnos necesitan conocer cuáles serán los propósitos educativos y, dentro de ellos, los criterios principales que guían la enseñanza y la evaluación.
2. Que se logre que los alumnos vayan dominando las operaciones autorreguladoras de anticipación y planificación de las acciones.
3. Que los alumnos se vayan apropiando de los instrumentos y criterios de evaluación que usan los profesores. Es deseable que los docentes compartan con los alumnos cuáles son los criterios que usarán para evaluar sus aprendizajes, para que vayan comprendiéndolos y progresivamente haciéndolos suyos (de hecho importa verificar que los que logren representarse sean aquellos que el profesor quiso comunicar). Existe evidencia de que los alumnos que mejor interpretan los objetos, y los criterios de evaluación que al profesor le interesa tomar en cuenta para la evaluación, son aquellos que mejor salen adelante en las evaluaciones, porque muy probablemente autodirigen su actividad de aprendizaje en función de ellos."

⁷⁴ *Ibidem*, p. 410

En tal sentido, la evaluación formativa puede realizarse a cada momento conforme el curso y/o sesiones se desarrollan (forma continua); también es posible hacerla después de un cierto número de episodios o sesiones dentro del curso (forma periódica) sin perder de vista la intención expresa de ir regulando los dos aspectos fundamentales del proceso de enseñanza, que son⁷⁵:

1. "Los procesos de construcción realizados por los alumnos sobre los contenidos escolares, para saber si se encuentran en el camino señalado por las intenciones educativas
2. La eficacia de las experiencias y estrategias pedagógicas que el profesor ha planeado y/o ejecutado durante el proceso mismo, en relación con el aprendizaje de los alumnos, y que tiene como finalidad que éstos logren en forma autónoma el manejo de los contenidos. No debemos olvidar que la evaluación formativa es una actividad imprescindible para realizar el ajuste de la ayuda pedagógica, tan necesaria para el logro de una enseñanza verdaderamente adaptativa. El ajuste pedagógico en servicio de la actividad constructiva de los alumnos no será posible si no se realizan actividades continuas de observación y vigilancia para saber si se está logrando o no lo que se planeó en un principio y si están ocurriendo los progresos en el aprendizaje en la dirección esperada. Cuando gracias a dicho seguimiento que permite la evaluación formativa se tienen elementos suficientes para considerar que las actividades, experiencias y estrategias de enseñanza no están resultando lo suficientemente efectivas de acuerdo con lo esperado, se requerirá de la orquestación y arreglo de ciertas ayudas o ajustes en la actividad docente."

Un aspecto que también es de suma relevancia es la necesidad de ir abriendo espacio a una evaluación formadora en beneficio de las habilidades de autorregulación de los aprendizajes de los alumnos.

Evaluación sumativa⁷⁶

"Su fin principal consiste en verificar el grado en que las intenciones educativas han sido alcanzadas. Por medio de la evaluación sumativa el docente conoce si los aprendizajes estipulados en las intenciones fueron cumplimentados según los criterios y las condiciones expresadas en ellas. Pero, especialmente, esta evaluación provee información que permite derivar conclusiones importantes sobre el grado de éxito y eficacia de la experiencia educativa global emprendida."

⁷⁵ *Ibidem*, p. 411

⁷⁶ *Ibidem*, p. 412

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Evaluación del aprendizaje y de la modificación de actitudes⁷⁷

"La evaluación de las actitudes y los valores es menos común que la de los contenidos declarativos y los procedimentales. Una razón de ello radica en la gran complejidad que tiene la evaluación de este tipo de contenidos curriculares. Otras razones tienen que ver con el respeto a la diversidad personal y con los propios sesgos que el evaluador en un momento dado puede inducir en estos dominios.

En la medida en que la evaluación de las actitudes y los valores se haga una práctica común dentro de las aulas, los mismos alumnos comenzarán a reconocer que este tipo de contenidos son tan relevantes o más que los otros en los escenarios escolares y, al mismo tiempo, se percatarán de que ellos también se encuentran realizando una serie de aprendizajes actitudinales y valorativos cruciales para su proceso de desarrollo personal y social.

Asimismo, permitir que los alumnos realicen autoevaluaciones hará posible que ellos logren un mayor autoconocimiento y exploración de sí mismos y de sus relaciones con los demás."

Con relación al análisis del discurso y la solución de problemas, pueden realizarse análisis de lo que los alumnos dicen y opinan de manera incidental o ante tareas estructuradas.

Es también pertinente buscar formas de relacionar lo que dicen con lo que hacen, en los distintos momentos de interacción que se tienen con ellos en el aula. En este rubro podemos encontrar los siguientes tipos de instrumentos o técnicas:

- Entrevistas
- Intercambios orales incidentales, debates en clase, cine-forum
- Solicitud de redacciones sobre temas elegidos
- Técnica del rol playing
- Tareas de clarificación de valores
- Resolución de dilemas morales
- Sociometría
- Contar historias vividas

Dada la complejidad de la evaluación de las actitudes y los valores, es altamente recomendable que se apliquen varias técnicas de manera simultánea, lo cual puede exigir un alto costo en tiempo y preparación. Nuevamente, la recomendación dada de realizar la

⁷⁷ Idem, p. 418

evaluación entre "la intuición y la instrumentación" ayuda a solventar un poco el problema mencionado.

La evaluación⁷⁸ puede describirse como "un proceso continuo de reflexión sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin la evaluación no sería posible la comprensión ni la realización de mejoras en el proceso instruccional.

Tuvo un interés particular analizar los tres tipos centrales de la evaluación psicoeducativa: las evaluaciones diagnóstica, formativa y sumativa."

Desde nuestro punto de vista, la evaluación formativa constituye el recurso más valioso del profesor desde el marco interpretativo constructivista, por las posibilidades que abre para la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje y para la autorregulación del propio alumnado.

Para efectos de llevar a cabo procesos de evaluación que incluyeran las dimensiones tanto de tipo cuantitativo como cualitativo, e independientemente del empleo de otro tipo de estrategias de evaluación, se elaboraron informes para cada grupo que asistió al curso de desarrollo humano y manejo del estrés; en ese sentido, se aplicaron tres tipos de cuestionarios, uno dirigido al participante que de alguna forma arroja evidencias cualitativas de los aprendizajes alcanzados por los participantes, sobre todo a nivel actitudinal, mismas que se aprecian en las respuestas de los mismos.

Un segundo cuestionario, dirigido a valorar la actuación del docente en función del proceso enseñanza-aprendizaje, y que califican los usuarios al término de la exposición de cada uno de los temas.

Un tercer cuestionario, dirigido a evaluar los servicios en general del Centro, en donde se solicitan sugerencias por escrito para mejorar los servicios ofrecidos por el Centro y se contempla cómo fue el desempeño de las áreas administrativa y técnica en general del mismo.

⁷⁸ *Ibidem*. p. 424

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Los informes a su vez se encuentran soportados por los datos generales de cada grupo, una descripción de las actividades realizadas que incluye fotografías, las cuales tienen obviamente variaciones con relación a cada grupo, las observaciones en general de los mismos, si hubo algún tipo de irregularidad, la duración del curso, la base de datos que concentra los resultados de los cuestionarios arriba señalados, sugerencias para la Academia Nacional de Seguridad Pública, etc.

Se incluyen los formatos de los cuestionarios mencionados en los anexos relacionados con instrumentos de evaluación de este informe, y en el capítulo correspondiente a la "descripción y valoración de la actividad profesional", podemos también apreciar las conclusiones, los comentarios y sugerencias de algunos de los usuarios del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO IV. DESCRIPCIÓN Y VALORACIÓN CRÍTICA DE LA EXPERIENCIA PROFESIONAL

4.1 Diagnóstico del estado inicial de la tarea

Cabe señalar que en el momento de incorporarme a mi puesto de trabajo, en el mes de noviembre de 2000, esta institución era de reciente creación; por lo tanto, pionera por su naturaleza en América Latina.

Mi trabajo desempeñado en esta institución abarcó varias etapas, entre las cuales destacan la de la planeación y la puesta en práctica de la misma, dicha etapa de planeación abarcó desde una orientación pedagógica en cuanto a la adecuación de las instalaciones requeridas para nuestra labor docente, el análisis de cómo las condiciones climatológicas podían modificar la funcionalidad de nuestro horario de actividades, la selección y adquisición de materiales didácticos, y desde luego, el diseño de los programas de los cursos del Centro, etc.

Por ser una institución de reciente creación, durante los meses de noviembre de 2000 a mayo de 2001, las actividades de todo el personal del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública se centraron en:

- Concluir la obra de remodelación de las instalaciones
- Adquisición de Recursos Materiales
- Equipamiento del Centro
- Selección y Capacitación de personal
- Elaboración del Proyecto para el Manual de Organización, Funciones y Procedimientos
- Selección, Adquisición y Elaboración de Material Didáctico
- Planeación de Horarios y Actividades

El 25 de mayo se inició la mudanza de los recursos materiales y el personal a las instalaciones. A partir de esa fecha y hasta el mes de septiembre, se trabajó sobre los siguientes rubros:

- Evaluar las condiciones de funcionalidad de las instalaciones
- Adecuación de espacios Administrativos y Técnicos
- Revisión y adecuación de Recursos Didácticos, Deportivos y Recreativos
- Adquisición de diversos materiales necesarios para las actividades inherentes al Área Técnica

- Ensayos de exposición de temas del curso y ejercicios vivenciales
- Ajuste de tiempos y movimientos para el óptimo cumplimiento del programa operativo
- Replanteamiento y ajuste de temas del curso y horarios, de acuerdo con las condiciones físicas y climatológicas del Centro
- Pláticas de inducción al personal y puesta en práctica de ejercicios vivenciales con objeto de integrar un verdadero equipo de trabajo
- Planeación del programa de actividades deportivas y recreativas, como por ejemplo del área deportiva, actividades de calentamiento, aeróbicos, basketball, volleyball, aquaeróbicos, prueba de Cooper, de flexibilidad y estiramiento.
- Selección de material de apoyo como películas con un enfoque didáctico.
- Con respecto al área recreativa, selección de rutas para las caminatas o excursiones, selección de actividades lúdicas pasivas; y técnicas rompehielo y de integración grupal.

4.2 Elaboración de propuestas teóricas y/o prácticas

Las propuestas desarrolladas por mí abarcan todos los momentos del proceso enseñanza-aprendizaje; desde la planeación de cursos ordinarios y especiales, la selección, el diseño y la elaboración de materiales didácticos, la impartición de cursos y la evaluación de los mismos.

Las propuestas señaladas tienen como fundamentos teóricos las reflexiones de la Didáctica Crítica y las aportaciones de la Teoría del Aprendizaje Significativo.

Los fundamentos de ambos enfoques teóricos me permitieron establecer lineamientos metodológicos para:

Planear cursos ordinarios y especiales; en esta actividad se incluyen:

- El diseño y la elaboración del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés
- El diseño y la elaboración del programa del curso para multiplicadores del programa de desarrollo humano y manejo del estrés
- El diseño y la elaboración del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés para personal especializado en atención a víctimas del delito
- El desarrollo de los contenidos temáticos para cada uno de los cursos mencionados
- La planeación y diseño de horarios de actividades
- La selección y planeación de ejercicios vivenciales
- La planeación de actividades recreativas como:
 - Juegos de integración grupal
 - Caminatas
 - Foros culturales
 - Juegos de concentración

- Actividades deportivas
- Juegos acuáticos

Diseñar materiales didácticos; actividad que involucra,

- La selección de estrategias de enseñanza como base para la elaboración de láminas para ser proyectadas a través del cañón, el diseño de acetatos y la elaboración de rotafolios
- El diseño y la elaboración de la guía práctica para el programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés
- La selección de música de diversos géneros
- La selección de videos educativos y películas comerciales relacionadas con los temas abordados por el curso de desarrollo humano y manejo del estrés
- La selección de estrategias de aprendizaje
- La elaboración de compact disks con información tendiente a difundir la existencia, naturaleza y filosofía del Centro y sus respectivos objetivos y actividades
- El diseño de dípticos y trípticos
- La participación en una videoconferencia

La impartición de cursos, quehacer que desde la perspectiva de Esther Carolina Pérez Juárez (1998), involucra, entre otras tareas, que quien guía el proceso de enseñanza-aprendizaje, tiene que fungir como:

- a. Animador de la comunicación
- b. Promotor de aprendizajes socialmente significativos
- c. Investigador participativo
- d. Coordinador del trabajo grupal
- e. Asesor de grupo

Del mismo modo, en el trabajo grupal, el profesor irá delegando gradualmente funciones específicas en el grupo mismo, tales como:

- La planeación y organización del trabajo,
- Mantener el encuadre, seleccionar y diseñar las técnicas didácticas, conformar estrategias de aprendizaje acordes con la naturaleza de los temas de estudio de la materia y los momentos del proceso de investigación grupal;
- La instrumentación de lo planeado, su ejecución y evaluación permanente;
- El liderazgo del trabajo del grupo: moderar tanto el trabajo en pequeños grupos como en el plenario; dirigir y organizar las actividades específicas de investigación en el laboratorio o en el campo
- La aportación de información directa o complementaria relativa a los temas o problemas de estudio;
- La evaluación y retroalimentación grupal;

- La observación, la interpretación y el señalamiento de la dinámica grupal.

La evaluación de cursos, tarea que implicó, entre otras,

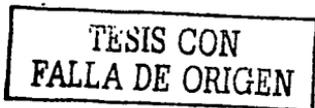
- a) La elaboración de instrumentos de evaluación como cuestionarios para valorar los aprendizajes y reflexiones de los usuarios; la actuación del docente y ubicar en qué grado se alcanzaron los objetivos del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública.
- b) Un proceso continuo de reflexión sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que sin la evaluación no sería posible la comprensión ni la realización de mejoras en la práctica pedagógica, situación que originó una enorme cantidad de quehaceres como la adecuación y ajustes al programa de desarrollo humano y manejo del estrés, de los horarios en función de variables diversas, de las instalaciones, de los recursos y materiales didácticos, de la pertinencia del empleo de los ejercicios vivenciales, de duración de exposición de temas, de la coordinación entre el personal del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública, de la conducción adecuada de procesos enseñanza-aprendizaje, de las estrategias de enseñanza, de aprendizaje, de la evaluación en general, etc.

En ese sentido, de acuerdo con Porfirio Morán⁷⁹, "la evaluación apunta a analizar o estudiar el proceso de aprendizaje en su totalidad, abarcando todos los factores que intervienen en su desarrollo para favorecerlo u obstaculizarlo; a inquirir sobre las condiciones que prevalecieron en el proceso grupal, las situaciones que se dieron al abordar la tarea, las vicisitudes del grupo en términos de racionalizaciones, evasiones, rechazos a la tarea, así como de interferencias, miedos, ansiedades, etc., elementos que plantean una nueva concepción de aprendizaje que rompe con estructuras o esquemas referenciales rígidos y que encauzan al grupo a nuevas elaboraciones del conocimiento."

4.3 Implementación y grado de avance o resultados obtenidos

El Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública comenzó actividades formales con usuarios el mes de Septiembre de 2001:

⁷⁹ Porfirio Morán Oviedo. *Propuesta de evaluación y acreditación del proceso de enseñanza-aprendizaje en la perspectiva de la Didáctica Crítica*. En Margarita Pansza, et al. 7ª. ed. Tomo II. México. Gernika 1997. p. 91



Desde el inicio de sus actividades, el Centro ha atendido a diversas corporaciones de servidores públicos del Sistema Nacional de Seguridad Pública del país, por lo que a continuación, presento los siguientes datos y gráficas relativos a las actividades académicas en el periodo octubre 2001-octubre 2002, durante el cual han recibido atención en el Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública un total de 811 usuarios:

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ACTIVIDADES ACADÉMICAS EN EL PERIODO OCTUBRE 2001 – OCTUBRE 2002

INFORME ANUAL OCTUBRE 2001 - OCTUBRE 2002
CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS

CURSO	INICIO	TERMINACIÓN	Nº. DE HORAS	CIRCULO A	Nº. DE PARTICIPANTES	Nº. DE ESTADOS PARTICIPANTES	HORAS / NOMRES / CAPACITACIÓN
1	01-Oct-01	06-Oct-01	55	POLICIA PREVENTIVA Y PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	51	MORELOS	1708
	08-Oct-01	12-Oct-01	0	SIN USUARIOS	0	0	0
3	18-Oct-01	19-Oct-01	55	POLICIA JUDICIAL	26	MORELOS Y QUERÉTARO	1375
5	27-Oct-01	28-Oct-01	55	POLICIA PREVENTIVA	55	MICHOACÁN Y VERACRUZ	2145
	29-Oct-01	02-Nov-01	0	SIN USUARIOS (DIAS FESTIVOS)	0	0	0
	05-Nov-01	09-Nov-01	0	SIN USUARIOS (SEDE PARA CURSO DEL SNEP)	0	0	0
	12-Nov-01	15-Nov-01	0		0	0	0
4	16-Nov-01	22-Nov-01	55	PERSONAL SUBSANTIVO DE LA FOR	11	FOR D.F.	595
6	26-Nov-01	29-Nov-01	55	POLICIA JUDICIAL	10	GUANAJUATO	550
8	28-Dic-01	27-Dic-01	55	POLICIA PREVENTIVA	52	GUANAJUATO Y TLAXCALA	2145
	10-Dic-01	14-Dic-01	0	SIN USUARIOS	0	0	0
	17-Dic-01	21-Dic-01	0	SIN USUARIOS (VACACIONES ANEP)	0	0	0
	24-Dic-01	28-Dic-01	0	SIN USUARIOS (DIAS FESTIVOS)	0	0	0
	31-Dic-01	04-Ene-02	0	SIN USUARIOS (REPROGRAMACION)	0	0	0
	07-Ene-02	11-Ene-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0

118

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INFORME ANUAL OCTUBRE 2001 - OCTUBRE 2002

CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS

CURSO	INICIO	TERMINACIÓN	NO. DE HORAS	DIRIGIDO A	NO. DE PARTICIPANTES	NO. DE ESTADOS PARTICIPANTES	HORAS / HOMBRE CAPACITACIÓN
7	14-Ene-02	18-Ene-02	66	MULTIPLICADORES DEL PROGRAMA	26	10 ESTADOS	1430
8	21-Ene-02	28-Ene-02	66	DIRECTORES DE ACADEMIAS Y CENTROS DE CAPACITACIÓN	13	8 ESTADOS	716
9	28-Ene-02	01-Feb-02	66	MAQISTRADOS, JUECES Y SECRETARIOS DE JUZGADO	38	6 ESTADOS: BCS, COLIMA, D.F., EDO. MÉX., PUEBLA	2000
10	04-Feb-02	08-Feb-02	66	PERSONAL DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS DEL DELITO	8	4 ESTADOS: GUERRERO, JALISCO, NAYARIT, YUCATÁN	486
	11-Feb-02	18-Feb-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
11	18-Feb-02	22-Feb-02	66	POLICÍA PREVENTIVA PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	23	HIDALGO, TLAXCALA	1288
12	26-Feb-02	01-Mar-02	66	POLICÍA PREVENTIVA	17	HIDALGO, MORELOS	836
13	04-Mar-02	08-Mar-02	66	POLICÍA PREVENTIVA	12	SAN LUIS POTOSÍ	660
	11-Mar-02	18-Mar-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
	18-Mar-02	22-Mar-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
	26-Mar-02	29-Mar-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
14	01-Abr-02	08-Abr-02	66	POLICÍA JUDICIAL Y POLICÍA PREVENTIVA	31	TLAXCALA, TABASCO, NAYARIT	1706
	08-Abr-02	12-Abr-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0

119

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

INFORME ANUAL OCTUBRE 2001 - OCTUBRE 2002

CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS

CURSO	INICIO	TERMINACIÓN	Nº. DE HORAS	ESPEDICIÓN	Nº. DE PARTICIPANTES	Nº. DE ESTADOS PARTICIPANTES	HOMBRES/MUJERES CAPACITACIÓN
16	15-Abr-02	19-Abr-02	65	POLICIA PREVENTIVA Y PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	23	QUANAJUATO Y TLAXCALA	1265
16	22-Abr-02	26-Abr-02	55	MAGISTRADOS, JUECES Y SECRETARIOS DE JUZGADO	28	D.F., EDO. MEX CHIAPAS	1540
17	29-Abr-02	03-May-02	55	PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	10	QUANAJUATO	550
18	05-May-02	10-May-02	65	POLICIA JUDICIAL	44	YUCATAN	2420
19	13-May	17-May-02	66	MINISTERIOS PÚBLICOS Y MULTIPLICADORES	19	4 ESTADOS: EDO. MEX., GUERRERO, HIDALGO, TLAXCALA	1048
20	20-May-02	24-May-02	66	POLICIA JUDICIAL	14	4 ESTADOS: QUANAJUATO, PUEBLA, EDO. MEX., CHIAPAS	770
21	27-May-02	31-May-02	66	POLICIA JUDICIAL	26	7 ESTADOS D.F., NAYARIT, PUEBLA, ZACATECAS	1378
22	03-Jun-02	07-Jun-02	66	MAGISTRADOS, JUECES Y SECRETARIOS DE JUZGADO	32		1760
	10-Jun-02	14-Jun-02	0	SIN UNIMACION	0	0	0
23	17-Jun-02	21-Jun-02	66	POLICIA PREVENTIVA	36	4 ESTADOS: QUANAJUATO, NUEVO LEÓN, OAXACA, QUINTANA ROO	1926
	24-Jun-02	28-Jun-02	0	SIN UNIMACION	0	0	0
24	01-Jul-02	05-Jul-02	66	MINISTERIOS PÚBLICOS Y PERITOS	10	HIDALGO, CHIHUAHUA	560
25	08-Jul-02	12-Jul-02	55	MINISTERIOS PÚBLICOS Y PERSONAL DE ATENCIÓN A VÍCTIMAS	6	4 ESTADOS: BAJA CALIFORNIA, EDO. MEX., GUERRERO, MICHOACAN	330
26	15-Jul-02	19-Jul-02	66	PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	6	NAYARIT, OAXACA	495

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

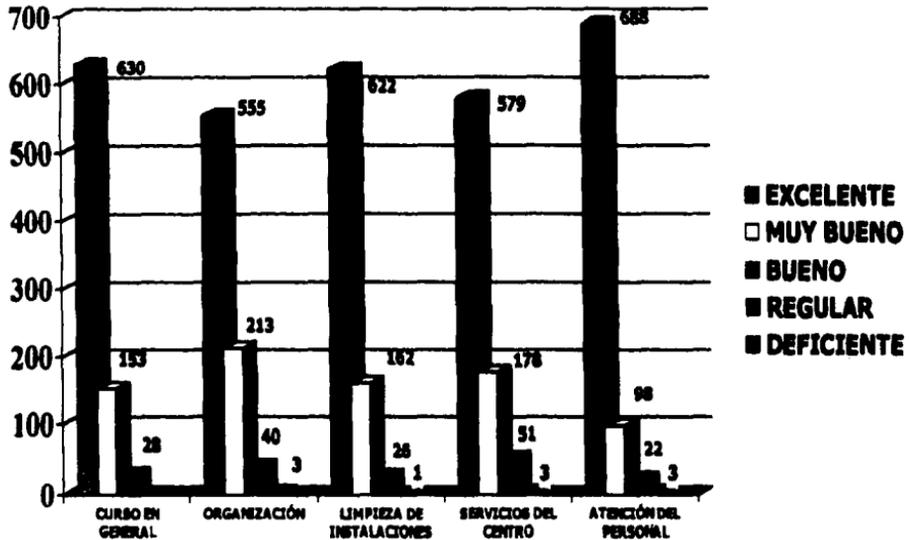
INFORME ANUAL OCTUBRE 2001 - OCTUBRE 2002
CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS

CURSO	INICIO	TERMINACIÓN	Nº DE HORAS	CURSOS A	Nº DE PARTICIPANTES	Nº DE ENTIDADES PARTICIPANTES	POBLACIONES CAPACITADAS
	22-Jul-02	26-Jul-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
	29-Jul-02	02-Ago-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
27	05-Ago-02	09-Ago-02	55	POLICÍA JUDICIAL Y POLICÍA PREVENTIVA	34	6 ESTADOS QUANJUATO, MICHOACÁN, MORELOS, PUEBLA Y TLAXCALA	1870
28	12-Ago-02	16-Ago-02	55	POLICÍA PREVENTIVA Y PERITOS	31	6 ESTADOS	1705
29	19-Ago-02	23-Ago-02	55	MINISTERIOS PÚBLICOS	6	PUEBLA, TLAXCALA	330
30	23-Ago-02	30-Ago-02	60	JUECES Y PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	31	4 ESTADOS: D.F., JALISCO, OAXACA, QUINTANA ROO	1705
31	02-Sep-02	06-Sep-02	55	POLICÍA PREVENTIVA	27	4 ESTADOS: BAJA CALIFORNIA, EDO. MEX., GUANAJUATO, HIDALGO	1485
32	09-Sep-02	13-Sep-02	55	POLICÍA PREVENTIVA	11	EDO. MEX., VERACRUZ	608
33	17-Sep-02	20-Sep-02	55	MAQISTRADOS, JUECES Y SECRETARIOS DE JUZGADO	37	6 ESTADOS: D.F., EDO. MEX., JALISCO, MORELOS Y ZACATECAS	2036
	23-Sep-02	27-Sep-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
	30-Sep-02	04-Oct-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
34	07-Oct-02	11-Oct-02	55	JUECES Y SECRETARIOS DE ACUERDO	33	COLIMA, D.F., EDO. MEX.	1816
35	14-Oct-02	18-Oct-02	55	PERSONAL DE SEGURIDAD Y CUSTODIA	6	JALISCO	460
36	21-Oct-02	25-Oct-02	55	POLICÍA JUDICIAL Y POLICÍA PREVENTIVA	14	MICHOACÁN, MORELOS Y PUEBLA	770
	28-Oct-02	01-Nov-02	0	SIN USUARIOS	0	0	0
TOTAL			1090		611		4499

121

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

EVALUACIÓN ANUAL DEL CURSO DE DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS



122

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

Al finalizar el curso de Desarrollo Humano y Manejo de Estrés, se aplican los formatos de:

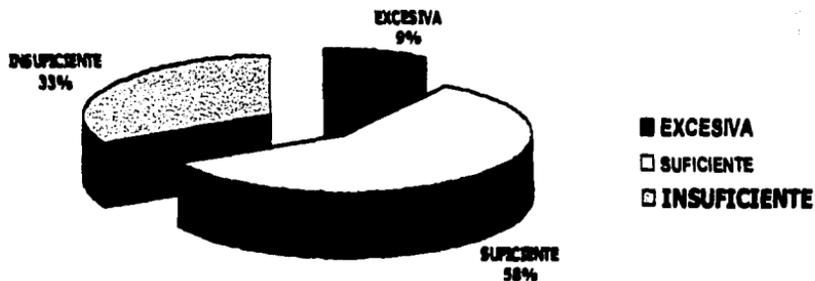
■ Cédula de Control del Curso de Actualización (datos generales de los usuarios)

■ Cédula Para Evaluación del curso

■ Cédula para Evaluación de los Expositores

De los resultados de estas evaluaciones, hemos podido apreciar los siguientes resultados:

EVALUACIÓN SOBRE LA DURACIÓN DEL CURSO





**SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA NACIONAL DE
SEGURIDAD PÚBLICA**

ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



**CENTRO DE
DESARROLLO
HUMANO**

**4. ESTADÍSTICAS DE PARTICIPANTES AL MES DE OCTUBRE DE
2002**

27 ESTADOS PARTICIPANTES:

■ AGUASCALIENTES

■ BAJA CALIFORNIA

■ B. C. S.

■ CAMPECHE

■ COLIMA

■ CHIHUAHUA

■ CHIAPAS

■ DISTRITO FEDERAL

■ ESTADO DE MÉXICO

■ GUANAJUATO

■ GUERRERO

■ HIDALGO

■ JALISCO

■ MICHOACÁN

■ MORELOS

■ NAYARIT

■ NUEVO LEÓN

■ OAXACA

■ PUEBLA

■ QUERÉTARO

■ QUINTANA ROO

■ SAN LUIS POTOSÍ

■ TABASCO

■ TLAXCALA

■ VERACRUZ

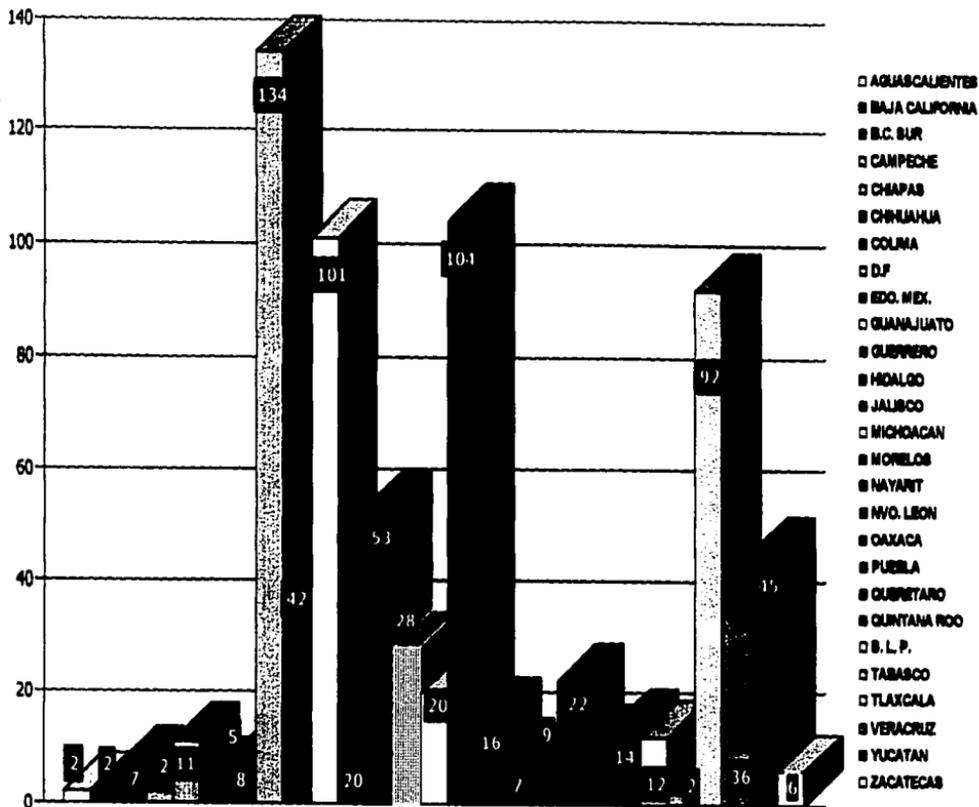
■ YUCATÁN

■ ZACATECAS

DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR ENTIDAD FEDERATIVA

125

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN





**SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA NACIONAL DE
SEGURIDAD PÚBLICA**

ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA



**CENTRO DE
DESARROLLO
HUMANO**

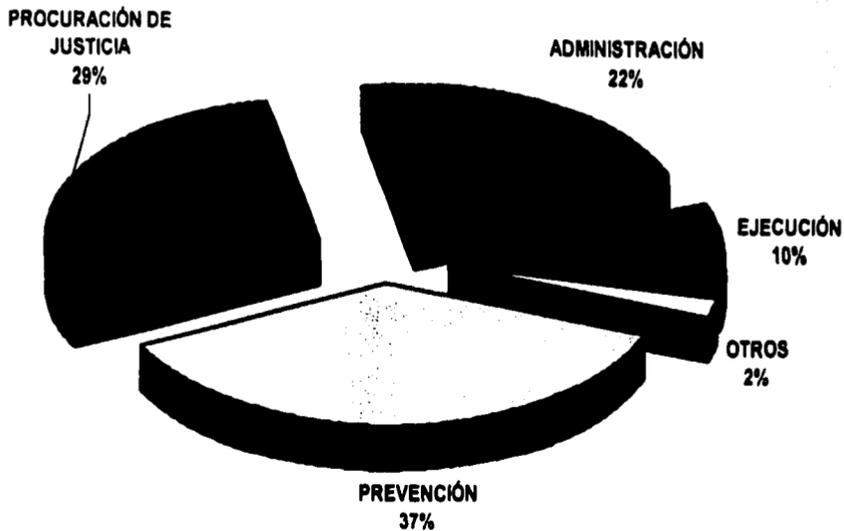
DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR DEPENDENCIAS

PERSONAL DE...	CANTIDAD
PREVENCIÓN (Policía Preventiva)	299
PROCURACIÓN (Policía Judicial o Ministerial, Peritos, Agentes del Ministerio Público)	239
ADMINISTRACIÓN (Secretarios del Poder Judicial, Jueces, Magistrados, Consejeros de la Judicatura)	178
EJECUCIÓN (Personal de Seguridad y Custodia, Técnicos Penitenciarios)	78
OTROS (Instructores de Centros de Formación y Capacitación en Seguridad Pública)	17
TOTAL AL MES DE OCTUBRE DE 2002	811

126

**TESIS CON
FALTA DE ORIGEN**

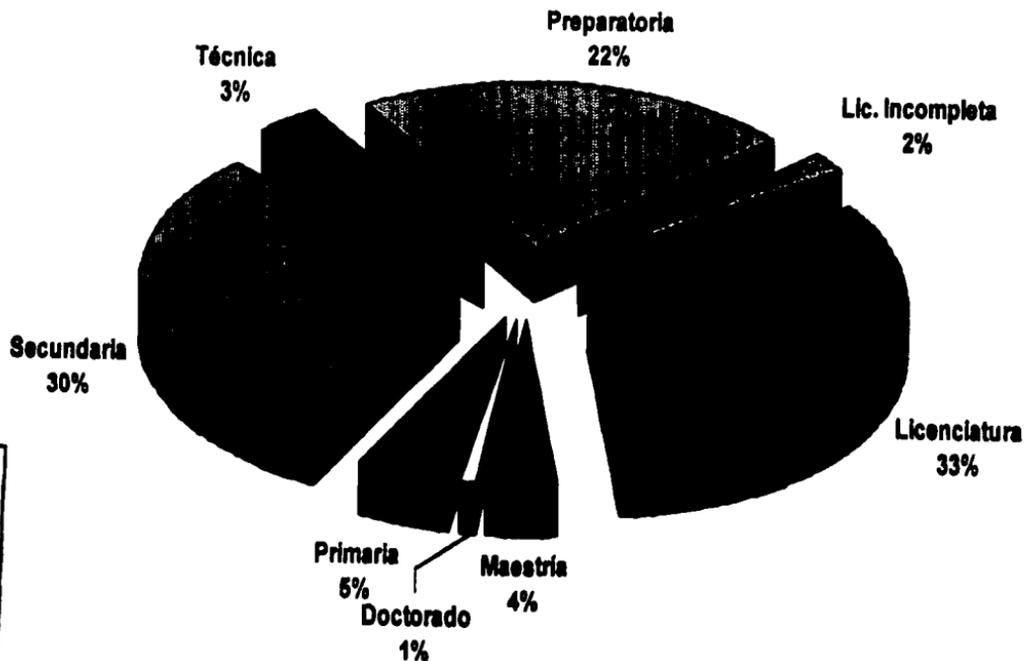
DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR DEPENDENCIAS



127

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

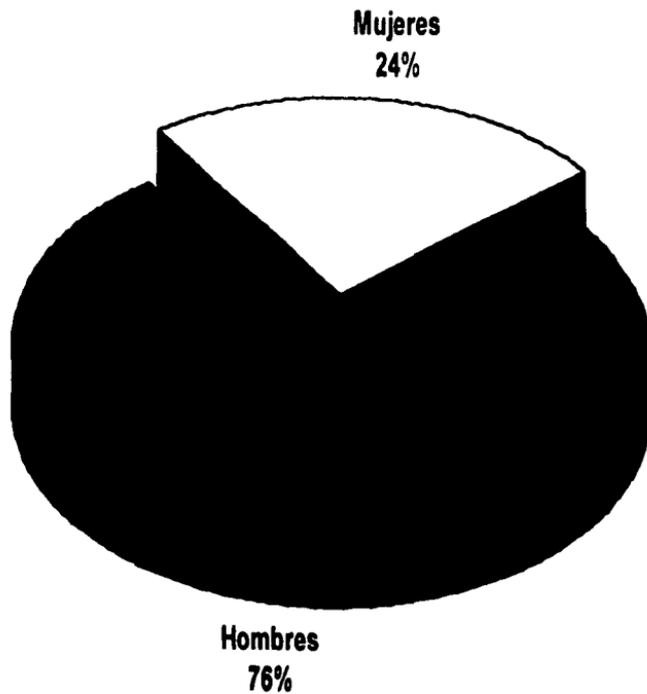
DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR ESCOLARIDAD



128

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR SEXO

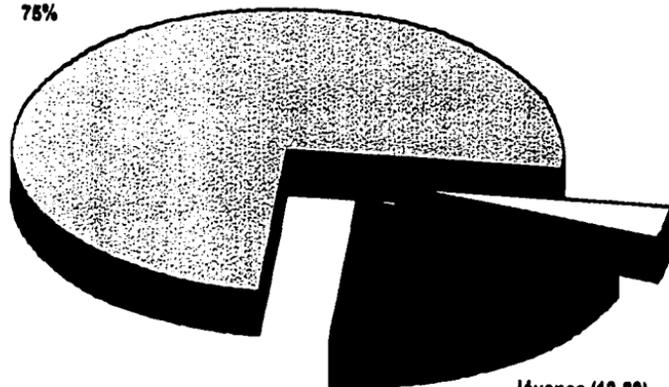


129

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

DISTRIBUCIÓN DE ASISTENCIA POR RANGOS DE EDAD

Adultos (30-59)
75%



Adultos Mayores (60 en adelante)
4%

Jóvenes (18-29)
21%

130

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

4.4 Valoración crítica de las tareas realizadas

Es notable la buena disposición de los usuarios después de recibir un curso de Desarrollo Humano, el cual incide fuertemente en un deseo de cambio generalizado cuyas principales características podríamos resumirlas en motivación para:

- Incremento del autocontrol
- Mayor responsabilidad en los aspectos familiares, laborales y sociales
- Deseos de mejorar las relaciones familiares, sociales, laborales, etc
- Identificar los valores como ideales dignos de ser vividos y capaces de dar un sentido a su existencia⁷
- Autoconocimiento para poder lograr objetivos
- Creación de nuevos proyectos de vida
- Mayor fortaleza para enfrentar adversidades
- Descubrimiento de nuevas potencialidades

El cuestionario relacionado con las conclusiones del curso, mismas que están articuladas por comentarios y sugerencias que expresan los usuarios, nos permiten obtener, entre otros datos, las respuestas a las siguientes preguntas:

- 1) ¿Cómo se sintieron durante su estancia en Lagartos?
- 2) ¿Qué enseñanza principal se llevan?
- 3) Sus expectativas, ¿Se cumplieron?
- 4) Basándose en el concepto Lagartos...¿Qué sugerencias proponen?
- 5) ¿Qué utilidad tendrá para ustedes esta semana de trabajo?

En general, (ver anexos correspondientes a las conclusiones del curso y comentarios y sugerencias), podemos expresar que el curso impartido en el Centro de Desarrollo Humano lagartos invita a los usuarios a la reflexión, la autovaloración, el autocontrol, la responsabilidad y la creación de nuevos proyectos de vida inyectados de una gran dosis de optimismo.

ANÁLISIS CON
FALLA DE ORIGEN

4.5 Conclusiones, propuestas y recomendaciones

A lo largo de este informe he corroborado que los enfoques de la didáctica crítica y la teoría del aprendizaje significativo son alternativas viables para brindar pautas de tipo conceptual y metodológico dirigidas a estructurar las funciones de mi departamento, el departamento de desarrollo pedagógico.

Tal y como lo hemos apreciado en las gráficas relacionadas con la calidad de atención recibida por los usuarios del Centro y la duración de los cursos del mismo, nos damos cuenta de que es necesario un ajuste en la duración de los cursos, porque aún cuando se han alcanzado plenamente los objetivos del Centro de Actualización en Materia de Seguridad Pública, se satura a los usuarios con una gran cantidad de información a través de los distintos temas y actividades a lo largo de todo el curso Desarrollo Humano y Manejo del Estrés.

Por lo anterior, sería conveniente ampliar la duración de dichos cursos para que fueran de dos semanas; de ese modo, se evitaría el riesgo de la saturación de información y actividades, y se incrementarían las posibilidades de que los usuarios obtuvieran un mejor provecho en función de aprendizajes significativos de los cursos.

Por otra parte, se podrían incluir un número mayor de ejercicios vivenciales a fin de reforzar el aspecto práctico de los temas del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés.

Desde mi punto de vista, otro aspecto que ha quedado relegado en cuanto al empleo de materiales didácticos, es el relativo a los documentales y las películas relacionadas con los temas de desarrollo humano y manejo del estrés, ya que el potencial de este tipo de materiales, ha sido desaprovechado, básicamente, porque no hay tiempo suficiente para poder programar formalmente actividades relacionadas con el cine-debate o "cine-clubs".

Este tipo de actividades sí se llevan a cabo durante el programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés, pero al estar incluidas como parte de las actividades recreativas, en ocasiones, se descuidan.

Asimismo, también es importante resaltar la importancia de las estrategias de aprendizaje, por lo que sugiero la elaboración de un cuadernillo de trabajo estructurado en función de actividades que fomenten en el usuario la promoción de aprendizajes autónomos e independientes, y que se complemente con la Guía Práctica del Curso de Desarrollo Humano y Manejo del Estrés.

A lo largo de este informe, las reflexiones que hemos llevado a cabo convergen en el hecho de que toda práctica pedagógica debe incluir una selección de variables en las cuales ha de existir una organización y sistematización; en ese sentido, en opinión de Porfirio Morán (1998), la formación didáctica de los profesores es de vital importancia para lograr la transformación de la labor docente que realicen en las instituciones educativas, pero es insuficiente en sí misma si dicha formación deja a un lado el cuestionamiento permanente de la escuela misma, su organización, sus finalidades implícitas y explícitas, sus currículos y formas de relación.

Nuestra época está marcada por la necesidad de una renovación de la enseñanza, de una renovación fundamental, que no puede ser separada del replanteamiento de la sociedad.

En dicha renovación, profesores y alumnos tendrán que asumir papeles diferentes a los que tradicionalmente han desempeñado, recuperar para ellos mismos el derecho a la palabra y a la reflexión sobre su actuar concreto, asumiendo el rol dialéctico de la contradicción y el conflicto, siempre presente en el acto educativo.

La acción y reflexión de docentes y alumnos deberá recuperar el valor de la afectividad que hasta hace relativamente poco tiempo fue considerada como un obstáculo o que no fue bien valorada, en su real dimensión, para el desarrollo de profesores y alumnos.

La necesaria renovación en la enseñanza implica un proceso de concientización de profesores, alumnos e instituciones, en diversos niveles.

Aunada a otras disciplinas, la didáctica puede proporcionar elementos importantes para la renovación de los roles de profesores y alumnos, los currículos y la organización escolar.

Es importante mencionar que es tarea del pedagogo reconocer el hecho de que no existe todavía una metodología del proceso enseñanza-aprendizaje que conduzca al dominio absoluto del acto educativo, lo cual, afortunadamente, permite continuar en la reflexión conceptual sobre el mismo día a día.

Los procedimientos educativos son generados por concepciones acerca de la naturaleza humana y aspectos del ambiente propicios para el perfil de hombre que queremos formar.

En ese sentido, las concepciones del hombre y en lo que debería transformarse el mismo desde diversas perspectivas, influyen para que el educador enfoque su enseñanza hacia determinados aspectos para favorecer la creación de un determinado ambiente educacional.

Tanto la Didáctica Crítica como la Teoría del Aprendizaje Significativo suponen modelos educativos que pueden ser utilizados para la planeación del currículo, dirigir la interacción del maestro con sus estudiantes y especificar materiales de instrucción.

Es necesario en el campo de la educación ubicar marcos teóricos que rescaten las dimensiones filosófica y práctica de la pedagogía. De la reflexión y valoración en este sentido, se encontrarán las condiciones, normas y reglas a que habrán de ajustarse las concepciones teóricas y aplicaciones técnicas de la futura pedagogía.

Al entrelazar los enfoques de La Didáctica Crítica y la Teoría del Aprendizaje Significativo, es posible equilibrar la inextricable relación entre las dimensiones filosófica y práctica de la pedagogía, misma que a veces es ignorada en aras de supuestos enfoques científicos de la educación.

No es nuestra intención negar la validez de ciertas técnicas pedagógicas o de otras devaluándolas; sencillamente hay que considerar y analizar el alcance de las mismas en función de aquello que son susceptibles de alcanzar.

No hay técnicas ni teorías pedagógicas "perfectas", hecho que nos reafirma la idea de que el quehacer educativo así como el conocimiento sobre el mismo debe seguirse construyendo, sin olvidar que lo que se propone no es igual a lo que realmente se puede llevar a cabo en cuanto a la acción educativa, puesto que dicha acción recae sobre sujetos.

Por otra parte, dado que la realidad no es estática, es preciso aclarar que es imprescindible la revisión permanente de cualquier práctica pedagógica o modelo de enseñanza para su ajuste y que concuerde con los cambios que se puedan originar.

De acuerdo con Díaz Barriga (2002), se requiere de un marco interpretativo que le dé sentido a la práctica pedagógica y le permita tomar una postura coherente frente a las problemáticas educativas, técnicas, normativas, institucionales y sociales que generalmente acompañan a la evaluación psicoeducativa.

Evaluar, desde la perspectiva constructivista, es dialogar y reflexionar sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque es una parte integral de dicho proceso. Consiste en poner en primer término las decisiones pedagógicas, para promover una enseñanza verdaderamente adaptativa que atienda a la diversidad del alumnado; en promover (no en obstaculizar como ocurre en la evaluación tradicional de filiación empirista) aprendizajes con sentido y con valor funcional para los alumnos; en ocuparse del problema de la regulación de la enseñanza y el aprendizaje; y en favorecer el traspaso de la heterorregulación evaluativa hacia la autorregulación de los alumnos en materia de aprendizaje y evaluación.

Coll y Martín (1993) consideran que la evaluación escolar debe contemplarse teniendo en cuenta tres importantes dimensiones:

1. La dimensión psicopedagógica curricular
2. La dimensión referida a las prácticas de evaluación
3. La dimensión normativa

Podríamos decir que en la dimensión psicopedagógica y curricular de la evaluación se involucran directamente todos aquellos aspectos relacionados con un modelo de referencia teórico y un planteamiento curricular determinado. Este ámbito se relaciona con los aspectos siguientes:

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- La conceptualización de la evaluación a partir de un modelo teórico conceptual
- Las funciones de las tareas de evaluación desde un planteamiento curricular determinado
- Las decisiones sobre qué, cómo, cuándo y para qué evaluar

Las tres dimensiones mencionadas mantienen una relación de influencia recíproca entre sí. Sin embargo, a nuestro juicio, es el referente psicopedagógico y curricular asumido el que desempeña un papel determinante en todas las actividades evaluativas y que de hecho puede darle un matiz o sesgo especial a los ámbitos técnico-práctico y normativo.

Es evidente que sin un referente psicopedagógico y/o curricular claro, las actividades de evaluación pierden con mucho su razón de ser y pueden convertirse en prácticas con un fuerte sesgo tecnicista o en prácticas que privilegien lo burocrático-administrativo sobre lo académico. Sin un marco conceptual las prácticas evaluativas también pueden reducirse a cuantificaciones simplistas y perder toda su riqueza interpretativa, aportando muy poco al proceso de aprendizaje y enseñanza.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS, HEMEROGRÁFICAS Y DOCUMENTALES

- ADLER, Alfred. *Comprender la vida*. Barcelona, A & M Grafic. 1999. 290 p.
- ACEVEDO, Alejandro. *Aprender jugando 1. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*. 2a. edición. México, Limusa. 2001. 238 p.
- ACEVEDO, Alejandro. *Aprender jugando 2. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*. 3a. edición. México, Limusa. 2001. 210 p.
- ACEVEDO, Alejandro. *Aprender jugando 3. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*. 2a. edición. México, Limusa, 2001. 246 p.
- BRANDEN, Nathaniel. *Los Seis Pilares de la Autoestima*. 1ª. Edición. México, Paidós. 1998. 256 p.
- BRANDEN, Nathaniel. *Cómo mejorar su autoestima*. México, Paidós, 1998. 240 p.
- BIGGE, Morris. *Teorías de Aprendizaje para maestros*. Décima reimpresión; México, Trillas. 1988. 414 p.
- CERVANTES GUZMÁN, José Luis. *Programación de Actividades Recreativas*. México, Impresos Munguía Hermanos. 220 p.
- COPI Irving M. y Carl Cohen. *Introducción a la lógica*. México, Limusa. Noriega Editores, 1998. 250 p.
- CURTET, Francis. *La Droga*. México. Esenciales Paradigma. 1997. 120 p.
- CHEHAYBAR Y KURI, Edith. *Técnicas para el aprendizaje grupal*. 3a. edición. México, CISE-UNAM. 1985. 180 p.
- DAVIDSON, Jeff. *Maneje el estrés ¡fácil!*. México, Prentice Hall Hispanoamericana, 1997. 134 p.
- DÍAZ BARRIGA ARCEO, Frida. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo (una interpretación constructivista)*. 2a. edición. México, McGraw Hill. 2002. 466 p.
- DILTS, Robert. *Cómo cambiar creencias con la PNL (Programación Neurolingüística)*. España, Editorial Sirio Barcelona, 1990. 380 p.
- DUBRIN, Andrew J. - *Liderazgo*. México, Prentice Hall Hispanoamericana, 1999. 180 p.
- ELLIS, Albert y Raymond Chip Taitale. *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Paidós Autoayuda, 1999. 90 p.
- Durkheim, Emile. *El suicidio*. Colección diálogo abierto. México, Ediciones Coyoacán. 2000. 110 p.

- DUSEK, Girdano. *Drogas; Un Estudio Basado En Hechos*. México. Sítesa. 1990. 216 p.
- ESPINDOLA CASTRO, José Luis. *Análisis de problemas y toma de decisiones*. México, Addison Wesley Longman de México, 1999. 110 p.
- FLACH, M.D., Frederic. *La Fuerza Secreta de la Depresión*. México, Lasser Press Mexicana, 1996. 260 p.
- FENSTERHEIM, Herbert y Jean Baer. *No diga sí cuando quiera decir no*. México, Grijalbo. 1987. 404 p.
- FRITZEN, Silvino José. *70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo*. 7ª. ed. España. Sal Terrae Santander. 1988. 140 p.
- GARCÍA MORENTE, Manuel. *Lecciones preliminares de Filosofía*, 14ª edición, México Editorial Época, 1990. 350 p.
- GUTIÉRREZ SAÉNZ RAÚL, *Introducción a la Ética*. 13ª. Edición. México, Esfinge, 1980. 120 p.
- HIERRO, Graciela. *Naturaleza y Fines de la Educación Superior*. Cuaderno de Planeación Universitaria. 3a. Época año 4, No. 1, Febrero, México, UNAM, ANUIES. 1990. 110 p.
- HORNEY, K. *La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. México. Paidós. 1984. 260 p.
- ALREEN, James. *Valores y Virtudes*. México, Editorial Géminis, 2000. 200 p.
- JANTZ, Gregory L. *Recupera tu salud emocional*. México, Ed. Panorama. 1998. 140 p.
- JAFFE, JEROME, PETERSEN, y Ray Hodgson. *Vicios y drogas*. México, Multimedia Publications Inc. 1980. 110 p.
- KAPLAN S. Helen. *Disfunciones Sexuales: Diagnóstico, Tratamiento de las aversiones, fobias y angustia sexual*. México, Grijalbo. 1987. 160 p.
- MORALES, M.A. *Cuando un amigo se va...* México, Grupo Editorial. 1999. 220 p.
- NORTH, Robert. *El alcoholismo en la juventud*. México, Árbol Editorial 1980. 150 p.
- PANSZA GONZÁLEZ, Margarita, Esther Carolina Pérez y Porfirio Morán. *Fundamentación de la didáctica, Tomo 1*. 8a. Edición. México, Gernika. 1998. 216 p.
- PANSZA GONZÁLEZ, Margarita, Esther Carolina Pérez y Porfirio Morán. *Operatividad de la didáctica, Tomo 2*. 7a. Edición. Ed. Gernika. México, 1997. 126 p.
- PLAN MAESTRO DE LA ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA 2000-2005 (proyecto). *Sistema Nacional de Seguridad Pública. Secretariado Ejecutivo. Diciembre, 1999*.
- RIBEIRO LAIR. *Aumente su autoestima*. Barcelona, Urano, 1997. 180 p.

RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. *Administración del Tiempo*. 2ª. Edición. Serie: Capacitación Integral. México, El manual moderno. 1985. 90 p.

RODRÍGUEZ ESTRADA, Mauro. *Autoestima clave del éxito personal*. 2ª. edición. Serie: Capacitación Integral. México, El manual moderno. 1988. 110 p.

SAHÚN DE LA PARRA A. *Crisis de la familia*. México, Diana. 1999. 260 p.

SAVATER, FERNANDO. *Ética para Amador*. Barcelona, Ariel, 1991. 110 p.

SCHENK, Christoph. *Estrés, como superarlo*. Buenos Aires, Argentina, Albatros. 1994. 180 p.

STEVENS, Michael. *Cómo ser mejor...resolviendo problemas de negocios*. México, Panorama Editorial, 1998. 80 p.

TORDJMAN, Gilbert. *La pareja; realidades problemas y perspectivas de la vida en común*. México. Grijalbo. 1996. 310 p.

WASHTON, ARNOLD M. y Donna Bound. *Querer no es poder*. México, Paidós. 1991. 180 p.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANEXOS

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA



HORARIO DE ACTIVIDADES GRUPO A

CENTRO DE DESARROLLO HUMANO

HORA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
7:00-8:30		LIBRE	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO				
8:30-8:45		ASEO PERSONAL					
8:45-9:30		DESAYUNO					
9:30-10:00		RECESO					
10:00-11:45		PRESENTACIÓN DEL CENTRO Y LECTURA DE REGLAMENTOS	DEFINICIÓN DE VALORES Y ÉTICA PROFESIONAL	AUTOESTIMA Y PROYECTO DE VIDA	PREVENCIÓN DE ADICIONES	LIDERAZGO Y MANEJO DE GRUPOS	
EXPOSITOR		AUTORIDADES DEL CENTRO	CLAUDIA MARTÍN	CLAUDIA MARTÍN	GABY RODRÍGUEZ	SARA MORALES	
11:45-13:30		INTEGRACIÓN Y FORMACIÓN DE GPOS.	RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA	ANSIEDAD, ANGUSTIA Y DEPRESIÓN	MANEJO DE AGRESIVIDAD	COMUNICACIÓN HUMANA ASERTIVA	
EXPOSITOR		SUSI ARIZA	PATY RAMOS	SUSI ARIZA	SUSI ARIZA	YARA QUIRÓZ	
13:30-15:00		MANEJO DE ESTRÉS	DINÁMICA GRUPAL			CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN DEL CURSO	
EXPOSITOR		SARA MORALES	CLAUDIA, PATY Y YARA	CLAUDIA Y SUSI	JOSÉ LUIS, GABY, YARA Y SUSI		
15:00-16:00		COMIDA					
16:00-16:30		RECESO					
16:30-17:30		DESARROLLO HUMANO	TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS			COMIDA DE DESPEIDIDA	
RESPONSABLE	LLEGADA Y ASIGNACIÓN DE HOSPEDAJE	YARA QUIRÓZ	SUSI	JOSÉ LUIS	YARA		
17:30-19:30		RECREACIÓN FÍSICA					
RESPONSABLE		JOSE LUIS ESPITA					
19:30-20:00		RECESO					
20:00 - 20:30	REFRIGERIO	CENA					
20:30-22:00	LIBRE	ACTIVIDADES RECREATIVAS PASIVAS				RETIRO DE PARTICIPANTES	
RESPONSABLE		PERSONAL TÉCNICO					
22:00		RETIRO A SUS HABITACIONES					

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE SEGURIDAD PÚBLICA



HORARIO DE ACTIVIDADES
INVIERNO

CENTRO DE DESARROLLO HUMANO

HORA	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
7:30-8:45		LIBRE	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO					
8:45-9:00		ASEO PERSONAL						
9:00-9:45		DESAYUNO						
9:45-10:00		RECESO						
10:00-11:45		BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL CENTRO	SALUD EMOCIONAL	AUTOESTIMA Y PROYECTO DE VIDA	RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA	LIDERAZGO Y MANEJO DE GRUPOS		
EXPOSITOR		AUTORIDADES DEL CENTRO	GABY RODRÍGUEZ	CLAUDIA MARTÍN	GABY RODRÍGUEZ	SARA MORALES		
11:45-13:00		INTEGRACION Y FORMACION DE GPOS.	DEFINICIÓN DE VALORES Y ÉTICA PROFESIONAL	ANSIEDAD, ANGUSTIA Y DEPRESIÓN	MANEJO DE AGRESIVIDAD	COMUNICACIÓN HUMANA ASERTIVA		
EXPOSITOR		SUSI ARIZA	CLAUDIA MARTÍN	SUSI ARIZA	SUSI ARIZA	YARA QUIRÓZ		
13:00-15:00		MANEJO DE ESTRÉS	RECREACIÓN FÍSICA			CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN DEL CURSO		
EXPOSITOR		SARA MORALES	JOSE LUIS, REYNA, JACQUELINE					
15:00-16:00		COMIDA						
16:00-16:30		RECESO						
16:30-17:30		LLEGADA Y ASIGNACIÓN DE HOSPEDAJE	DINÁMICA GRUPAL			COMIDA DE DESPEDIDA		
RESPONSABLE			CLAUDIA Y GABY	CLAUDIA Y SUSI	GABY Y SUSI			
17:30-18:30			DESARROLLO HUMANO	ACTIVIDADES DEPORTIVAS			TÉCNICA DE MANEJO DE ESTRÉS	
RESPONSABLE			YARA QUIRÓZ				YARA QUIRÓZ	
18:30-20:00		ACTIVIDADES DEPORTIVAS						
		JOSE LUIS, REYNA, JACQUELINE						
20:00 - 20:30	REFRIGERIO	CENA					RETIRO DE PARTICIPANTES	
20:30-22:00	LIBRE	BIENVENIDA LAGARTEÑA	TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS		DINÁMICA DE CIERRE			
RESPONSABLE		PERSONAL TÉCNICO	SUSI	JOSE LUIS	PERSONAL TÉCNICO			
22:00		RETIRO A SUS HABITACIONES						

TESIS CON FALTA DE ORIGEN



**CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA DE
SEGURIDAD PÚBLICA**

"LAGARTOS"

CENTRO DE DESARROLLO HUMANO

**MANUAL DE CONSEJOS PRÁCTICOS DEL PROGRAMA DE
DESARROLLO HUMANO Y MANEJO DE ESTRÉS**

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

MANEJO DE ESTRÉS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Fue un Fisiólogo Endocrinólogo, el Dr. Hans Selye quien, a mediados de los años treinta, comenzó a utilizar el término para explicar los acontecimientos que en un momento dado presionan al individuo y provocan una reacción. El Dr. Selye habla de un *Síndrome de Adaptación General*, considerando que *el estrés es la respuesta a la presión ante cualquier tipo de demanda.*



El estrés en sí mismo no es negativo; en realidad, un cierto nivel es necesario para mantener las defensas preparadas y para que seamos capaces de afrontar las situaciones que nos encontramos en la vida cotidiana. Este es el llamado *Eustrés* o *estrés* positivo, que nos moviliza a ser activos, constructivos, creativos, a solucionar problemas y, en general, a

sobrevivir. El *Distrés* o *estrés* negativo, surge cuando nuestro organismo no sabe acomodarse a una situación. Es *Distrés* puede cansar, debilitar y llevarnos a la muerte en casos extremos.

El *estrés* no aparece repentinamente, realmente se trata de la última fase de un proceso que Hans Selye dividió en tres etapas:

Reacción de alarma. Se inicia en el momento en que un ser humano se enfrenta a un estímulo nuevo, ya sea objeto, persona o situación, y que le causa tensión porque puede llegar a percibirlo como una amenaza

Fase de resistencia. En la mayoría de los casos, una vez que cesa el estímulo, se vuelve al estado de equilibrio, pero, como el organismo está más sensible, vive más intensamente lo que sucede a su alrededor y en ocasiones puede malinterpretar el entorno, sintiendo que lo están agrediendo. Está irritable, puede reaccionar con enojo y violencia a las presiones familiares, laborales, sociales, sexuales, etc.

Fase de agotamiento. Al prolongarse indefinidamente la etapa de resistencia, el *estrés* se vuelve crónico e intenso, por lo que los síntomas anteriores se ven intensificados y aparecen enfermedades



ESTRESORES

Todos los factores motivadores, ya sean que lleven al *Eustrés* o al *Distrés*, se denominan "*Estresores*". De acuerdo con la psicóloga Petra Bernatzeder del Instituto para el Desarrollo del Comportamiento en Alemania, "*El mayor factor de estrés es, con frecuencia, la filosofía de vida de cada uno*". Una misma situación o estímulo puede, al mismo tiempo, provocar en unos *Eustrés* y en otros *Distrés* por ejemplo, al que no le gusta la música clásica, ésta le incomodará y le causará los síntomas de *Distrés*, mientras que para quien la considere relajante, entrará en un estado de *Eustrés*. Lo que distingue a éstos dos tipos de humanos, es el



proceso de asimilación.

El trabajo es la causa principal de estrés en el mundo y en estudios realizados se ha visto que el 64% del ausentismo laboral global – es decir, *en todo el mundo* – es causado por el estrés.



CÓMO IDENTIFICAR NUESTRO NIVEL DE ESTRÉS

Existen tantas pruebas para identificar el estrés, como autores que lo manejan, sin embargo, el más conocido y utilizado es:

Escala de Life - Event de Holmes y Rahe. Según estos investigadores estadounidenses, siempre que se produce un cambio en nuestra vida, se llega a reacciones de estrés, por lo que durante años estudiaron el comportamiento en estas situaciones de crisis y establecieron una escala, mediante la cual se puede llegar al nivel personal de estrés durante el último año. Para la interpretación de resultados, solo se tiene que sumar el total de puntos de las respuestas que coincidan con los sucesos vividos por nosotros *durante el último año*, con el siguiente resultado:

0 – 150 puntos. La carga de estrés es adecuada, dentro de los límites del *Eustrés*. La salud está difícilmente amenazada por el estrés

151 – 300 puntos. El exceso de estrés ya está amenazando la salud. La probabilidad de que el estrés ocasione problemas está dentro del 50%. Deberá buscar alternativas terapéuticas para el control de estrés.

Más de 301 puntos. El riesgo de enfermarse seriamente a causa del estrés es del 80%. Sin falta se debe consultar al médico, pues la salud ya está seriamente dañada.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ESCALA DE LIFE EVENT DE HOLMES & RAHE



CONTECNIMIENTO	VALOR ASIGNADO
MUERTE DEL Cónyuge	100
SEPARACIÓN CONYUGAL	73
SEPARACIÓN CONYUGAL	65
ENCARCELAMIENTO O CONFINAMIENTO	63
MUERTE DE UN FAMILIAR CERCAÑO	63
ENFERMEDAD O LESIÓN GRAVE	53
MATRIMONIO	50
PÉRDIDA DEL TRABAJO	47
RECONCILIACIÓN CONYUGAL	45
JUBILACIÓN	45
CAMBIO NOTABLE EN LA SALUD DE UN FAMILIAR	44
EMBARAZO	40
DIFICULTADES SEXUALES	39
EXISTENCIA DE UN NUEVO FAMILIAR	39
MUERTE DE UN AMIGO ÍNTIMO	36
CAMBIOS IMPORTANTES EN EL ESTADO FINANCIERO	35
CAMBIO DE TIPO DE TRABAJO	35
AUMENTO IMPORTANTE DE LAS DISPUTAS FAMILIARES	35
DESEMBOLSO IMPORTANTE DE DINERO	31
VENCIMIENTO DE HIPOTECA O PRÉSTAMO	30
PROBLEMAS CON LA LEY	29
TRIUNFO PERSONAL SOBRESALIENTE	28
CÓNYUGE QUE ABANDONA O COMIENZA EL TRABAJO	26
CAMBIOS DE HÁBITO PERSONALES (VESTUARIO, AMIGOS)	24
PROBLEMAS CON LOS SUPERIORES	23
CAMBIO EN LAS CONDICIONES U HORARIO DE TRABAJO	20
MODIFICACIÓN EN LOS HÁBITOS DE SUEÑO	16
CAMBIOS IMPORTANTES EN LOS HÁBITOS DIETÉTICOS	15
VACACIONES	13
TOTAL	

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

DOCE IDEAS PARA SUPERAR EL ESTRÉS LABORAL



1. **EXPRESA SUS SENTIMIENTOS.** No reprima sentimientos ni emociones.
2. **RESERVE TIEMPO PARA ACTIVIDADES SOCIALES.** No renuncie a las aficiones, el ocio o a salir con amigos.
3. **NO POSPONGA LAS COSAS.** Haga las cosas de inmediato y no las evite.
4. **DELEGUE.** No intente hacer todo usted mismo.
5. **APRENDA A DECIR QUE NO.** No asuma demasiadas responsabilidades.
6. **PROGRAME PAUSAS REGULARES.** Descanse para tomar café, comer o irse a casa a una hora razonable. Respete los fines de semana y las vacaciones.
7. **NO TRABAJE DEMASIADAS HORAS.** No sobrepase sus propias capacidades; su salud y su familia se lo agradecerán.
8. **NO CAIGA EN LAS ADICCIONES.** No se refugie en el alcohol y/o las drogas.
9. **SEPARE EL TRABAJO DE SU VIDA PRIVADA.** No se lleve trabajo a la casa y sobre todo, no se desquite con su familia de un problema laboral o con sus compañeros de trabajo por un problema personal.
10. **NO SEA PERFECCIONISTA.** No se puede hacer todo *siempre* a la perfección.
11. **BUSQUE APOYO.** Hable de las dificultades abiertamente y pida ayuda.
12. **MANTENGA LA PERSPECTIVA.** El trabajo es eso: un simple trabajo; no su vida entera.



TÉCNICA PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

Cambia tú Estrés por el Eustrés
Y Vive MEJOR



RELAJACIÓN PROGRESIVA MUSCULAR

1. Siéntete cómodo, relájate en un lugar lo más silencioso posible y libera cualquier presión que ejerza tu ropa sobre tu cuerpo.
2. Cierra los ojos.
3. Respira profundo; e imagina como al entrar el aire a tus pulmones va regenerando todo tu cuerpo y de igual forma todas las presiones y tensiones se liberan cuando exhalas.
4. Mentalmente ve a tu lugar ideal de descanso.
5. Contrae los músculos durante 5 segundos y relájalos después durante 10 segundos, considerando cada uno de estos grupos musculares:

- ✓ Pies
- ✓ Pantorrilla
- ✓ Muslos
- ✓ Nalgas
- ✓ Espalda baja
- ✓ Abdomen
- ✓ Espalda alta



- ✓ Pecho
- ✓ Hombros
- ✓ Brazos
- ✓ Antebrazos
- ✓ Manos
- ✓ Cuello
- ✓ Cara.

Nota: No olvides la respiración (inhala todo el aire que te sea posible durante 3 tiempos, sostenlo durante otros 3 tiempos y al final exhala en 3 últimos tiempos) en toda la sesión.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

DESARROLLO HUMANO

La personalidad es el reflejo o la interpretación de su Yo interno, frente a los demás. Es el conjunto de características biológicas, psicológicas y sociales que hacen a la persona única y diferente de los demás.



Cuanto mejor conozca y comprenda su propia personalidad, mejor preparado estará para orientarse a sí mismo y regular su vida. De esta manera, también logrará una comprensión más profunda del comportamiento de los demás.

Podrá apreciar el efecto que causa su conducta sobre ellos e, inversamente, el efecto que la conducta de los demás causa sobre usted. Sin darse cuenta, usted habrá aumentado su capacidad para establecer unas adecuadas relaciones humanas.

En la descripción de cualquier persona, los detalles, las características, los rasgos y pautas de comportamiento que le caracterizan pueden clasificarse en general como:

- ❖ Físicos
- ❖ Intelectuales
- ❖ Emotivos
- ❖ Sociales



Sistema de valores: filosofía de la vida y conjunto de actitudes y creencias

Cabe mencionar que, aún cuando pueden distinguirse y aislarse diferentes aspectos en la conducta de todo individuo para su estudio, éstos son interdependientes.

La persona que ha aprendido a comportarse adecuadamente adaptándose a los tipos más variados de situaciones en todos los aspectos importantes de su vida habrá conseguido desarrollar una personalidad eficiente. Para la mayoría de nosotros, en el transcurso de nuestra vida existen oportunidades culturales y educativas, que facilitan el desarrollo de nuestras virtudes potenciales.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

RELACIONES HUMANAS Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

El proceso de la comunicación es un producto social que conlleva al conocimiento y a su expresión, difusión y comprensión.

El hombre se comunica a través del lenguaje, el cual no sólo es un medio de comunicación o sea un intercambio de señales basadas en un código, sino que es además, una manera de pensar, de estructurar un contenido.

Comunicar viene del latín *communicare*, que significa "poner en común".



El lazo de unión para estar en relación, sentir emociones y hacer que otros las sientan, entender y ser entendido, es la comunicación. Comunicar no es sólo emitir mensajes, *es sobre todo el acto de provocar respuestas.*

El ser humano posee la asombrosa capacidad de comunicarse a través de sus cinco sentidos.

Existen dos tipos de lenguaje: el verbal y el no verbal, en el cual es importante considerar, entre otros:

- ❖ Los movimientos
- ❖ la gesticulación
- ❖ La postura
- ❖ La voz
- ❖ El tacto
- ❖ El uso del espacio
- ❖ La mirada
- ❖ El silencio
- ❖ Etc.



El lenguaje no verbal es tan complejo que muchas veces sin querer, *nuestro cuerpo grita lo que nuestra boca calla.* En ese sentido, para comunicarnos de una manera eficaz, debemos lograr que todos nuestros recursos de expresión transmitan lo que realmente queremos decir, a través de un estilo de *Comunicación Asertiva.*

Una persona asertiva defiende sus derechos, así como la capacidad de expresar lo que cree, siente y quiere de manera directa y apropiada, teniendo siempre en cuenta los derechos de los demás. Al respetarse a sí mismo, respeta a los demás. Es directo, honesto, escucha, tiene control emocional y es positivo.

"El lenguaje es la imagen del alma". Séneca

"La realidad del hombre guarda silencio; no escuches lo que dice, sino lo que calla". Suenen.

La agitación, los continuos cambios y el desconcierto que la situación actual produce en el hombre contemporáneo, exige de la persona que tenga un claro sentido de su valía.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

AUTOESTIMA, PROYECTO Y CALIDAD DE VIDA

La autoestima es la confianza en nuestro propio valor o dignidad, en nuestra capacidad para enfrentar los retos básicos de la vida.

FUENTES DE LA AUTOESTIMA

En síntesis podemos decir que existen dos fuentes de la autoestima, en primer lugar el sentimiento de la capacidad personal o valor personal para afrontar las dificultades, y el segundo es el respeto a uno mismo que significa la reafirmación de mi valía personal.

Una persona con una autoestima baja, no necesariamente se siente con poca capacidad para la verdadera realización, lo que sí es seguro es que recorte su capacidad de satisfacción por los logros obtenidos.

BASES DE LA AUTOESTIMA

Son definidas como las prácticas que aumentan mi autoestima. Podríamos enumerar las siguientes:

- A) Vivir Conscientemente. El ser humano puede evitar ser consciente. Si no somos conscientes de nuestros actos, el resultado será una disminución en el sentido de eficacia personal y de respeto hacia nosotros mismos.
- B) La aceptación de Mí Mismo: Es la negación a permanecer en una relación de conflicto conmigo mismo. Supone una declaración como esta: *"Elijo valorarme a mí mismo, tratarme a mí mismo con respeto, defender mi derecho a existir"*
- C) La responsabilidad de Mí Mismo: Para sentirme competente, para vivir dignamente necesito experimentar una sensación de control sobre mi vida. Es así como es necesario sentirme responsable de mis deseos y de los medios que adopto para lograrlos. Soy responsable del nivel de conciencia que tengo en mis labores cotidianas, en mi trabajo, en mis relaciones con los demás, de las promesas y compromisos que tengo. Asimismo, soy responsable de los valores que elijo, de la administración del tiempo y de mi autoestima
- D) La Autoafirmación: Significa respetar mis deseos, necesidades, y valores, buscando su expresión adecuada en la realidad. Su opuesto es la timidez y la aceptación de estar siempre en segundo plano, oculto o frustrado para evitar enfrentamientos con alguien cuyos valores son distintos a los míos. La autoafirmación no es una rebeldía insensata. La protesta no es la única forma de autoafirmación, ya que vivir no significa únicamente oposición a lo que rechazamos, sino vivir de acuerdo a lo que pensamos y expresarlo.
- E) Vivir con propósito: Vivir sin proyecto, es vivir a merced de lo exterior, sin un curso específico, para vivir con un fin es necesario ser concientes y cuestionarnos frecuentemente sobre el rumbo escogido. Esto no significa que la autoestima dependa del logro de las metas. La raíz de la autoestima está en las prácticas generadas desde nuestro interior que sirven para lograr las virtudes y tareas que se están analizando
- F) La integridad personal: esta se da cuando concuerdan, nuestros ideales y valores con la vida práctica. Si nos habituamos a no respetar nuestros valores, el respeto por nosotros mismos, se viene abajo. La integridad



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

personal se refiere a la congruencia en nuestra conducta. La falta de ella en una forma reiterada, nos lleva a una falta de identidad, es decir, a perder el sentido de quienes somos.

En conclusión podemos afirmar que para tener una autoestima alta es necesario que el hombre tome las riendas de su vida de una manera consciente, íntegra, responsable, aceptándose, afirmándose y viviendo con un propósito. Contrariamente a ser pasivo o víctima de los acontecimientos; el hombre es el único ser capaz de planear su vida y hacerse a sí mismo, él es dueño de su vida y de su tiempo. Por esta razón, dentro de este curso abordaremos la importancia de tener un proyecto de vida y algunos *tips* para administrar adecuadamente nuestro tiempo.

Nuestras metas personales son la más viva expresión de nuestro ser y constituyen la manera en que podemos satisfacer nuestras aspiraciones. Nuestras metas las proyectamos hacia el futuro; por lo que debemos tener, hacia éste, una actitud positiva y verlo como una oportunidad de logro, una expectativa de éxito. Tener una visión de futuro significa ver muy lejos en el tiempo y muy adentro de nosotros mismos, haciéndonos esta pregunta ¿Cómo me veo dentro de un año, dos, tres o más? Por otro lado, si en el futuro está la visión de lo que queremos ser, en el presente están los medios para lograrlo.

El tiempo es el único recurso no renovable que todos poseemos por igual, sin embargo la diferencia entre unas personas y otras es la forma en que lo organizamos. Es menester que identifiquemos y evitemos a los enemigos del tiempo, que son aquellas circunstancias que se oponen a la consecución de nuestros objetivos como: las repeticiones inútiles, el lenguaje confuso, el hacer cosas sin un objetivo fijo, confundir lo urgente con lo importante, etc.

Para una buena administración del tiempo es necesario que usted considere las siguientes sugerencias:

- Plantéese objetivos. Ellos serán como los mapas que necesita para dirigir y programar su tiempo
 - Defina prioridades. Pregúntese qué importancia da a cada tarea concreta
 - Sea ordenado. Organice sus actividades y su entorno, recuerde que la desorganización implica más trabajo y pérdida de tiempo.
 - No posponga quehaceres. Pues esto acumula trabajo, si está tentado a posponer alguna actividad, pregúntese por qué la aplaza.
 - Programe horas libres. Esto le permitirá descansar y relajarse
 - Aprenda a decir que no. Si nunca puede decir que no a lo que los demás solicitan de usted, acabará siendo un esclavo de las prioridades de los demás. No pierda el control de su tiempo
- Haga una cosa detrás de otra. Puede que tenga muchas cosas que hacer, pero tenga en cuenta que no puede hacerlas todas a la vez, sobre todo porque las tareas importantes suelen requerir energía y concentración



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

DEFINICIÓN DE VALORES Y ÉTICA PROFESIONAL

CONCEPTO DE ÉTICA

La ética es un conocimiento esencial porque nos enseña a vivir, lo que nos conviene y lo que no. En el terreno de las relaciones con los demás lo bueno y lo malo es ambiguo ya que existen diversas opiniones y manera de vivir, pero en lo que todo esta diversidad coincide es en que nuestra vida es producto de lo que cada cual quiera hacer con ella. Si la vida humana fuera algo determinado, no tendría sentido discutir si es bueno o malo hacer estas o aquellas cosas; pero precisamente porque el ser humano es capaz de elegir parte de su vida, es prudente tener un conocimiento básico de lo que nos conviene y nos permita acertar.



La ética es un conocimiento racional, práctico y normativo porque orienta la conducta, dirige y encauza las decisiones libres del hombre. Su objeto de estudio son precisamente los actos humanos desde el punto de vista de su maldad o bondad.

LOS ACTOS HUMANOS Y LOS ACTOS DEL HOMBRE

No todo lo que hace el ser humano es objeto de la ética, únicamente aquellos actos donde interviene la voluntad y la conciencia humanas, ya que sólo estos actos son susceptibles de juzgarse como buenos o malos desde el punto de vista moral. A estos actos se les llama *humanos*, mientras que en los que no intervienen estas facultades se les denomina *del hombre*.

LA LIBERTAD

Cuando hablamos de libertad nos referimos a los actos que el hombre realiza pudiendo haberlos realizado o no, es decir, aquellos donde existe una elección previa.

Con respecto a la libertad podemos decir:

- Que no somos libres de elegir lo que nos pasa, pero sí lo somos en responder a esto que nos sucede de una u otra forma.
- Ser libres para intentar hacer algo, no significa que lo logremos necesariamente.



La libertad es la cualidad humana que nos hace ser dueños de nuestra propia vida.

LOS VALORES



Al encontramos viviendo en el mundo vemos cosas, actos que no nos resultan indiferentes, sino que por el contrario, nos atraen y ante ellos tenemos diversos grados de preferibilidad. Son los llamados valores

Los valores, al igual que las verdades científicas, se descubren, es decir, no se crean, ni se fabrican.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Algunos ejemplos de valores son:



que representa

- **Compromiso:** se define como la interacción donde se recibe y se cede. Es una obligación aceptada por voluntad propia
- **Disciplina:** Acatar un comportamiento de respeto. Observancia de leyes y ordenamientos
- **Fortaleza:** Capacidad para soportar las adversidades y luchar, aunque nos sea desagradable, por algo que consideramos bueno.
- **Sobriedad:** Se dice que una persona es sobria cuando sabe distinguir entre lo razonable y lo immoderado y utiliza adecuadamente sus recursos de acuerdo a criterios rectos y verdaderos..
- **Lealtad:** Es la aceptación de los vínculos implícitos en su adhesión a otros de tal modo que refuerza y protege a lo largo del tiempo, el conjunto de valores

ÉTICA PROFESIONAL



La profesión se define como una *actividad personal puesta de una manera estable y honrada al servicio de los demás y en beneficio propio, a impulso de la propia vocación y con la dignidad que corresponde a la persona humana.*

La vocación es la *disposición que hace al Ser Humano especialmente apto para una determinada actividad profesional*

Todo profesional debe tener la capacidad física que se refiere a la salud del cuerpo necesaria para en cualquier actividad humana, capacidad moral, es decir, la honestidad y el cumplimiento a sus responsabilidades y la capacidad profesional que es el bagaje de conocimientos que lo hacen especialista en su ramo.

Existe en nuestra sociedad una crisis de valores generalizada, que es causada por un cambio de valores, ahora ya no se cree en lo que antes se creía, esto ha producido en el hombre actual una gran angustia y confusión y algunas de sus manifestaciones son:

- Se olvida que la finalidad del trabajo profesional es el bien común, por lo que se trabaja de una manera desarticulada e individualista buscando beneficios propios y perdiendo la dimensión social de nuestras funciones.
- En muchos casos se distorsiona el valor de la lealtad al grupo, entendiéndola como la protección a algún o algunos compañeros en caso de indisciplinas, errores o incumplimientos en el trabajo. En ocasiones se llega a convertir en una norma explícita en la que si una persona, sea o no miembro del grupo, no protege a un compañero aunque haya incurrido en faltas graves, la persona es rechazada sancionada y en su caso, hasta expulsada del grupo. Esto es el reflejo de una doble *Moral*, que no enaltece el valor de la lealtad, sino el encubrimiento y la complicidad.
- Crisis de credibilidad: por esta falta de valores se pierde la confianza y la certidumbre de la sociedad en el cumplimiento eficiente de las funciones propias



Somos libres para elegir a qué nos queremos dedicar, qué nos agrada y qué nos repele y decidir, de acuerdo con lo anterior, lo que más nos convenga para ser unas personas exitosas, orgullosos de nosotros mismos.



RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA



PAREJA: *Es la unión entre un hombre y una mujer que tienen un propósito en común, bien sea este de tipo sexual, emocional o económico, o la suma de todos.*

FORMACIÓN DE PAREJA. La formación de una pareja da como resultado una nueva estructura en la vida de dos personas, que los protege a ellos y a sus hijos, si estos existen; le sirve para el apoyo, crecimiento y desarrollo de la familia.

La vida en pareja no es algo que se alcance y mantenga estático, sino que corresponde a una fase del *ciclo vital* del individuo, en el que este puede seguir creciendo gracias a la experiencia de compartir con su compañero y alcanzar así la plena adultez con sus propiedades de responsabilidad y autonomía.

PAREJA IDEAL. Una *Pareja Ideal*, es precisamente esto: un *Ideal* que no se cumple al 100%, pero es un punto de referencia que nos ayuda a entender tanto el funcionamiento *Normal o Adecuado* como el *"Defectuoso"*.

RAZONES POR LAS QUE SE ELIGE UNA PAREJA.

1. Por la experiencia que cada uno tiene de sus padres.
2. Por necesidades conscientes o inconscientes (vinculación, aceptación o afecto, entre otros.)
3. Por necesidades biológicas (Satisfacción sexual, reproducción de la especie.)

DIFERENTES TIPOS DE PAREJA.

FUNCIONALES:

- ↓ *Pareja Armónica.*- Tiene propósitos en común, se complementan en diversos áreas como. La sexual, emocional, social y económica. Cubren sus necesidades y se encuentran mejor juntos que cada uno por su lado, se desarrollan permanentemente como pareja.
- ↓ *Pareja Afín.*- Se da cuando la pareja tiene gustos y preferencias semejantes. Corresponden a una condición económica, educativa, laboral, emocional y religiosa semejante.
- ↓ *Pareja Complementaria.*- Cuando cada uno de los miembros de la pareja tiene preferencias diferentes pero se complementan y tienen resultados y logros; en suma, benefician a la pareja.

DISFUNCIONALES:

- ↓ *Pareja Competitiva.*- Cuando se inicia la relación, ambos miembros de la pareja están en situación de igualdad de circunstancias, posteriormente, empiezan a competir y cada uno trata de ganarle al otro (*Porque el otro se va a salir con la suya*)
- ↓ *Pareja Desvinculada.*- No tiene propósitos en común; prefieren mentir con tal de no estar solos. Son como el agua y el aceite.
- ↓ *Pareja en Conflicto.*- Es cuando la emoción es ingrediente principal en la pareja. La emoción se presenta exaltada en diferentes tonalidades: *"Cuanto te quiera, no me dejes, no tardes mucho"* ejerciendo siempre control. No cubren las necesidades mutuas.
- ↓ *Pareja Sadomasoquista.*- Los miembros de la pareja se lastiman pero no pueden separarse y tampoco pueden seguir así; sin embargo, expresan: *"Así somos los dos y así nos queremos y somos el uno para el otro"*.



CONFLICTO EN LA PAREJA.

Significa luchar: es el desacuerdo que se da entre los dos miembros de la pareja, situación en la que no se sabe que hacer. Los conflictos pueden ser de diferente índole, como por:

- ▶ Deficiente comunicación
- ▶ Educación y disciplina
- ▶ Manejo del dinero
- ▶ Relación con familiares
- ▶ Perspectivas
- ▶ Relaciones Sexuales



Cuando una pareja tiene un conflicto psíquico entra en un estado agudo de desequilibrio. Los mecanismos de adaptación crean un sentimiento de impotencia ante la imposibilidad que se siente de no superar los problemas. Los estados emocionales son de suma agresión y la pareja puede romper ante esta situación.

CRISIS EN LA PAREJA

Es la que se produce por un cambio brusco de una situación dada en la que se tiene que tomar una decisión para determinar un nuevo ritmo que se va a tener ante nuevas circunstancias.

Si desea que su pareja entre en crisis *sólo necesita hacer uso de una o varias de las actitudes siguientes:*

- # NO DEMUESTRE SU AMOR
- # CONVIÉRTASE EN EL POLICÍA DE SU CÓNYUGE
- # SEA INCOMPRESIVO
- # PONGA SU ORGULLO POR DELANTE
- # NIÉGUESE A CRECER
- # SEA IRRESPONSABLE
- # NO ESCUCHE
- # MALGASTE EL DINERO
- # SEA CELOSO
- # QUÉJESE TODO EL TIEMPO
- # DESCUIDE SU PERSONA
- # SEA INTOLERANTE
- # NO CONCILIE DIFERENCIAS
- # SEA ABURRIDAMENTE IGUAL QUE SU PAREJA
- # EXIJA SIEMPRE MÁS
- # NO SE COMUNIQUE
- # CRITIQUE



Y SI LE AGREGAMOS MALTRATO, ALCOHOLISMO, CONSUMO DE DROGAS, LOS MÁS AFECTADOS DEFINITIVAMENTE SERÁN LOS HIJOS

ACTITUDES DESEABLES PARA EVITAR CONFLICTOS EN LA PAREJA

- Manifiesta un interés real y sincero por tu pareja
- Sonríe a tu pareja
- Comunícate
- Elógiala
- Dile que te importa
- Dile que te gusta
- Que te gusta estar a su lado y lo aprecias
- Que disfrutas su forma de ser contigo



¡ DÍSELO AHORA !

- Que valoras lo que ha luchado
- Dile que valoras su esfuerzo
- Su romanticismo
- Su *Amor Incondicional*
- Su entrega, su paciencia, su tolerancia y comprensión
- Su capacidad de Perdón
- Que es limpio y ordenado
- Que es tierno y cariñoso

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

LA FAMILIA

Es la unidad básica de la sociedad; se concibe como un sistema compuesto por elementos (abuelos, padres, hijos, tíos, etc.) que se encuentran interactuando entre sí y que determinan que se lleven a cabo funciones específicas que tengan como finalidad que sus integrantes se desarrollen como individuos, pero simultáneamente se promueve el desarrollo integral de sistema familiar.



CICLO VITAL DE LA FAMILIA.

Implica estudiar las fases por las que pasa la familia en su proceso evolutivo, desde que nace al integrarse la pareja, hasta que se termina por el divorcio o muerte de alguno de los cónyuges.

- 1ª. Fase.- *El adolescente busca pareja.*
- 2ª. Fase.- *Esta pareja formaliza su relación, bien sea en unión libre o con el matrimonio.*
- 3ª. Fase.- *Se da cuando nacen los hijos de esta pareja.*
- 4ª. Fase.- *Los hijos de esta pareja eligen su propia pareja.*
- 5ª. Fase.- *Los padres aceptan las nuevas parejas y nacen los nietos*
- 6ª. Fase.- *Viene la vejez y se cierra el ciclo*

De esta manera, la familia tiene una etapa de nacimiento, crecimiento, reproducción y muerte, y en estas fases de su proceso evolutivo tendrá situaciones de tensión, ternura, alegría, etc., lo que podrá influir para que la familia continúe su camino, se detenga o retroceda. En este lapso se desarrolla la intimidad de la familia.

Por otro lado, no olvidemos que la familia está inmersa en una sociedad en donde se ve influida por las costumbres, ideales, sentimientos, que otras familias imponen al medio social, y que ello determinará, en gran medida, que la familia permanezca y se desarrolle. en este lapso también se desarrolla la apertura familiar.

TIPOS DE FAMILIA.

Familia de origen.- Es la familia de donde provenimos y está conformada por abuelos, padres y hermanos.

Familia Nuclear.- Es la familia que conforma la nueva pareja; está constituida por el compañero de vida y los hijos.

Familia Extensa.- Está compuesta por diversas familias que, justamente como su nombre lo dice, hacen una gran familia

Familia Política.- Familia del cónyuge.

LA FAMILIA, COMO CENTRO FORMATIVO DE LA INTIMIDAD Y DE APERTURA

INTIMIDAD

La familia favorece la capacidad de establecer relaciones emocionalmente estrechas a través de la intimidad, la cual se considera un ingrediente vital en las relaciones de amor, simpatías, antipatías, sueños e inquietudes, momentos de orgullo y vergüenza, detalles íntimos, entre otros, los cuales se profundizan cuando se da el amor al compañero.

El desarrollo de la intimidad se puede dar con las siguientes acciones:

- Enseñar a pensar
- Enseñar a observar
- Fomentar el estudio y la reflexión
- Cuidar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás
- Enriquecer las conversaciones familiares
- Cuidar la calidad del tiempo en familia
- Fomentar el diálogo amistoso
- Fomentar la ética y las buenas costumbres

Sin el desarrollo de la intimidad en la familia no se puede dar la apertura.



APERTURA.

La apertura facilita que los miembros de la familia aprendan a interactuar con una sociedad o con otras familias; es el trampolín del desarrollo social del individuo y en el seno familiar se aprenden algunas actitudes como las siguientes:

- Cultivar la amistad
- Participar en actividades comunitarias
- Respetar otros puntos de vista
- Permitir la libre manifestación de opiniones
- Ser parte de la solución de los problemas familiares



La acción educativa de la familia se reduce a dos elementos:

CARIÑO

- Mostrar el cariño
- Comprenderse
- Conocerse en la convivencia
- Dedicarse tiempo
- Observarse
- Aconsejarse
- Saber pedir perdón y perdonar
- Entender sus gustos
- Ser mejores y ayudar a los demás a serlo

AUTORIDAD

- Saber guiar
- Pedir lo razonable
- Sostenerse en lo prometido
- Cumplir lo ofrecido
- Tener un mínimo de reglas
- Ser flexible

REFLEXIONES:

La familia es el cauce natural donde la persona se desarrolla. Es pues, la primera *Escuela del Hombre*. La familia necesita ayudas para cumplir lo mejor posible con su finalidad, que es lograr que las personas alcancen su plenitud humana

El ser humano necesita para su equilibrio y crecimiento armónico **AMAR Y SER AMADO**



MI FAMILIA



MANEJO DE LA AGRESIVIDAD

¿ QUÉ ES?

Agresividad: conducta hostil que se manifiesta verbalmente (ofensa) o físicamente (ataque) hacia las personas o las cosas.

Ira: sentimiento irritante e incontrolado que provocan las frustraciones auténticas o imaginarias. Suele dar lugar a una descarga del sistema nervioso autónomo.



LA CAUSA

Los irascibles tienen una visión muy particular del mundo y de la gente. Cuando las cosas no funcionan, o no suceden como ellos esperan, surge la frustración, que es el desencadenante de la ira. Y lo peor es que tienen algunas ideas fijas que, en la mayoría de las situaciones, caen por su propio peso. Estas son algunas.

- ◆ Uno tiene que ser competente y saber resolverlo todo solo.
- ◆ El fin justifica los medios.
- ◆ Hay gente mala y despreciable que debe recibir su merecido y no merece compasión.
- ◆ Las cosas son blancas o negras, no valen las medias tintas.
- ◆ Todo o nada: si algo no sale perfecto, es un fracaso total.

Los ataques de rabia tienen un desencadenante cognitivo. Antes de la reacción fisiológica (enrojecimiento de cara y cuello, presión, taquicardia), se produce un diálogo interno muy violento. Los pensamientos negativos van desencadenando poco a poco la tensión. Cada frase va retroalimentando la anterior y reforzando la siguiente.

¿ LE IDENTIFICAS ? ...ASÍ SE COMPORTA

- Descalifica lo positivo, niega las virtudes propias y las ajenas, insistiendo en que "esas no importan".
- Se fija en lo negativo, por pequeño que sea, de manea que la visión global de cualquier cosa se oscurece.
- Saca conclusiones precipitadas, cree saber lo que piensan los demás sin molestarse en comprobarlo y anticipa que algo va a salir mal dándolo por hecho.
- Personaliza, encuentra un culpable para cada situación y a veces considera ser él, aunque no lo reconozca siempre.
- Etiqueta erróneamente, si comete un fallo se apresura a gritar "soy un perdedor". Y cuando alguien le perjudica u ofende, también le pone nombre: " es un incompetente".



CÓMO DEFENDERSE DEL AGRESIVO...NO ENTRAR EN SU JUEGO.

1. - Usar la Asertividad (cuando empiece a encenderse)

Háblale de forma clara, concreta y directa para defender tus derechos:

- Hazle ver, sin discutir ni gritar, que su conducta impide el diálogo, y que cuando se tranquilice se podrá abordar el tema.
- No te pongas a su nivel ni le des la razón en todo: en ambos casos estarás reforzando su conducta. Evita hacer juicios sobre su persona: "Eres agresivo", "Estás muy nervioso"... propiciará que se encienda más, porque él ya sabe cómo es.



2. - Ignórale (cuando esté echando humo)

Es la postura más extrema. Debes utilizarla siempre que la conducta sea demasiado agresiva, cuando se ponga a gritar:

- No le prestes atención: evita mirarle o hacer gestos de desagrado, enfado, temor. Ármate de calma y adopta una postura neutra, que tampoco pueda considerarse ofensiva.
- Si eres capaz, lo mejor es dejarlo solo. El objetivo es desvalorizar su conducta para que, poco a poco, no la repita.



3. - Reforzar lo positivo (cuando esté tranquilo)

Busca el momento: cuando le veas contento y adopte una actitud de acercamiento y adopte una actitud de acercamiento, y hazle ver lo agradable que puede ser.

- Dile lo simpático que resulta cuando cuanta una película, habla con sus hijos o te da su opinión con tranquilidad.
- Que no te importe exagerar, para que sienta y comprenda que es más querido siendo pacífico. Si las primeras veces no funciona, no te desmoralices. La paciencia tiene siempre recompensa.



¿ POR QUÉ SACAN LAS UÑAS?

El agresivo también sufre porque cree que todo a su alrededor; incluido él mismo, está mal. Usa los ataques de ira para:

- Manipular a los más débiles: a los que domina con facilidad tanto física como psicológicamente

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Atraer la atención y así sentirse importante y poderoso mientras acapara el protagonismo
- Salirse con la suya: Para los que le rodean, la mayoría de las veces es preferible darle la razón que aguantar sus insoportables rabietas.
- Hacer a los otros culpables, que piensen: "¿Qué habré hecho yo para que se enfade tanto?".
- Bloquear la comunicación, cuando se encuentra con alguien más hábil que él: así evita el riesgo de parecer inferior.
- Justificar su falta de capacidad o un error. Es más fácil excusar el enfado diciendo: "no puedo evitarlo" o "perdí el control".

¡ NO AL SOMETIMIENTO !

Defiende tus derechos

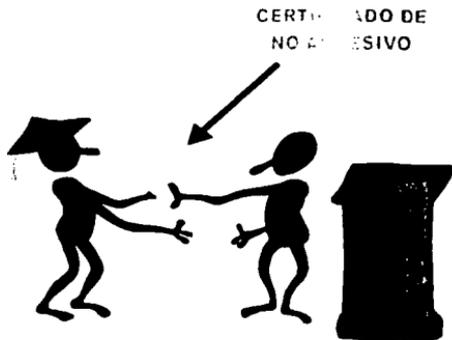
Si tratas a un ofensivo, no puedes bajar la guardia. Debes obligarle a respetarte con firmeza y serenidad. Recuerda que toda persona merece:

- Tener y expresar sus propios sentimientos y opiniones.
- Ser escuchada y tomada en serio
- Tomar decisiones y establecer prioridades individuales
- Decir "No" sin sentirse culpable
- Poder cometer errores y cambiar de opinión según sus circunstancias
- Ser informada y solicitar ayuda
- Decir que no sabe hacer algo o que no lo comprende sin miedo

PUEDEN CAMBIAR:

Los casos graves con terapia

Los sujetos iracundos no suelen reconocer su problema ni cómo interfiere en la relación con los demás. Tampoco asumen su responsabilidad y por eso no buscan ayuda psicológica. Si lo hacen, es porque acaban percatándose de que, además de enturbiar sus relaciones, la ira amenaza su salud: infarto, hipertensión, problemas gastrointestinales... *Los expertos aseguran que la agresividad es modificable en un 90 por ciento de los casos, siempre que haya motivación y esfuerzo.* Consiste en comprender el proceso desencadenante, es decir, en identificar los pensamientos negativos y aprender a cortarlos.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ANSIEDAD, ANGUSTIA, DEPRESIÓN Y SUICIDIO

ANSIEDAD

DEFINICIÓN Y SÍNTOMAS

La ansiedad es probablemente la más común y universal de las emociones y está presente a lo largo de toda la vida del individuo. Cuando se emplean términos como nerviosismo, inquietud, inseguridad, angustia, tensión, miedo o temor, se está haciendo referencia a la experiencia de Ansiedad.

La ansiedad tiende a ser concebida actualmente como una reacción emocional ante la percepción de un peligro o amenaza, que se manifiesta mediante un conjunto de respuestas agrupadas en tres sistemas –cognitivo o subjetivo, fisiológico o corporal y motor– que pueden actuar con una cierta independencia.

Sin embargo, la reacción de ansiedad tiene lugar frecuentemente de forma poco adaptada o ajustada a la situación en la que se encuentre el individuo. Cuando alguien tiembla al ser observado, nota sequedad en su boca antes de comenzar a hablar, o siente cómo su corazón se acelera al pensar en sus problemas, están apareciendo manifestaciones de esa reacción emocional, a la que se denomina ansiedad, sin que se le pueda atribuir un valor adaptativo.



SÍNTOMAS CORPORALES O FISIOLÓGICOS

Son consecuencia de la actividad de los distintos órganos del cuerpo: palpitaciones, pulso rápido, sensación de sofoco, ahogo, respiración rápida, náuseas, vómitos, diarrea, falta de control nocturno de la orina, eyaculación precoz, frigidéz, impotencia, tensión muscular, temblores, dolor de cabeza tensional, sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo, lipotimia.

SÍNTOMAS SUBJETIVOS O COGNITIVOS

Se refieren a pensamientos, ideas e imágenes de carácter subjetivo, así como a su influencia sobre las funciones superiores: Preocupación, inseguridad, miedo o temor, aprensión, pensamientos negativos como de inferioridad o incapacidad; anticipación al peligro o amenaza, dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, sensación de desorganización o pérdida de control acompañada de dificultad para pensar con claridad.

SÍNTOMAS OBSERVABLES O MOTORES

Se refieren a comportamientos observables y son consecuencia de la actividad subjetiva y fisiológica: hiperactividad, paralización motora, movimientos repetitivos, movimientos torpes y desorganizados, tartamudeo y otras dificultades de expresión verbal así como conductas de evitación.

DEPRESIÓN

¿ QUÉ DISTINGUE LA TRISTEZA NORMAL DE LA DEPRESIÓN?

Generalmente se afirma que el síntoma fundamental de la depresión es la tristeza. Sin embargo, esta tristeza es vivida por la persona depresiva como algo totalmente diferente a lo que se experimenta ante situaciones negativas de la vida (frustraciones, muerte de seres queridos, alejamiento de los hijos, etc.) Algunos autores piensan que la tristeza del depresivo es infundada mientras que la tristeza normal siempre obedece a algo. Sin embargo, la existencia de motivos aparentes que pudieran servir de desencadenantes del sentimiento de tristeza no es un criterio sólido que permita distinguir entre tristeza normal y tristeza anormal o depresiva, ya que en ocasiones existen trastornos depresivos intensos que parecen originarse a raíz de circunstancias claramente delimitadas (duelos complicados, fracasos

profesionales, ruptura sentimental) y de situaciones cotidianas en las que la tristeza invade a las personas sin que se sepa a qué atribuirla.

Lo que parece desprenderse de las descripciones de los enfermos depresivos es que su tristeza adquiere para ellos una cualidad especial que les resulta difícil de explicar. Es un carácter difuso, vago e impreciso que les lleva, por una parte, a afirmar que desconocen cómo puede haber sucedido dicha tristeza y, por otra, a intentar localizarla en el cuerpo como surgiendo desde el pecho.

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS DE LA DEPRESIÓN

- ❖ Es una de las dolencias más comunes de la humanidad: una de cada cinco personas sufre o ha sufrido algún tipo de trastorno depresivo.
- ❖ No es sólo una enfermedad de nuestro tiempo: las referencias a los estados depresivos pueden encontrarse en textos de todas las épocas.
- ❖ Es un trastorno del humor o estado de ánimo.
- ❖ Aunque coloquialmente se utilice el término de depresión como sinónimo de tristeza, en Psicología y Psiquiatría su uso está limitado a la descripción de un estado de ánimo patológico o anormal (depresión como síntoma) o a la de un conjunto de síntomas que suelen darse al mismo tiempo (depresión como síndrome).
- ❖ No es lo mismo que ansiedad. No obstante la depresión se acompaña, a veces, de ansiedad psíquica (temor inespecífico) y somática (ahogo, palpitaciones, sudoración excesiva).
- ❖ Algunas depresiones se manifiestan enmascaradas bajo la forma de molestias corporales, lo que puede plantear dificultades diagnósticas.
- ❖ La clasificación tradicional de las depresiones en endógenas y exógenas está actualmente en desuso ya que factores biológicos y psicosociales parecen participar en la mayor parte de los cuadros depresivos.



TRASTORNOS POR ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

ANSIEDAD	DEPRESIÓN
Comienzo antes de los 30 años	Comienzo después de los 30 años
Sintomatología en crisis	Sintomatología en crisis
Inquietud, sobresalto, intranquilidad	Inhibición, abatimiento, tristeza
Mejoría por la mañana	Empeoramiento por la mañana
Insomnio de conciliación	Insomnio tardío (despertar precoz)
Pesadillas (sueños angustiosos)	Sueños tristes, sombríos, depresivos
Temor a la muerte	Deseo de muerte
Proyección al futuro (incertidumbre)	Proyección al pasado (culpa-desesperanza)
Mejora con ansiolíticos o tranquilizantes	Mejora con antidepresivos
Resistente al tratamiento	Suele responder bien al tratamiento
Menor gravedad	Mayor gravedad

SUICIDIO

La palabra suicidio proviene del latín *suī*, "de sí" y de *caedere*, "matar" y aparece hace tan sólo algo más de doscientos años.



Antes se hablaba de "*Crimen de Sí Mismo*", hoy, según la definición que da el Diccionario de la Real Academia Española, el suicidio es la *Acción de quitarse voluntariamente la vida*. Además existen numerosas expresiones sinónimas como: "*poner fin a sus días*"; "*eliminarse*"; "*destruirse*"; etc. Los suicidólogos en cambio, prefieren emplear la expresión "muerte voluntaria". Pero la Organización Mundial de la Salud (OMS), que estudia el fenómeno del suicidio a escala mundial, da una definición más matizada. Habla de un "atentado contra su propia persona, con un grado variable en la intención de morir".

TENTATIVAS DE SUICIDIO

Una tentativa de suicidio (TS en lenguaje médico) es un acto deliberado por el cual un individuo se causa un perjuicio físico, con la intención de darse muerte o de obtener un cambio de estado pero cuyo desenlace no es fatal.

Las tentativas de suicidio son calificadas a veces de "suicidios fallidos"... (pero, ¿en qué medida se tiene éxito en un suicidio?). Más comúnmente, se consideran "llamadas de socorro", señales de angustia enviadas por una persona a los que la rodean con la finalidad evidente de atraer su atención.

Uno de los mayores problemas que plantean los TS es su posible repetición, lo que los califica de reincidentes. Según las encuestas, entre un 30% y un 50% de los suicidas ya han efectuado al menos una tentativa de suicidio, y el riesgo aumenta con el número de reincidencias.

CONDUCTAS DE RIESGO

Son comportamientos peligrosos por los cuales una persona se encuentra en un estado próximo al suicidio o a la tentativa de suicidio, pero en el cual la muerte no es buscada conscientemente. Esas conductas se califican también de "*coqueteos con la muerte*".

Ciertas conductas de riesgo son fácilmente identificables, como la toxicomanía o el alcoholismo. Pero existen otras que se esconden detrás de conductas socialmente *banalizadas* (deportes de "alto riesgo", conducción "deportiva", etc.)

La adolescencia, en su búsqueda de superación y en el juego con los límites, es un periodo de la vida particularmente propicio para las conductas de riesgo.



FACTORES SOCIALES Y DIAGNÓSTICO EN EL SUJETO SUICIDA

Factores sociales que sugieren mayor riesgo de suicidio:

1. Los hombres se suicidan más frecuentemente que las mujeres
2. La segunda mitad de la vida es la etapa en la que se suicida más gente
3. El aislamiento social puede ser predictor del suicidio
4. Viudez o falta de matrimonio son otros factores
5. El historial de atentados suicidas



TRABAJA CON
FALLA DE ORIGEN

En lo que respecta a los factores diagnósticos, el riesgo es mayor de concurrir cuatro factores:

1. Depresión
2. Alcoholismo
3. Síndrome de ansiedad
4. Esquizofrenia



OTRAS PRECAUCIONES

Es posible llegar a un acuerdo con el paciente para que no se suicide. Este acuerdo debe seguir una frecuencia durante la cual el paciente se compromete a seguir algunas instrucciones, incluyendo evitar conductas suicidas durante un intervalo dado. El acuerdo puede también ser compartido con la familia del paciente de manera que el curso terapéutico se convierta en un esfuerzo colectivo en el que todas las personas relevantes puedan compartir el fracaso o el éxito.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

DEFINICIÓN DE ADICCIÓN

Es una enfermedad construida por una serie de signos y síntomas muy característicos como son:

- ☹ Daño o deterioro progresivo de la calidad de la vida de la persona debido a las consecuencias negativas de la práctica de cualquier adicción.
- ☹ Pérdida de control caracterizada por una práctica compulsiva de la conducta adictiva, lo cual lleva a l deterioro de la calidad de vida.
- ☹ La negación o autoengaño que se presenta como una dificultad para percibir la relación entre la adicción y el deterioro personal.
- ☹ Uso a pesar del daño ocasionado, lo cual se manifiesta como la práctica continuada de la adicción, a pesar del daño personal y familiar involucrado como consecuencia.

Muchas personas que sufren de estrés profundo y no saben como manejarlo tienden a caer en cualquier tipo de adicción, como son:

- La droga
- El alcohol
- El tabaco
- La comida
- El sexo
- Las relaciones destructivas
- El juego
- Las compras compulsivas
- La Internet
- etc.



Con la idea errónea que así disminuirán su estrés sin darse cuenta que lo están aumentando.

A veces empleamos una serie de estrategias claramente perjudiciales para disminuir nuestra angustia. Quizá funcionen en un principio, pero a la larga se convierten en problemas más grandes y aún más difíciles de resolver. Nos referimos a las adicciones en general, que como sabemos, acaban de limitar la libertad de actuación y crean un problema adicional.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

LA RUTA DE LA SELECCIÓN... ¡SIGUE ESTAS PASADAS!



- ❏ **AUTO - VALÓRATE:** Tener buena opinión de nosotros mismos es fundamental para una mejor calidad de vida, ser independiente y ser tenaz para afrontar los obstáculos cotidianos.
- ❏ **TOMA EL CONTROL DE TU VIDA:** Decide, eres tú quien tiene que dirigir tu destino y no el destino quien te dirija a ti.
- ❏ **AGUDIZA EL OPTIMISMO... REALISTA:** Ve las cosas en su aspecto más favorable, ajústate a la realidad y obtendrás una mejor disposición ante las circunstancias de la vida.
- ❏ **ÁBRETE AL EXTERIOR:** Enfrentate a la vida con una disposición abierta hacia propuestas y oportunidades, experimentarás alegría y vivirás situaciones gratificantes.
- ❏ **DERROCHE CONTACTOS:** Vitalidad, alegría y expresividad. Se trata de un círculo virtuoso: el apoyo social genera optimismo y éste un apoyo social más amplio.
- ❏ **NO TE AFERRES AL PASADO:** La nostalgia del ayer, de la juventud o de la belleza de que disfrutamos en el pasado, pueden impedirnos ver las nuevas posibilidades que ofrece la edad.
- ❏ **RECUERDA QUE LOS DISGUSTOS PASAN:** Si tras un revés sentimental o laboral piensas que tu aficción sólo puede tener carácter temporal, aprenderás a ver la vida con cierta dosis de escepticismo.
- ❏ **IDENTIFICA A LOS ENEMIGOS:** Son estos: el dolor, el miedo, el odio, la culpa y la depresión. Cada uno de ellos abona el camino a la infelicidad. Si sabes que éstos son los enemigos a combatir y reflexionas sobre ti mismo para analizar cómo y porqué aparecen en tu vida, ganarás autoconocimiento y lograrás neutralizarlos.



**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

INTEGRACIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO, LIDERAZGO Y MANEJO DE GRUPOS

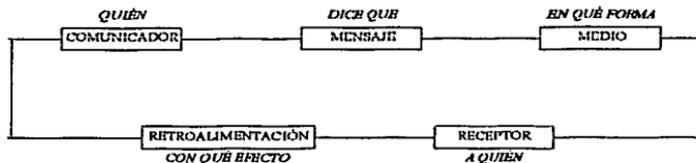
EL PROCESO Y LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN

En general, el proceso de la comunicación contiene 5 elementos:

1. El comunicador - quien ...
2. El mensaje - dice qué ...
3. El medio - en que forma ...
4. El receptor - a quién ...
5. La retroalimentación - con qué efecto ...



Lo anterior se representaría de la siguiente manera:



Como vemos, la comunicación no es más que la transmisión de información y entendimiento mediante el uso de símbolos comunes. Cada acto de comunicación influye en los grupos, ya que las ideas se discuten; refuerza al equipo y aporta ideas para la ejecución de las tareas y el logro de los objetivos. En este sentido, la comunicación es básica para que las personas se relacionen, se comprendan y unan sus esfuerzos para trabajar en armonía. Es un requisito básico para la conformación tanto de grupos como de equipos de trabajo.

GRUPOS



Un conjunto de personas presentes no constituye necesariamente un grupo; se hace necesaria la existencia de una relación psicológica (acción recíproca) de algún género.

Un grupo se definirá como: *"Dos o más individuos que interactúan de tal modo que la conducta de cada uno está influida por la conducta de los otros miembros y del grupo en general".*



Equipo es una entidad social organizada y orientada hacia la consecución de una tarea común, lo componen un número reducido de personas que adoptan e intercambian roles y funciones.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Es importante identificar las diferencias entre grupo y equipo de trabajo, a fin de que nuestros esfuerzos se orienten a la integración de equipos de trabajo con miras al desarrollo individual e institucional.

GRUPO FORMAL	EQUIPO DE TRABAJO
<p style="text-align: center;">CARACTERÍSTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conjunto de personas que interactúan entre sí. ▪ En un tiempo y espacio más o menos permanente. ▪ Con objetivos comunes no necesariamente idénticos. ▪ Con normas y valores preestablecidos y comúnmente aceptados. 	<p style="text-align: center;">CARACTERÍSTICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Interacción significativa, profunda con una comunicación libre y abierta. ▪ Objetivos comunes, funciones específicas y tareas aceptadas ▪ Compromiso personal ▪ Aprovechamiento del conflicto ▪ Sentido de pertenencia. ▪ Liderazgo compartido y rotativo, de acuerdo a la tarea. ▪ Distribución de roles y funciones de acuerdo a la tarea ▪ Utilización adecuada de la capacidad de sus miembros.

El liderazgo es la *habilidad de inspirar confianza y apoyo entre las personas, para lograr las metas predeterminadas*. Es muy importante señalar que el jefe, no siempre es un buen líder y que existen líderes alternos que no tienen puestos de mando

El líder no debe de perder de vista que existen unos principios fundamentales para poder guiar y mantenerse a la cabeza a su equipo de trabajo. Hay que tomar en cuenta que la responsabilidad de un verdadero líder es guiar a los suyos lo mejor y más eficazmente posible para el logro de objetivos que sean de mutuo interés y beneficio tanto para su equipo como para los mandos superiores.

□ **COMO ES UN AUTÉNTICO LÍDER DEMOCRÁTICO:**

- ✓ Funda sus actividades en la cooperación de todos los miembros.
- ✓ Acoge con buena voluntad la iniciativa de los demás, busca y quiere lograr la participación de todos en la planeación y fijación de objetivos Fomenta la participación del grupo en las decisiones y aprovecha las opiniones de los demás
- ✓ Procura que el trabajo se realice en equipo. Orienta y estimula a los participantes del grupo, para que trabajen con responsabilidad y al máximo de sus capacidades.
- ✓ Tiene confianza en su personal, dándole libertad para que usen su juicio e iniciativa.
- ✓ Busca la cohesión y unidad de los elementos del grupo
- ✓ No ostenta su autoridad y alienta un esfuerzo colectivo para una buena labor.
- ✓ Tiene buen humor, es justo y paciente por lo que se gana el respeto y estima tanto de sus subordinados como de sus superiores.



**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Debe proporcionar a su personal, para lograr la máxima eficiencia con una mutua satisfacción tanto para los empleados como para los jefes:

- Motivación, es decir, impulso para el trabajo.
- Información y antecedentes para alcanzar las metas
- Libertad en el trabajo y oportunidad de desarrollo.
- Aprendizaje y preparación para lo que se va a efectuar.
- Gratitud y reconocimiento por el trabajo bien hecho
- Representación y apoyo ante los superiores para facilitar las tareas
- Orden y coordinación en el trabajo



Como ORDENAR:

- Ordene con seguridad.* No de la orden hasta que esté seguro de lo que va a pedir. Una orden no debe estar siendo rectificadas.
- Expure en la forma.* Piense en el medio y la manera en que va a transmitir la orden. Debe ser clara, sencilla, breve y concisa. Evite sarcasmo, indirectas o una actitud hostil. No dé muchas órdenes al mismo tiempo, pues esto provoca confusión. Si es verbal, quide el tono de voz, las palabras y la actitud. Si es escrita, la redacción.
- Dirijase a la persona adecuada.* Busque al empleado que tenga la habilidad y el adiestramiento para cumplir satisfactoriamente. Asigne el trabajo al empleado que corresponda y por los conductos adecuados.
- Enfatice la importancia.* El trabajo ordenado debe ser tomado con la importancia requerida y nunca de una orden que sea humillante para el subordinado.
- No ordene sin explicar.* Acompañe las explicaciones necesarias para que sea bien cumplida. Explique *quien, a quien, como, cuando, donde, porqué y para qué* con toda claridad; puntualizar los objetivos facilita la ejecución.
- Asegure su comprensión.* Cerciórese de que la orden haya sido bien entendida. No *suponga* y compruebe pidiéndole al subordinado que repita la orden a su manera.
- Revise su cumplimiento.* Verifique, después de un tiempo razonable, que la orden haya sido cumplida correctamente.

Como CORREGIR:

- Converse en privado y oportunamente.* Jamás haga una censura o reprimenda en presencia de los compañeros. Si el elogio debe ser público, la censura debe ser privada, confidencial y oportuna. Todos sabemos cuando merecemos un reproche y lo esperamos.
- Dirija su confianza* hablando amistosamente. Quien es reñido con aspereza o sin consideración, quedará resentido y afectará a su trabajo y la relación con el jefe.
- Recuerdele su buena reputación.* Empiece por mencionar sus aspectos positivos para relajar la tensión y mencione después sus fallas.
- Ataque su interés en ayudarlo,* no lo juzgue. Si reconoce que usted quiere ayudarlo, tomará en buena forma la crítica que se le haga.
- Explique la falta* que ha cometido y lo que ella significa. Si no comprende el porqué de la crítica, la censura no servirá de nada.

G *úelo* para que reconozca su error, sin provocarle desaliento. Establezca sus puntos débiles como hechos y no como faltas. Recuerde que la dignidad es importante.

I *ndízalo* para que encuentre la forma de corregirse. No se trata solo de que se reconozca culpable, sino de motivarlo para que se enmiende. Insíñele la forma de corregirse y muéstrele su confianza en que tendrá éxito

R *évis* su actuación posterior. Anímelo a que siga mejorando.

CONFLICTO

Hemos visto que los miembros de un grupo siempre están en interrelación e interdependencia, estos factores pueden fomentar la colaboración o el conflicto.

Los conflictos se pueden dar entre individuos, entre un individuo y el grupo o entre grupos. Empezaremos por definir que conflicto es: *Una confrontación, problema o falta de acuerdo en los intereses individuales o grupales.*



Las personas - problema al igual que las que tiene alguna peculiaridad, a veces solo lo que quieren es llamar la atención. Si se les ofrece reconocimiento y cierto afecto, su actitud rebelde algunas veces se detiene. Si su comportamiento negativo es producto de un problema personal arraigado, el reconocimiento y el afecto no funcionarán. Trate de ayudarlo, pero no se involucre emocionalmente con él.

EL MANEJO DE CONFLICTOS INTERGRUPALES

1. *Confrontación:* Intenta reducir el conflicto por medio de reuniones cara a cara de los grupos en conflicto; se debe identificar el problema y debatirlo hasta llegar a una decisión.
2. *Metas de orden superior:* Se maneja a través del desarrollo de objetivos que no puedan alcanzarse si no cooperan los grupos involucrados ya que son inalcanzables para un grupo aislado.
3. *Incremento de recursos:* Ya que un factor importante de conflicto es la falta de recursos (*humanos, materiales, financieros, etc.*) Esta solución no es siempre muy factible, ya que depende generalmente de terceros.
4. *Suavizamiento:* Se da énfasis a los intereses comunes de los grupos en conflicto y se resta importancia a sus diferencias.
5. *Componencia:* Aquí no hay triunfador. Generalmente un grupo da algo a cambio del logro de una meta.
6. *Orden de autoridad:* Se usa la jerarquía. Los involucrados acatan la decisión de los superiores, estén de acuerdo o no. Funciona a corto plazo.
7. *Identificación de un enemigo común:* Los grupos solucionan sus diferencias temporalmente con el fin de combatir a un enemigo común.

Como podemos observar, este manejo de conflictos nos es útil en la tarea diaria puesto que llámese grupos o individuos en conflicto, nos es fácilmente aplicable a la vida cotidiana con nuestra familia,



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Recuerda:

El calentamiento debe empezar de cabeza a pies o de pies a cabeza, no olvides ejercitar ninguna articulación de ejercitar, las repeticiones de los movimientos tienen que ser desde 4 a 16. La duración varía entre 20 a 25 minutos. El estiramiento no debe faltar en todas tus rutinas, antes y después del ejercicio.

Beneficios:

- ❖ Pulmones funcionando con eficacia.
- ❖ Vasos sanguíneos elásticos y menor resistencia al flujo de sangre.
- ❖ Aumenta las defensas.
- ❖ Forma tejidos más saludables y con más oxígeno
- ❖ Corazón: más fuerte, saludable, relajado, y lento en el descanso, pero capaz de acelerar ante las cargas de trabajo mucho más altas sin fatiga ni esfuerzos indebidos.
- ❖ Una mejor imagen. Aumenta tu autoestima

Evita Riesgos:

Consulta a tu médico antes de tomar alguna decisión de ir a ejercitarte



EVALUACIÓN

Edad	Hombres		Mujeres				
	Bien	Bajo	Normal	Bajo	Bien	Normal	Bajo
	FLEXIÓN DE TRONCO						
19-29 años	-1cm o más		-2 a -6 cm	-7 cm o menos	2 cm o más	1 a -2 cm	-3cm o menos
30 -39 años	- 2cm o más		-3 a -7 cm	-8 cm o menos	1 cm o más	0 a -3 cm	-4cm o menos
40 -49 años	- 2cm o más		-3 a -7 cm	-8 cm o menos	2 cm o más	1 a -2 cm	-3cm o menos
50 -59 años	- 2cm o más		-3 a -7 cm	-8 cm o menos	2 cm o más	1 a -2 cm	-3cm o menos
	ABDOMINALES						
19-29 años	35		30	25	28	23	18
30 -39 años	31		27	23	23	19	15
40 -49 años	26		22	18	18	14	10
50 -59 años	22		18	14	16	12	8
	LAGARTIJAS						
19-29 años	20		15	7	12	9	6
30 -39 años	25		10	5	8	6	4
40 -49 años	12		8	3	6	4	2
50 -59 años	8		4	2	5	3	2
	SENTADILLAS						
19-29 años	51		35	25	46	35	24
30 -39 años	39		26	13	39	26	15
40 -49 años	30		20	10	30	22	14
	CARRERA DE 12 MINUTOS						
menor de 45	2376m o más		2376 o 2375m	menos 2100m	1901m o más	1900-1700m	menos 1700m
mayor de 45	1901m o más		1673 o 1900m	menos 1672m	1369m o más	1368-1520m	menos 1368m
PUNTOS	10		8	4	10	8	4

SI OBTIENES DE	TU CONDICIÓN FÍSICA ES
50 a 40 puntos	Buena
39 a 30 puntos	Normal
29 puntos o menos	Baja

ACTIVIDADES RECREATIVAS

CONCEPTOS:

RICHARD KRAUS "La recreación consiste en una actividad o experiencia elegida voluntariamente por el participante, ya sea porque recibe satisfacción inmediata de la misma o porque percibe que puede obtener valores personales o sociales de ella. Se lleva a cabo en el tiempo libre, no tiene ninguna connotación laboral, regularmente se disfruta y se ofrece como parte de un Programa de una Agencia Gubernamental y está diseñada para satisfacer metas constructivas y sociales para el participante, el grupo y la sociedad"

CLYNE JENSEN "La recreación implica que el participante se recrea en algún aspecto físico, psicológico, espiritual o mental, del cual se enriquece y se revitaliza para poder enfrentar las tareas diarias. La RECREACIÓN debe diferenciarse de la diversión, de solo llenar el tiempo y participación de baja calidad. La experiencia recreativa tiene como principal característica la calidad, brindar alegría, satisfacción y una alternativa de cambio a la rutina diaria"

MARION CLAWSON "La recreación es la actividad o actividades (incluyendo la inactividad cuando es escogida libremente) en las que se involucra el individuo durante su tiempo de ocio"

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EJERCER LA RECREACIÓN

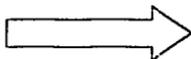
- ❖ Actividades Físico-Deportivo: Gimnasia, atletismo, natación, buceo, voleibol, básquetbol, tenis de mesa, fútbol, boxeo.
- ❖ Actividades Artísticas: Cancionero popular, vocalización, cuenta cuentos, serigrafía, danza, artesanías.
- ❖ Actividades Especiales: Bisticas, pastorelas, excursiones, rallies, visitas guiadas.
- ❖ Actividades Lúdicas (juego): Juegos prehispánicos, predeportivos, acuáticos, tradicionales, de mesa, ludotecas.
- ❖ Actividades Técnico-Científicas: Jardinería, botánica, cosmografía, huerta y conservación, carpintería, computación, florería.
- ❖ Actividades Comunitarias: Clubes de salud, bailes sociales, aniversarios, equipos deportivos por cuadra o colonia, tardeadas.



BENEFICIOS

- Coadyuva a preservar la salud
- Ayuda eficazmente en el proceso de sociabilización, puesto que favorece la comunicación, cooperación, compañerismo e integración familiar.
- Desarrolla el poder creativo en el hombre
- Propicia la eficiencia física necesaria para el adecuado desempeño de las actividades cotidianas
- Estimula el amor a la naturaleza
- Colabora ampliamente en la prevención y erradicación de conductas nocivas (alcoholismo, tabaquismo, etc.)
- Compensa los efectos de la actividad laboral
- Proporciona placer, solaz, alegría.
- Ofrece vastas posibilidades de descanso físico y mental.

Características:



¡Déjate ser!

- 1 *VOLUNTARIA*
- 2 *ESPONTÁNEA*
- 3 *POR LO GENERAL SE ENCUENTRA EN EL TIEMPO LIBRE*
- 4 *LIBERA TENSIONES*
- 5 *ES POR SÍ MISMA COMPENSADORA*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

OJO



¿CÓMO SABES SI ES RECREACIÓN O DIVERSIÓN?

1° La Diversión te ofrece cosas positivas (todas aquellas actividades que te desarrollan como ser humano), pero también negativas (droga, pornografía, parrandas, etc.)

2° LA RECREACIÓN SIEMPRE SERÁ POSITIVA

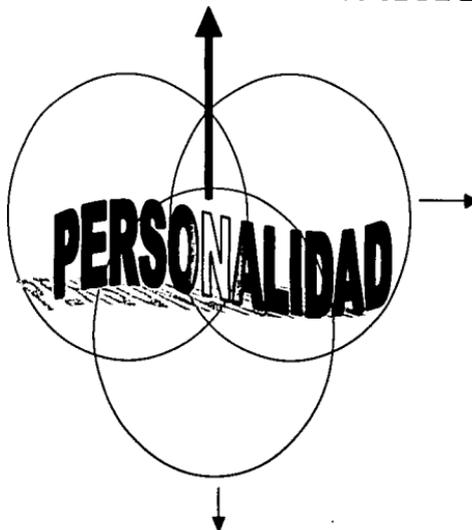


TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES QUE HACEN A LA PERSONA ÚNICA Y DIFERENTE DE LAS DEMÁS

CARACTERÍSTICAS BIOLÓGICAS:
HERENCIA ENDÓGENA O GENÉTICA

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS:
HERENCIA EXÓGENA O AMBIENTAL



CARACTERÍSTICAS SOCIALES: HERENCIA EXÓGENA, MOMENTO HISTÓRICO Y SOCIO-CULTURAL

CONFRONTACIÓN ENTRE: FAMILIA Y SOCIEDAD

VALORES, NORMAS, ROLES, CONDUCTAS, ETC.

TEMPERAMENTO: PRIMERA REACCIÓN DEL INDIVIDUO ANTE ESTÍMULOS AMBIENTALES EN INTENSIDAD Y EN DURACIÓN

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

Temas del programa del curso de desarrollo humano y manejo del estrés y los posibles ejercicios vivenciales que se pueden aplicar para los mismos:

Tema:	Ejercicio vivencial	Objetivo
Identificación de expectativas	*Expectativas y período mural*	Identificar expectativas y encauzarlas hacia los objetivos del curso
Técnicas Rompehielo	*Canasta Revuelta* *Los refranes* *Baile de presentación* *Autógrafos para romper el hielo*	Reforzar el conocimiento de los nombres de los compañeros Ubicar los nombres de los participantes y facilitar la integración grupal Identificar actividades afines, objetivos comunes o intereses específicos entre los participantes del grupo Facilitar los procesos para conocerse en un grupo
Técnicas de Integración grupal	*La telaraña* *Escudo de armas* *El tapete humano* *El nudo humano* *Panal*	Iniciar el proceso de comunicación e integración grupal Fomentar la autoevaluación en el aquí y ahora, conforme al yo profundo Minimizar la rigidez defensiva a favor de una interacción más íntegra entre los participantes Reflexionar acerca de los elementos de la comunicación no verbal y la integración grupal Corroborar la dificultad que implica integrarse a un grupo ya formado
Desarrollo humano	*El lazarillo* *El temperamento*	Experimentar las necesidades básicas en toda relación humana como confianza, seguridad y afecto Ubicar características generales de la personalidad en función del tipo de temperamento
Manejo del estrés	Escala de "Life Event" de Holmes y Rahe	Ubicar el nivel de estrés personal en función de la escala de "eventos de vida"
Técnicas de control y manejo del estrés	*Un taller de trabajo: relación y concientización perceptual* *Tensor y distensor* *Técnica del método Silva*	Identificar las técnicas básicas de la relajación, del proceso respiratorio y de la autoconcientización Identificar estrategias para la disminución del estrés Analizar estrategias para la relajación y la concientización personal
Comunicación asertiva	*Dar y recibir afecto* *Comunicación equívocada* *Conocimiento personal* *Espacio vital* *Palabras clave*	Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto Analizar la subjetividad en los procesos de comunicación Procurar formar la propia identificación personal Reflexionar acerca del contenido del espacio vital Explicar la necesidad de conocerse y analizar las actitudes del grupo
Autoestima, proyecto y calidad de vida	*Otros afectan nuestro autoconcepto* *Cronograma de la organización de nuestro tiempo* *Una alegre y larga vida*	Analizar cómo el autoconcepto es influido por la idea que de nosotros tienen los demás Reflexionar en la importancia de la adecuada organización del tiempo Valorar la paz interna como una labor del propio individuo en el momento presente
Definición de valores y ética profesional	*Historia de las islas*	Identificar los valores personales y su impacto en las relaciones interpersonales

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Definición de valores y ética profesional	Destrucción y construcción del mundo*	Analizar las diferencias individuales en el trabajo de grupo
Relaciones familiares y de pareja	*Cartas para mis seres queridos" *Caricias físicas"	Reflexionar en la importancia de la expresión cotidiana de los afectos y sentimientos Facilitar el proceso de aprender cómo reacciona cada persona ante un bombardeo de sensaciones táctiles
Ansiedad, angustia, depresión y suicidio	*Mi funeral"	Reflexionar acerca del alcance de los objetivos personales en las distintas esferas de la vida
Manejo de agresividad	*Círculo AAgres"	Valorar la importancia de canalizar positivamente a la agresión
Liderazgo y manejo de grupos	*El líder de ciegos" *Mancos y ciegos"	Explorar los elementos emocionales involucrados en la resistencia o aceptación del mando Analizar los estilos de liderazgo y su relación con el trabajo en equipo
Integración de equipos de trabajo	*Rompecabezas" *La organización"	Analizar los elementos básicos del trabajo colectivo, la comunicación, el aporte personal y la actitud de colaboración Analizar la importancia del trabajo colectivo, la planificación, la dirección del trabajo y la toma de decisiones
Resolución de problemas y toma de decisiones	*La Nasa"	Analizar las aportaciones del conocimiento grupal para la resolución de problemas
Técnicas de reflexión relacionadas con todos los temas del curso	*Expansión de la conciencia" *La línea de la vida"	Reflexionar acerca de los propios sentimientos y reacciones a los estímulos físicos Analizar acerca de las propias experiencias vividas en función de escollos, avatares, logros y metas por alcanzar
Técnicas de cierre o clausura	*Brindis simbólico: un ejercicio de clausura" *Día de pago: una actividad de cierre" *La liga del saber" *Sensorama"	Afirmar la fortaleza personal de los participantes en función de la validación de los otros miembros del grupo Fomentar una evaluación personal y de grupo respecto a la actuación de cada participante dentro del grupo Evaluar la comprensión de un tema Sensibilizar todos los sentidos, excepto la vista

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

EJERCICIOS VIVENCIALES

AUTÓGRAFOS: PARA ROMPER EL HIELO

OBJETIVO:

- I. Facilitar los procesos para conocerse en grupos grandes.
- II. Disminuir la ansiedad experimentada al principio de una sesión de entrenamiento.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Veinte o más participantes.

TIEMPO REQUERIDO:

Media hora aproximadamente.

MATERIAL:

- I. Una copia de la Hoja de Trabajo de Autógrafos para cada participante.
- II. Un lápiz para cada participante.

LUGAR:

Un cuarto suficientemente grande que puedan caminar libremente por todo él.

DESARROLLO:

- I. El instructor discute brevemente los objetivos de la actividad, señalando que se espera que el ejercicio sea útil y divertido.
- II. Luego distribuye una copia de la Hoja de Trabajo y un lápiz a cada participante y los instruye para que sigan las instrucciones ahí señaladas. Les dice que tienen tres minutos en los cuales deben elegir los diez autógrafos que quieren.
- III. El instructor anuncia el principio de la búsqueda de los autógrafos, la cual durará veinte minutos.
- IV. Cuando casi todos los participantes han cumplido la tarea, el instructor les dice que el tiempo se acaba y termina la actividad. Cualquier miembro que le falte un autógrafo puede pedirle ayuda a todo el grupo a encontrar a una persona que se lo dé.
- V. El instructor hace que el grupo resuma la actividad.

VARIACIONES:

- I. La lista puede hacerse más grande o adaptarse a las condiciones y a los temas locales.
- II. Se puede pedir que los participantes obtengan la mayor cantidad posible de autógrafos.
- III. Se pueden formar subgrupos, con base en algunos temas, para que discutan el ejercicio.

Enjoy Lagartos



¿Te
Encontré!

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Busca a alguien que porte choninos blancos	Que quiera comer una hamburguesa	Encuentra a alguien que te diga un trabalenguas
Alguien que se haya perdido para llegar a Lagartos	Busca a una dama que te marque un BESO Aquí.	Que forme parte de un equipo deportivo
Encuentra a alguien que conozca Acapulco	Que tenga un hijo menor de 5 años.	Encuentra a alguien que le gusten los chocolates
Encuentra a alguien que traiga calcetines negros	Que tenga ojos de enamorado	Alguien que cumpla años de septiembre a diciembre

LOS REFRANES

I.-OBJETIVO:

Presentación y Animación

II.-MATERIALES:

Tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares; es decir que cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra.

III.-DESARROLLO:

Esta dinámica se usa en combinación con la presentación por parejas. Se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán; de esta manera, se van formando las parejas que intercambiando la información a utilizar en la presentación.

EJEMPLO:



IV.-RECOMENDACIONES:

Se puede tratar de buscar refranes poco comunes para darlos a conocer.

Animación 1. 10

23

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

182

EXPECTATIVAS Y PERIÓDICO MURAL

OBJETIVO:

Percebir las expectativas de los participantes y encausarlas hacia el objetivo real del curso.

TAMAÑO DE GRUPO:

Indeterminado, distribuidos en subgrupos de 5 personas.

TIEMPO REQUERIDO:

30 minutos

MATERIAL:

- I. Hojas de rotafolio.
- II. Plumones (uno por equipo).
- III. Lápices.
- IV. Hojas blancas.
- V. Masking tape.

LUGAR:

Un salón amplio .

DESARROLLO:

- I. El instructor indica a los participantes que en forma individual deberán responder en una hoja a las 3 preguntas que siguen:
 - a) ¿Qué espero del curso?
 - b) ¿Qué ayuda necesito?
 - c) ¿Qué puedo dar?
- II. El instructor divide a los participantes en subgrupos de 5 personas, para obtener un concentrado por equipo. (Presentar los resultados en hoja de rotafolio).
- III. El instructor solicita a los subgrupos pegar las hojas en la pared del salón, al terminar su concentrado.
- IV. En sesión plenaria se analizan los concentrados y el instructor da sus comentarios.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

PANAL

OBJETIVO:

- Corroborar la dificultad que implica integrarse a un grupo ya formado.

TAMAÑO DEL GRUPO: ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO: aproximadamente 35 min.

Material: un salón amplio y bien iluminado.

DESARROLLO:

El instructor pide a los participantes que formen grupos de diez personas, permanezcan de pie y se tomen fuertemente por la cintura.

Previamente habrá elegido tantas personas como grupos se hayan formado para que permanezcan fuera de cada grupo.

Las instrucciones son:

- a) el grupo no debe por ningún motivo, permitir que la persona que está afuera rompa el círculo y penetre el mismo.
- b) Cada persona debe tratar por todos los medios de penetrar en el círculo que le haya tocado

Posteriormente, se solicitan comentarios acerca de cómo se sintieron los que pudieron entrar, cómo se sintieron los que no entraron, y cómo se sintieron los integrantes de los círculos.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

EL TAPETE HUMANO

OBJETIVO:

- Minimizar la rigidez defensiva a favor de una intercepción más íntegra entre los participantes

RECURSOS MATERIALES: Un salón amplio y libre de obstáculos

DURACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DEL GRUPO: 18 personas o más

DESARROLLO:

El instructor solicita a los miembros del grupo que se acuesten en el suelo, dejando suficiente espacio entre uno y otro.

Cuando todos los participantes están acomodados, les pide que pongan sus brazos a los lados del cuerpo y luego empiencen a rodar a lo largo del cuarto. Primero, rápidamente; después, despacio, permitiendo que sus tensiones se desvanezcan.

Pasados dos o tres minutos, el facilitador le pide al grupo que se reacomode acostándose uno junto a otro, pero de manera alterna: cabeza con pie, etc...Y les sugiere que se comporten como si fueran un tapete.

Cuando todos están listos, el facilitador le indica al participante que haya quedado en uno de los extremos que se levante y ruede sobre el tapete humano. Debe rodar desde su extremo hasta al opuesto y al llegar allí, acostarse tomando el último lugar. Después explica que de esta manera irán rodando todos los participantes sobre el tapete humano.

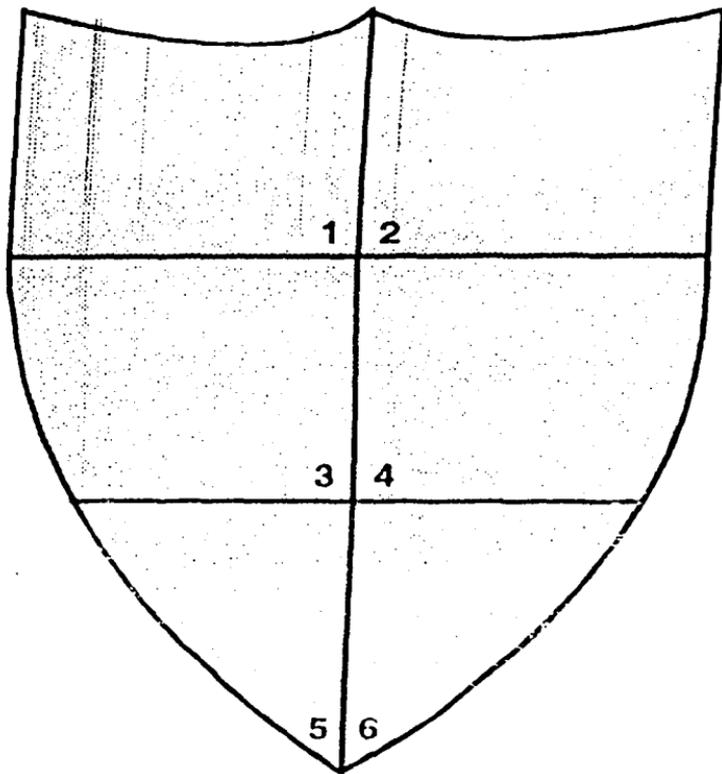
Ya que todos los participantes han rodado sobre el tapete humano, el grupo puede dispersarse y discutir la experiencia.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuál ha sido mi mayor logro?
3. ¿Qué es lo que me gustaría que todo mundo me diera?
4. ¿Cuál ha sido mi mayor falla?
5. ¿Qué haría si me quedara un año de vida y tuviera garantizado el éxito en lo que yo emprendiera?
6. Tres cosas que me gustaría que la gente dijera de mí, si hoy muriera. ■

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



DINÁMICA: "ESCUDO DE ARMAS"

LAZARILLO

OBJETIVO:

- *Experimentar y manifestar las necesidades básicas en toda relación humana como: confianza, seguridad y afecto*

DURACION: 40 minutos aproximadamente

PROCEDIMIENTO:

Informe a los participantes que realizarán un ejercicio para lo cual va a dividir al grupo en 3 equipos: lazarillos, ciegos y observadores.

Cada pareja de ciego y lazarillo tendrá un observador; una parte del grupo realizará la función de lazarillo que guiará a los ciegos por diversos lugares en silencio, sólo dando indicaciones de dar vuelta, subir o bajar un escalón, etc; pero sin informar por qué lugares es conducido. A los participantes que observarán proporciónelos una hoja blanca y lápiz para que anoten aquellas actitudes que muestre la pareja que le tocó observar.

Proporcione los paliacates para que las personas que van a iniciar como ciegos se cubran los ojos.

Dé la señal de comienzo cuando todos estén listos e indique que durante 10 minutos realicen el recorrido por donde ellos quieran. Transcurrido este tiempo reúna nuevamente a todos los participantes y pídale que inviertan los papeles, los que fueron ciegos serán lazarillos y los que fueron lazarillos serán ciegos de su misma pareja; los observadores continuarán con su función con la misma pareja, durante 10 minutos.

Una vez transcurrido el tiempo para esta segunda parte de la experiencia realice una reunión plenaria y solicite a los participantes manifiesten sus opiniones con respecto a la experiencia; para esto los puede motivar preguntándoles cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron durante el ejercicio, la diferencia entre ser ciego y lazarillo, etc.

Posteriormente solicite a los observadores que expresen sus anotaciones en cuanto a las actitudes manifestadas por la pareja que les tocó observar. Propicie que realicen conclusiones, manifestando la importancia que tienen el afecto, la seguridad y la confianza en las relaciones interpersonales.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

LA ISLA

PROPOSITO:

- *Analizar los valores personales y su importancia en las relaciones interpersonales*

DURACION: 1 HORA

PROCEDIMIENTO:

Lea a los participantes el caso anexo "Historia de las islas"; mencióneles que pongan atención ya que después de la lectura tendrán que tomar decisiones respecto al caso que les presente.

Después de la lectura solicite a los participantes que califiquen a los personajes de la historia; del 1 al 5: que pongan un 5 a la persona que más respeten o admiren por la forma en que actuó y con 1 al personaje que rechazan o no están de acuerdo en cómo actuó; ubicando a las demás personas en los otros números 2, 3 y 4, con base en lo que le inspiran. Haga hincapié en que no se repitan las calificaciones, ya que son 5 personajes y 5 calificaciones.

Una vez que hayan terminado, distribuya a los participantes en equipos de 6 a 8 personas y pídale que exprese cada uno qué calificación le dio a cada personaje y por qué razones.

Mencióneles que no tienen que ponerse de acuerdo sobre sus puntos de vista, sino únicamente darlos a conocer a sus compañeros.

Terminado el trabajo en equipos:

-realice la reunión plenaria para que los participantes manifiesten su opinión sobre la historia y sobre la experiencia

-propicie que lleguen a conclusiones

-hable sobre la importancia de respetar los valores de cada persona y así lograr un entendimiento y comprensión con la gente que nos rodea.

"HISTORIA DE LAS ISLAS"

En un barco iban: Ana, una muchacha de 21 años, Bertha, su madre, Carlos, el novio de Ana y Daniel, un amigo de ambos. Hubo mal tiempo y el barco naufragó, por lo cual tuvieron que nadar hacia las islas cercanas. Sin embargo, quedaron separados: en una isla quedaron Ana y su madre y en otra Daniel y Carlos. Desde que ocurrió el naufragio no ha habido posibilidad de comunicación entre las dos islas y existen tiburones; pero un día llega un barquero llamado Efrén que hará un único viaje de la isla de Ana a la de Carlos.

Ana, al ver la posibilidad de reunirse con el hombre que ama, le pide a Efrén que la lleve a la otra isla; pero el barquero le dice que sólo lo hará si se acuesta con él. Ante esta situación Ana pide consejo a su madre, quien le dice:

"Hija, yo siempre he estado contigo y he tratado de darte todo lo necesario para que seas feliz, pero esta decisión sólo te concierne a ti y tú debes ser la que la tomes; yo te apoyaré en cualquier cosa que decidas".

Ana accede a la petición del barquero con el fin de poder estar cerca de Carlos, el hombre que ama.

Al llegar a la otra isla le platica a Carlos lo que tuvo que hacer para estar a su lado.

Cuando éste se entera de lo que sucedió le dice a Ana que no la puede aceptar de esa manera, ya que para él es muy importante la pureza e integridad de la mujer con la que va a vivir el resto de su vida y por lo tanto sus relaciones no pueden continuar.

Al observar esta escena, Daniel le dice a Ana que él siempre la ha querido, que él sí la acepta y le ofrece matrimonio.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

COMUNICACIÓN EQUIVOCADA

OBJETIVO:

- *Análisis de la subjetividad de la comunicación y cómo un mensaje es susceptible de tener diversas interpretaciones independientemente de la intención comunicativa del emisor*

DURACION: 20 MINUTOS

PROCEDIMIENTO:

Solicite a tres participantes que lean los textos "comunicación equivocada" "el obsequio" y "en el cuartel".

Una vez que hayan concluido las lecturas, organice al grupo para que mediante la técnica "lluvia de ideas" se generen conclusiones con respecto a las situaciones planteadas por los textos y se identifique qué tipo de barrera de la comunicación se ejemplifica en cada caso.

COMUNICACIÓN EQUIVOCADA

Una familia que visitaba Escocia vio una casa de campo en venta y decidió comprarla. Sin embargo, no recordaban en dónde quedaba el servicio sanitario y decidieron, antes de adquirirla, escribirle al vendedor, quien era un pastor protestante, para que les informara en dónde se encontraba el W. C.

El pastor desconocía el significado de las letras W. C. y creyó que se refería a algo que él conocía perfectamente: la Wesley Chappel (la capilla anglicana) a la que también se le identificaba en la región con las siglas W. C. Así que contestó a la carta de los compradores:

Estimados señores:

Referente a la ubicación del W. C. tengo el gusto de manifestarles que el servicio más cercano a la casa se encuentra únicamente a 11 km. de distancia. Es algo molesto si se tiene la costumbre de ir con frecuencia pero les agrada saber que mucha gente lleva su comida y permanece allí todo el día. Caben 300 personas sentadas cómodamente y cuenta con asientos de terciopelo para mayor comodidad de los asistentes. Los que disponen de tiempo, van a pie y los demás en tren; pero todos deben llegar puntuales para comenzar juntos. La última vez que estuvo mi esposa, hace 10 años, se vio obligada a permanecer de pie todo el tiempo. Hay localidades especiales para las señoras, que se sientan detrás del Ministro, quien les presta toda ayuda y asistencia necesarias.

Los niños se sientan juntos y cantan a coro. Yo casi nunca voy.

A la entrada se les da a todos un papel, pero los que no alcanzan pueden utilizar el de su compañero de junto. Sin embargo, al salir deben regresarlo, pues se usará muchas otras veces.

Hay fotógrafos especializados que les toman fotografías en diferentes poses, que son publicadas gratuitamente en los principales diarios de la ciudad en la sección de sociales.

Todo lo que depositan allí los concurrentes, se utiliza para adornar y embellecer los terrenos y propiedades de la zona, para que el paisaje ayude a los asistentes a sentirse en el ambiente adecuado.

Reciba un cordial saludo.

EL OBSEQUIO

Un galán enamorado entró a una tienda a comprar unos guantes para su novia, al tiempo que entró una joven a comprar unas pantaletas rojas. La empleada se equivocó al envolver las prendas y

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

entregó los guantes a la muchacha y el otro paquete al joven. Este, sin examinar el contenido, lo envió a su chica con un recado:

Mi vida:

Recibe este obsequio, para que reemplaces los que se te rompieron anoche, cuando te los traté de quitar a jalones, pues te quedaban muy ajustados.

No sé si te gustarán, pero eran los mejores que pude encontrar. Además, me los probé personalmente y a mí me quedaron bien, aunque un poquito apretados.

La señorita de la tienda me enseñó los que ella usaba, que se veían como nuevos, a pesar de que me dijo que ya tenía 4 años de usarlos casi a diario y que solamente una vez los había tenido que desmanchar con gasolina.

Cuando los uses, te pido que no te los quites ni en el carro ni en el metro, pues el frío podría dañar esa piel tan bella que guardan, y debe conservarse suave para que mis manos la puedan acariciar tiernamente.

Quisiera que te los pusieras esta noche para ver cómo te quedarán. Te prometo que esta vez sí te los quitaré poco a poco y con delicadeza, para depositar ahí un fervoroso beso y tal vez, hasta una traviesa mordida.

Recuerda que te amo.

P.D. Dile a tu mamá que quisiera que me entregue los suyos para llevarlos de muestra y devolverle unos nuevos porque los que tiene ya están muy sucios y viejos, según me di cuenta anoche que se los quitó.

EN EL CUARTEL

El General al capitán:

"Mañana a las once de la mañana habrá un maravilloso eclipse de sol. Los soldados deberán presentarse en el patio del cuartel para presenciarlo. Por la tarde, en el comedor un astrónomo explicará a todos las causas de tan extraño fenómeno. Por si llueve, los soldados deberán llevar su uniforme de campaña.

El capitán al sargento:

Por órdenes del general, los soldados deberán presentarse mañana en el comedor en uniforme de campaña para presenciar un eclipse de sol y más tarde va a haber una maravillosa lluvia en el patio, por lo que un astrónomo vendrá al cuartel a explicar tan extraño fenómeno.

El sargento a los soldados:

Por órdenes del general el sol se va a eclipsar mañana y a las 11 el capitán va a maravillarse a la tropa haciendo que llueva en el cuartel. Más tarde unos astrónomos se van a aparecer en el comedor en uniforme de campaña.

Los soldados entre sí:

El general va a eclipsar al capitán mañana en el comedor y más tarde el sargento se va a maravillar haciendo aparecer a unos astrónomos en campaña, pero si hace sol lo hará en el patio. Luego el capitán con uniforme nos explicará el extraño fenómeno del cuartel.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

DAR Y RECIBIR AFECTO

OBJETIVO

- Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto

PARTICIPANTES: Cualquier número de personas

TIEMPO: Depende del número de personas que intervengan como miembros activos

LUGAR: Una sala apropiada al número de participantes

PROCESO:

1. El animador presenta el ejercicio, indicando cómo para la mayoría de las personas tanto dar como recibir afecto son cuestiones difíciles. Para ayudarnos a experimentar esas dificultades vamos a usar un método llamado "bombardeo intenso"
2. Las personas del grupo dirán a una persona que se ha elegido para que sea el foco de atención, todos los sentimientos positivos que sienten por ella. Ella sólo oye.
3. La intensidad de la experiencia puede variar usando algunas modificaciones. Seguramente la más simple es hacer que la persona foco de atención no esté en el centro del círculo, sino separada, un poco lejos, y de espaldas al grupo, mientras escucha lo que se le dice; o quedarse en el grupo, pero no en el centro sino en un sitio cualquiera, como una más.
4. El impacto es mucho más fuerte si cada uno de los que van hablando se coloca al hacerlo delante de la persona, cara a cara con él, y le da la mano o le agarra el brazo y le mira a los ojos...
5. Al final se hace intercambio de comentarios sobre lo vivenciado y experimentado

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

MANCOS Y CIEGOS

OBJETIVO:

- Analizar los estilos de liderazgo y su relación con el trabajo en equipo

MATERIALES: antifaces, cartones cortados en forma de cuadrado para armar cajas, masking tape.

DURACIÓN: 60 mins. Aproximadamente

LUGAR: espacio amplio que permita el formar cuantas parejas se requieran

DESARROLLO:

1. Se les pide a los participantes que formen parejas (se pueden asignar parejas conforme a lista previa de participantes)
2. Se relata una historia (se anexa hoja)
3. Mientras se relata la historia, se tapan los ojos con el antifaz de un integrante de la pareja y al otro integrante se le pegan las manos con cinta a modo que no pueda moverlas
4. Se les reparte a cada pareja 2 cartones de 10 cm por 10 cm y 4 de 10 por 5 cm. Así como suficiente cinta para pegar.
5. Se le explica al grupo ya distribuido que deben elaborar una caja con el material que se les repartió. El que tiene las manos pegadas dará instrucciones de elaboración al que tiene los ojos tapados con el antifaz y así concluir la tarea asignada
6. Se les pide que al terminar de elaborar su caja levanten la mano y digan en voz alta "terminamos" (con objeto de presionar a los que aún no concluyen la tarea).
7. Se invita al grupo a expresar sus sentimientos y se sacan conclusiones

HISTORIA DE LA DINÁMICA "MANCOS Y CIEGOS"

Un grupo de científicos realiza un viaje a la Sierra Taraumara con finalidades de investigación. El avión en el que se trasladan sufre un desperfecto en uno de los motores ocasionando la precipitación de la nave y cae en un lugar inaccesible de la sierra.

Con la explosión, algunos pasajeros quedan momentáneamente ciegos, mientras otros, al aferrarse a su asiento, se lesionan las manos.

En espera de que los rescaten deben conseguir agua para sobrevivir, por lo tanto, la tarea consiste en la elaboración de un recipiente en el cual transportar el agua que requieran mientras llega la ayuda.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CIRCUITO AA-GRES

OBJETIVO:

- QUE LOS PARTICIPANTES UTILICEN TÉCNICAS PARA CANALIZAR SU AGRESIÓN Y VALOREN LA IMPORTANCIA DE NO INCIDIR EN ELLA

DURACIÓN: 60 MIN. APROXIMADAMENTE

LUGAR: AULA AMPLIA PARA FORMAR TRES GRUPOS

MATERIAL:

I.- PALILLOS, LIGAS, CURITAS, LÁPICES, BORRADORES, CHICLES, CHOCOLATES KISS, BOLSAS DE TÉ

II.- BURBUJEROS, ATOMIZADOR CON AGUA,

III.- COSTAL DE BOXEO, JUEGO DE DARDOS, MUÑECOS DE TRAPO (ESCALA NATURAL)

DESARROLLO:

SE DIVIDE EN TRES SUBGRUPOS BUSCANDO EL EQUILIBRIO. SE COLOCA UN SUBGRUPO EN CADA BASE EN DONDE PERMANECERA 15 MINUTOS REALIZANDO LA PRÁCTICA CORRESPONDIENTE (SE ANEXA PRÁCTICA DE CADA BASE).

EL INSTRUCTOR SILBA TRES VECES, LAS DOS PRIMERAS INDICA CAMBIO DE BASE Y LA ÚLTIMA EL FINAL DEL EJERCICIO.

REGLAS:

1. LA ROTACIÓN SERÁ A LA DERECHA HASTA QUE PASEN POR LAS TRES BASES LOS TRES GRUPOS.
2. SÓLO PODRÁ ESTAR UN GRUPO EN CADA BASE.
3. EN TODO MOMENTO SE PROPICIARÁ LA PARTICIPACIÓN DE TODOS
4. AL ESCUCIAR EL SILBATAZO ROTARÁN Y CON EL SILBATAZO FINAL SE REUNIRÁN EN CÍRCULO PARA REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN.

BASES:

BASE I: BOTIQUIN

- SENSIBILIZAR Y REFLEXIONAR ACERCA DE LA TOLERANCIA

BASE II: TIENDA DE IMPORTACIÓN

- REFLEXIONAR EN LA IMPORTANCIA DE REPELER LA AGRESIÓN

BASE III: ENTRENANDO COMO MIKE TYSON

- PROPICIAR EL DESFOGUE DEL ENOJO Y LA IRA REPRIMIDOS POR CUALQUIER CIRCUNSTANCIA
- VALORAR QUE ESTA FORMA DE DESFOGUE ES LA MÁS INOCUA PORQUE NO SE DAÑA A NADIE

Autores: Yara Quiroz M. – Susana Ariza S. – Luis Espitia C.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

HORARIO	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOL	JUEVES	VIERNES	SABADO
6:00 - 7:00							
7:00 - 8:00							
8:00 - 9:00							
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							
24:00 - 1:00							
1:00 - 2:00							
2:00 - 3:00							
3:00 - 4:00							
4:00 - 5:00							
5:00 - 6:00							

ESTE CRONOGRAMA LE PERMITIRA REFLEXIONAR EN EL TIEMPO APROXIMADO QUE DEDICA PARA REALIZAR SUS DIFERENTES ACTIVIDADES.

INSTRUCCIONES: LLENE LOS ESPACIOS EN LA TABLA DE ACUERDO CON LAS SIGUIENTES CONSIDERACIONES:

- A= Tiempo fisiológica.- Descanso, uso personal, comidas, ejercicios, etc.
- B= Tiempo trabajo.- Remunerado para existir, trayecto al trabajo, etc.
- C= Tiempo estudio, actualización y formación.- Preparación de clases, estudios, etc.
- D= Tiempo recreativo.- Afectivo, pasatiempos, estar con la familia, etc.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



**DICCIONARIO DE LA
REAL ACADEMIA DE
LA LENGUA POSITIVA
Y CONSTRUCTIVA DE
SEGURIDAD PÚBLICA**

**SI ME CUIDO, SI ME TOCO, SI ME
MIRO, CRECERÉ...CRECERÉ...
CRECERÉ... Y SERÉ CAPAZ DE
DESARROLLARME COMO SER
HUMANO**

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

196

AMISTAD -----

AMOR-----

AUTOESTIMA -----

COMPAÑERISMO-----

FELICIDAD -----

LEALTAD-----

SINCERIDAD -----

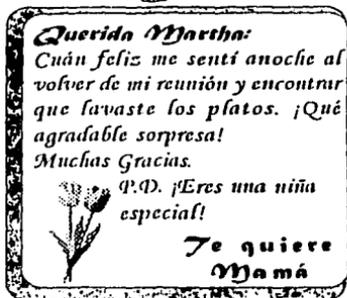
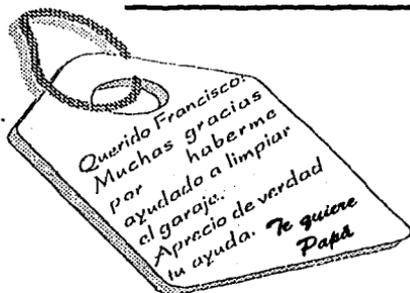
SOLIDARIDAD-----

RECONOCIMIENTO-----

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

MODELO

de Cartas o Mensajes



TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

SENSORAMA

OBJETIVO:

- Sensibilizar todos los sentidos, excepto la vista.

DURACIÓN: aproximadamente 45 minutos

MATERIALES:

antifaces, música instrumental relacionada con sonidos de la naturaleza y adecuada para la sensibilización. Montones de pasto, montones de aserrín, aspersores de agua, un ventilador, colchonetas, telas diversas, lijas, zacates, fruta picada con palillos, tinajas con agua, frutas y verduras, perfumes con aspersor, caracoles, conchas marinas, pelotas, globos o balones, objetos de texturas diversas que soan de fácil manipulación y que no impliquen un peligro para alguien que no puede ver.

DESARROLLO:

El instructor explica a los participantes el objetivo del ejercicio. Es necesario que los participantes tengan los pies descubiertos y los ojos cubiertos con un antifaz. Al fondo se escucha música instrumental que va a estar relacionada con los sonidos de la naturaleza y las imágenes que va a proponer el instructor. Se invita a la concentración, se cuenta una historia en donde se vayan relacionando texturas y olores en el momento en que cada participante va pasando por cada una de las bases.

Primera base.- Sentados (se descubren los pies, se ponen los antifaces y se quitan todo lo que les estorba)

Segunda base.- Textura y olor (caminan sobre colchonetas y se les van repartiendo pedazos de fruta con palillos y se les frota la piel suavemente con lijas, algodón y telas diversas.)

Tercera base.- Tocan pelotas, balones o globos con los pies.

Cuarta base.- Meten las manos en unas tinajas con frutas o verduras en su interior y las palpan para identificar qué son.

Quinta base.- Caminan por senderos de pasto y se les rocía perfume

Sexta base.- Caminan por senderos de aserrín; en ese momento se escucha el sonido de olas y se percibe una brisa hecha con soplo de ventilador y atomizadores de spray. También se les pasan a los participantes caracoles o conchas de mar.

Séptima base.- Se dirige a los participantes para que se sienten en círculo y se destapan los ojos; se forma la plenaria para los comentarios del grupo en relación a cómo se sintieron, qué reflexionaron y las conclusiones del ejercicio.

DESTRUCCION Y CONSTRUCCION DEL MUNDO

OBJETIVO:

- Analizar las diferencias individuales en el trabajo de grupo.

DURACION:

Aproximadamente una hora.

PROCEDIMIENTO:

Lea al grupo el caso anexo "destrucción del mundo"; pida que en forma individual se dé respuesta al problema.

Una vez transcurrido el tiempo fijado para esto (15 min.), divida al grupo en equipos de 6 a 8 personas para que discutan los puntos de vista de cada uno; haga hincapié en que deben llegar a una solución, con base en el análisis que se haga.

Realice una plenaria para que cada equipo exponga su solución y las razones por las que llegaron a ella. Terminada la intervención de todos los equipos, propicie que todos los participantes lleguen a conclusiones de la experiencia en general; centre estas conclusiones en el propósito de la dinámica y enfatice la importancia de analizar las diferencias individuales que se establecen en el trabajo de grupo a nivel laboral, en la vida familiar, etc.

CASO "DESTRUCCION Y RECONSTRUCCION DEL MUNDO"

Una inmensa catástrofe ha asolado la tierra, dentro de 30 minutos el planeta se verá destruido por completo. De la totalidad de sus habitantes tan sólo quedan nueve personas. Una nave espacial que cuenta únicamente con capacidad para cinco personas espera para transportar a los sobrevivientes a un lejano planeta, donde podrá iniciarse una nueva civilización.

Las nueve personas que quedan son:

- un sacerdote
- un juez
- una mujer embarazada
- un policía
- un esposo
- una vedette
- un estudiante
- un agricultor
- una maestra

De estas nueve personas se deben elegir cinco que ocuparán los lugares en la nave. Los otros cuatro se quedarán a esperar la destrucción total.

MIDE TU AUTODOMINIO

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS ELIGIENDO SI, NO O INTERROGACIÓN. UTILIZA ESTA ÚLTIMA SOLO CUANDO TE RESULTE MUY DIFÍCIL ESCOGER UNA RESPUESTA AFIRMATIVA O NEGATIVA.

- 1.- ¿Sueles pensar detenidamente lo que es más conveniente antes de tomar una decisión?
- 2.- ¿A menudo dices cosas de las que luego te arrepientes?
- 3.- Cuando te enfadas, ¿lo pagas con el que tienes más cerca?
- 4.- ¿Con frecuencia tienes explosiones de mal genio?
- 5.- ¿Te arrepientes de muchos de tus comportamientos?
- 6.- Cuando estás enfadado con alguien, ¿sabes esperar el momento oportuno para hablar de lo sucedido?
- 7.- ¿A veces adoptas conductas violentas (verbales o físicas) que a ti mismo te sorprenden?
- 8.- Cuando estás inquieto o preocupado, ¿Puedes escuchar lo que dicen los demás?
- 9.- ¿Eres una persona impaciente, en general?
- 10.- ¿Te alteras mucho cuando te enfadas?
- 11.- ¿Te pones violento al beber algunas copas?
- 12.- En un casino, ¿Te resulta fácil dejar de jugar si vas ganando bastante o perdiendo más dinero del previsto?
- 13.- ¿Alguna vez has pensado que lo mejor que se podría hacer con ciertas personas es matarlas?
- 14.- Si alguien se dirige a ti con agresividad, aunque sin peligro, ¿reaccionas también violentamente?
- 15.- Cuando algo te gusta mucho, ¿lo compras sin tener en cuenta su utilidad ni tu situación económica?
- 16.- ¿Hay ocasiones en que no sabes realmente por qué hiciste esto o aquello?
- 17.- ¿Controlas adecuadamente tu sexualidad o vives exponiéndote en este terreno?
- 18.- ¿A veces comes o bebes de un modo descontrolado?
- 19.- ¿Te ves envuelto sin razón en situaciones peligrosas o muy arriesgadas?
- 20.- ¿Tienes arrebatos de afecto hacia alguien sin que haya nada que los justifique?

PUNTUACIÓN

Suma un punto por cada una de las contestaciones que coincidan con las siguientes respuestas:

1.- NO	5.- SI	9.- SI	13.- SI	17.- NO
2.- SI	6.- NO	10.- SI	14.- SI	18.- SI
3.- SI	7.- SI	11.- SI	15.- SI	19.- SI
4.- SI	8.- NO	12.- NO	16.- SI	20.- SI

VALORACIÓN

Más de 10 puntos: Eres excesivamente impulsivo: una olla exprés con piernas. Debes aprender a controlar mucho mejor tus emociones o tendrás problemas.

Entre 10 y 5 puntos: Los impulsos te dominan en general. Procura controlarte para no meterte en situaciones que, sin ser muy conflictivas, te estropean el día.

Entre 5 y 2 puntos: Controlas tu emotividad bien, lo que es un signo de madurez psicológica.

Menos de 2: ¡Autocontrol formidable!

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

EJERCICIO PARA EL TEMA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

- Lee la siguiente historia y caracteriza a los personajes que intervienen en ella

LA TAREA

Varios amigos están reunidos para hacer un trabajo de investigación sobre una toma de decisiones. Luis, un joven brillante, dice pensativo:

-Creo que deberíamos enfocar el trabajo analizando cómo resolver los conflictos que se presentan en las empresas...

-Claro, ¡eso es! -responde rápidamente Pedro-. Si me dictas yo iré escribiendo todo a máquina.

-Bueno -dice Luis-, sólo es una idea que debemos discutir.

-Yo pienso que esta tarea es inútil -contesta Gerardo con un gesto de desprecio-. Con la experiencia que tengo no necesito ninguna investigación sobre el tema, casi todo me lo sé.

-Entonces vamos a pedirle que nos cambie de tema -dice Pedro-, hoy mismo...

-Yo creo -dice Mariana, una muchacha delgada- que la profesora dejó esta tarea a todo el grupo porque hace una semana le hice una pregunta al respecto y no me la contestó muy bien; creo que quiere tomar revancha de la observación que le hice.

-Sí, así son las mujeres -responde Raúl con fastidio-. Por eso yo siempre prefiero maestros hombres; piensan mejor.

-Miren -dice finalmente Gloria, bostezando-. A mí todo esto no me interesa y, al rato, me voy a una fiesta. Copiemos cualquier cosa de un libro y así nos deshacemos de esta tarea.

Indica qué piensas de las actitudes de:

Pedro

Gerardo

Raúl

Mariana

Gloria

¿Cómo piensas que los personajes están abordando los problemas y a qué tipo de pensamiento negativo responden?

Pedro

Gerardo

Raúl

Mariana

Gloria

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

NO TE SALVES

No te salves; no te quedes inmóvil al borde del camino; no congeles el júbilo; no quieras con desgana; no te salves ahora ni nunca; no te salves.

No te llenes de calma; no reserves del mundo solo un rincón tranquilo; no dejes caer los párpados pesados como juicios; no te quedes sin labios; no te duermas sin sueño; no te pienses sin sangre; no te juzgues sin tiempo.

Pero si pese a todo, no puedes evitarlo, y congeles el júbilo y quieras con desgana y te salvas ahora, y te llenas de calma, y reservas del mundo sólo un rincón tranquilo y dejas caer los párpados pesados como juicios, y te quedas sin labios, y te duermes sin sueño, y te piensas sin sangre, y te piensas sin tiempo, y te quedas inmóvil al borde del camino y te salvas, entonces, no te quedes conmigo...

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

AUTODIAGNÓSTICO DE HABILIDADES PARA COMUNICARSE

A) CASI SIEMPRE

B) ALGUNAS VECES

C) CASI NUNCA

- () 1. Cuando expresas tus ideas ¿Encuentras con facilidad las palabras que quieres emplear?
- () 2. ¿Te es difícil expresar tus sentimientos cuando estás conversando con otra persona?
- () 3. Cuando hablas ¿Tienes la sensación de que te escuchan con atención?
- () 4. Cuando hablas ¿Te das cuenta de cómo reaccionan a lo que tú estás diciendo?
- () 5. Al expresar tus puntos de vista en grupo o con otra persona ¿Supones que saben de qué estás hablando?
- () 6. ¿Sientes dificultad para expresar tus ideas cuando sabes que son distintas a las de otro?
- () 7. ¿Sabes cómo influye tu tono de voz, gestos y ademanes en tu comunicación?
- () 8. ¿Ayudas a los que te escuchan a que comprendan tus ideas y sentimientos aclarando las dudas que puedan tener?
- () 9. ¿Solicitas a los demás que te manifiesten lo que piensan y sienten acerca de lo que tú dijiste?
- () 10. ¿Tienes la sensación de que hablas más de lo que escuchas durante las conversaciones?

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

EL TEMPERAMENTO

CUESTIONARIO DE DIAGNÓSTICO DE PAUL GRIGER

LEA CON ATENCIÓN CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS Y CALIFIQUE SUS RESPUESTAS DE LA SIGUIENTE MANERA:

- 0 = NUNCA
1 = A VECES
2 = CASI SIEMPRE

AL FINALIZAR SUME EL TOTAL DE CADA INCISO Y COLOQUE EN LA LÍNEA FINAL LA LETRA QUE LE CORRESPONDA DE ACUERDO A LA SUMA DE LOS TOTALES.
DE LA COMBINACIÓN DE LOS TRES ELEMENTOS BÁSICOS EMOTIVIDAD, ACTIVIDAD, PRIMARIEDAD O SECUNDARIEDAD SURGEN LOS TIPOS DE TEMPERAMENTO.

EMOTIVIDAD

- 1.- ¿SE ALTERA FÁCILMENTE POR ACONTECIMIENTOS DE Poca IMPORTANCIA? _____
2.- ¿EXPRESA SUS OPINIONES Y DEFENDE SUS IDEAS CON ENTUSIASMO? _____
3.- ¿CAMBIA CON FACILIDAD DE PARECER, DE CONDUCTA Y DE HUMOR? _____
4.- ¿REACCIONA CON MUCHOS GESTOS O ADEMANES? _____
5.- ¿SE EMOCIONA FÁCILMENTE CON LA LECTURA O EL RELATO DE ALGO EMOCIONANTE? _____

TOTAL

0 A 5 = NE (NO EMOTIVO) 6 A 10 = E (EMOTIVO)

ACTIVIDAD

- 1.- ¿ESTÁ GENERALMENTE OCUPADO EN ALGÚN TRABAJO, INCLUSO EN LOS TIEMPOS LIBRES? _____
2.- ¿ES PERSERVERANTE EN LAS TAREAS QUE EMPRENDE Y SON LAS DIFICULTADES COMO UN ESTÍMULO? _____
3.- ¿DECIDE FÁCILMENTE, AÚN EN MOMENTOS DIFÍCILES? _____
4.- ¿RECOBRA PRONTO SUS FUERZAS DESPUÉS DE UN TRABAJO FUERTE? _____
5.- ¿LLEVA A LA PRÁCTICA LO QUE DECIDIÓ HACER SIN APLAZAMIENTOS? _____

TOTAL

0 A 5 = NA (NO ACTIVO) 6 A 10 = A (ACTIVO)

RESONANCIA

- 1.- ¿ES PREVISOR? (PREPARA CON DETALLE UN PLAN PARA EL EMPLEO DEL TIEMPO; SE DISGUSTA ANTE ACONTECIMIENTOS IMPREVISTOS? _____
2.- ¿ES DIFÍCIL DE CONSOLAR DESPUÉS DE UN DISGUSTO O FRACASO? _____
3.- ¿RECUERDA FRECUENTEMENTE LAS COSAS QUE LE HAN PASADO? _____
4.- ¿ES DÓCIL? _____
5.- ¿ES RESERVADO? (NO LE GUSTA DAR A CONOCER SUS GUSTOS, AMISTADES, ETC.) _____

TOTAL

0 A 5 = P (PRIMARIO) 6 A 10 = S (SECUNDARIO)

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

UNA ALEGRE Y LARGA VIDA

Cómo voy a ser dentro de 5 años? ¿y dentro de 10?

¿Cuáles son mis metas para los próximos 5 años? ¿cuáles para los próximos 10?

¿Qué estoy haciendo ahora para alcanzar mis metas a futuro?

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

TENSAR Y DISTENSAR

OBJETIVO:

- I. Preparar el organismo para una mejor respuesta al aprendizaje.
- II. Ayudar al organismo a relajarse
- III. Bajar el nivel de estrés.

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

Treinta minutos.

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Un cuarto suficientemente grande para permitir que los participantes puedan estar sentados cómodamente.

DESARROLLO:

- I. El instructor solicita a los participantes que se sienten en su silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
- II. El instructor da las siguientes instrucciones a los participantes:
 - 1.- Tensar los músculos de los pies, juntar los talones, luego las pantorrillas, las rodillas y tensar la parte superior de las piernas
 - 2.- Tensar los glúteos, el estómago, el pecho y los hombros.
 - 3.- Apretar los puños, tensar las manos, los brazos y cruzarlos.
 - 4.- Tensar los músculos del cuello, apretar las mandíbulas, tensar el rostro, cerrar los ojos, fruncir el ceño.
 - 5.- Una vez que esté todo el cuerpo en tensión, tomar aire y retenerlo diez segundos y tratar de tensar hasta el máximo todo el cuerpo.
 - 6.- Pasados los diez segundos exhalar el aire aflojando totalmente el cuerpo.
- III. Repetir el ejercicio de tres a cinco veces

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

OBJETIVOS:

- I. Estimular la reflexión de los participantes sobre el desarrollo de una sesión de aprendizaje.
- II. Evaluar la sesión de un curso

TAMAÑO DEL GRUPO:

Ilimitado.

TIEMPO REQUERIDO:

Cuarenta minutos

MATERIAL:

Ninguno.

LUGAR:

Salón en donde los participantes puedan estar sentados en su lugar.

DESARROLLO:

- I. El instructor solicita a los participantes que se sienten cómodamente.
- II. Les indica el objetivo del ejercicio y les solicita que sigan las instrucciones que dará verbalmente.
- III. Instrucciones:
 - 1.- Cierren por un momento los ojos y, mientras, presten atención a su respiración.
 - 2.- Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;
 - 3.- Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.
 - 4.- Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.
 - 5.- Quédense sin aire y cuenten hasta diez.
 - 6.- Repitan el ejercicio anterior cinco veces.
 - 7.- Pregúntense: ¿Qué he aprendido hoy? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos).
 - 8.- ¿Qué fue lo que más disfruté hoy? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos).
 - 9.- ¿Qué es lo que no me gusto? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos).
 - 10.- ¿Qué he dado y qué he recibido hoy? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos).
 - 11.- ¿En qué aspectos soy mejor hoy? (Inhalen y exhalen aire profundamente y esperen diez segundos).
 - 12.- Ahora, regresen al aquí y al ahora, abran lentamente los ojos.
- IV. El instructor, en sesión plenaria, solicita a cada participante que de sus comentarios.

VARIACIONES:

- I. En lugar de comentarios individuales se puede pedir a los participantes que trabajen en subgrupos y presenten conclusiones generales.
- II. Al término del ejercicio y antes de presentar los comentarios individuales, se puede pedir a los participantes que escriban en una hoja sus respuestas a las preguntas.
- III. Se puede apoyar el ejercicio con música de fondo adecuada para meditar.
- IV. Se puede utilizar un cassette grabado previamente con las instrucciones del ejercicio.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

BRINDIS SIMBÓLICO: UN EJERCICIO DE CLAUSURA

OBJETIVO:

- Fomentar que cada persona reciba una validación de los otros miembros del grupo

TAMAÑO DEL GRUPO:

De 15 a 20 participantes. Se pueden dirigir varios grupos simultáneamente en el mismo cuarto.

TIEMPO REQUERIDO: 45 minutos aproximadamente

MATERIAL: Una copa o vaso de papel para cada participante

DESARROLLO:

Los participantes se sientan formando un círculo.

El instructor le recuerda a los participantes que pronto dejarán al grupo y añade que cada individuo se llevará algo de la esencia de los demás.

El instructor le da a cada participante una copa de papel vacía. Les explica que llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los demás. Les pide que vean por todo el cuarto y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno de los participantes.

Pide un voluntario sobre el cual se enfocará la "primera etapa". Luego el instructor modela el desarrollo diciendo (por ejemplo): "Juan, quisiera capturar algo de tu sensibilidad para los demás".

Los otros participantes continúan el desarrollo, enfocándose en el primer voluntario diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él. El instructor los anima a mantener un contacto visual mientras están en comunicación.

Así se continúa hasta que cada uno de los participantes ha pasado como voluntario.

Se dan instrucciones a los participantes para que tomen un momento para revisar el ejercicio y enfocarse en lo que dieron o recibieron de los demás.

El instructor invita a los miembros del grupo a brindar con otros y "beber" la esencia de cada uno de los miembros del grupo. El instructor les dice: "Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mí y yo tengo una parte de cada uno de ustedes".

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

LISTADO DE VIDEOS EDUCATIVOS DE PELÍCULAS EBESA

Viviendo con estrés

Síntesis: Quizá uno de los problemas más comunes en cualquier trabajo es el estrés. El estrés puede ser físico, químico o emocional, que causa tensión mental o corporal. A pesar de los problemas que puede causar el estrés, puede ser manejado, este programa nos explica cómo. Explica el origen del estrés y promueve un conocimiento de la naturaleza individual del estrés y de las consecuencias de un descanso insuficiente.

Aprendiendo a relajarse

Síntesis: Para aprender a relajarse, se requiere de práctica como cuando se desea aprender a tocar el piano. Sencillas técnicas de respiración, estiramiento de músculos, visualización, y muchas más, son mostradas en este video como parte de una rutina de relajación que puede ser aplicada en el hogar o en el trabajo.

El arte de conservar la calma

Agotamiento

Síntesis: El agotamiento se define generalmente como extremo estrés ocupacional. Hay numerosas técnicas para el manejo del estrés que pueden practicarse para permitir a los trabajadores disminuir el agotamiento.

El alcohol, la adicción y los adolescentes

Síntesis: En este documental de ABC News, se proporciona información científica sobre la materia, la cual debe servir para que los adolescentes se convengan, de una vez por todas, de que el alcoholismo no es cuestión de elección personal. En este programa se concluye con la presentación de un adolescente y su madre, ambos alcohólicos; se expone la necesidad de que los adictos procuren ayuda.

Trastornos por la angustia

Síntesis: La ansiedad es una respuesta normal que en determinadas situaciones nos protege, pero también es una serie de desórdenes psiquiátricos. Este programa proporciona información sobre los principales problemas de ansiedad: las fobias, el pánico, el estrés postraumático, la obsesión compulsiva y los desórdenes generalizados de ansiedad.

Depresión

Síntesis: A pesar de que todos sentimos melancolía alguna vez, la depresión es más que un sentimiento temporal de desánimo. La depresión, que afecta entre el 8 y el 20% de la población, es una enfermedad que causa cambios físicos, mentales y bioquímicos. Parece ser causada por multitud de factores, incluyendo una predisposición genética. La mayoría de la gente con depresión severa responde bien a una combinación de medicamentos y a la psicoterapia. Cuando una persona sufre depresión hay que estar atentos a pensamientos o intento de suicidio.

El retrato

Síntesis: Esta dramática película es sobre Julie, una inteligente estudiante de arte que vive abrumada por el ansia de sobresalir. Se imagina que todo el mundo, sus padres, maestros y amistades esperan que sea perfecta, y se siente presionada, insoportablemente presionada. Está disgustada y emocionalmente paralizada, hasta el punto de no ser ya capaz de dibujar. Finalmente, no encuentra otra salida a su tormento que el suicidio, y trata de matarse, pero no lo logra. Mientras se recupera en el hospital, Sarah, una chica enferma de cáncer con quien comparte el cuarto, le infunde valor, pues el padecimiento no le ha arrebatado su amor y entusiasmo por la vida. Poco a poco, Julie se deja llevar por esta jovencita ejemplar, hasta aprender lo precioso que es vivir.

Cuando tus padres beben

Síntesis: Usando dramatizaciones y entrevistas, esta película ayuda a los jóvenes a reconocer los síntomas de alcoholismo y el impacto que tiene sobre la familia y alienta a buscar la manera de sobreponerse.

Porqué decir no a las drogas

Síntesis: Se presentan tres escenas interpretadas por gente joven, resistiendo a la presión para el uso de drogas. El programa proporciona seguridad a los estudiantes para que ellos puedan decir NO al uso de los cigarrillos, la cerveza y la marihuana.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Cómo influir sobre su jefe

Sinopsis: Descubra cómo entender las necesidades y expectativas de sus superiores, formar un patrón de comportamiento adecuado, comunicar sus necesidades y metas, con el objeto de crear una relación de trabajo más efectiva y productiva.

El líder: motivando la creatividad del equipo

Evite la pérdida de tiempo

Sinopsis: Ahorre de 8 a 10 horas semanalmente dejando de hacer las cosas de poca importancia y dedicándose a resolver los problemas que realmente necesitan una solución. Este programa lo llevará a través de las oficinas del Morgan Guaranty Trust Bank de Nueva York, para observar un experimento controlado del proceso administrativo, el cual se enfoca no en los síntomas de los problemas de tiempo en la dirección, sino que se adentra en la raíz de los mismos: la manera en la cual los directivos planean, organizan y llevan a cabo sus actividades para eliminar los aspectos que producen ansiedad en sus trabajos.

El correr riesgos y tú

Sinopsis: Utilizando tanto entrevistas con adolescentes, este programa muestra las diferencias que hay entre el correr un riesgo sano y el correr uno perjudicial. El doctor Leonard Zegans, psiquiatra especializado en el fenómeno del riesgo, explica por qué el arriesgarse en forma calculada es parte de la vida. Se brinda especial atención a los riesgos del embarazo de los adolescentes, del SIDA, del conducir vehículos cuando se está intoxicado, del fumar y del uso de drogas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

LISTADO DE PELÍCULAS COMERCIALES

Sueños de fuga
 La guerra de los Ruves
 Despertares
 Cuando los fantasmas se escusaban
 Principio de las mareas
 Sarpico
 Sin miedo a la vida
 Clases-caso
 Los preseres de Marlon
 Se presume inocente
 El silencio de los inocentes
 Solo con tu pareja
 The unit
 Crash: extraños placeres
 Terciopelo azul
 Hasta el límite
 Antes y después
 Sexo, mentiras y video
 Relaciones peligrosas
 Juegos sexuales
 Rumores
 Adios al amor
 La novia fugitiva
 Mejor imposible
 La sociedad de los poetas muertos
 Mr. Jones, un irresistible seductor
 Punto de quiebra
 0/2 semanas
 Vidas al límite
 Adios a las Vegas
 Kramer vs Kramer
 El callejón de los milagros
 Abducción fatal
 Enemigo íntimo
 La vida en rosa
 Jennifer 8
 Cara cortada
 Nunca hables con extraños
 Como agua para chocolate
 Papá por siempre
 Dias de furia
 Seven, los 7 pecados capitales
 El piano
 El coleccionista de huesos
 Cybil
 Obsesión mortal
 Durmiendo con el enemigo
 Bases insólitas
 La insoponible levedad del ser
 Mentes que tritan
 Cuando un hombre ama a una mujer
 Mi pe lo quiero
 El observador
 El color de la noche
 Silver, invasión a la intimidad
 El poder y la pasión
 Naranja mecánica
 El fugitivo
 Buenos muchachos
 La red del miedo
 Todo el poder
 La historia sin fin
 El color púrpura
 Betty Blue
 Orquídea salvaje
 Betty Blue
 El señor de las moscas
 Leo
 Un grito en la oscuridad
 Tiempos modernos
 Amores perros
 Sexo, pudor y torimas
 Philadelphia
 Fide al tiempo que vuelva
 Lo que el viento se llevó
 Forrest Gump
 Patch Adams
 Kolya
 La esposa
 Neta

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN

GÚIA PARA EL ANÁLISIS DE LA PELÍCULA "SE PRESUME INOCENTE"

Al inicio de la película, observe cuidadosamente el asesinato.

Haga sus conjeturas y susténtelas, y compárelas con las de los investigadores de la trama y sus fundamentos

Reflexione en las consecuencias políticas que conlleva la presunción de culpabilidad del crimen por parte del fiscal

Analice la forma específica de llevar a cabo un proceso penal en los Estados Unidos

Señale qué personajes contribuyen para que a lo largo de la trama, el proceso penal y la investigación criminalística sean irregulares y con base en qué valores fundamentan su actuación.

Analice las irregularidades del proceso penal y la investigación criminalística desde el punto de vista de la ética.

Centre su atención en el personaje de la esposa del fiscal; analice cuidadosamente su personalidad, su trayectoria profesional y si ha alcanzado plenamente sus aspiraciones como ser humano.

Desde su punto de vista, señale cuáles serían algunos de los motivos por lo que el asesino ejecuta el crimen.

APRENDIZAJES PERSONALES DE LA PELICULA "PARADIGMAS"

1.- Define lo que es un paradigma y sus implicaciones ante el análisis y posibilidad de cambio.

2.- Enuncia tres elementos de tu persona que te impidan aceptar nuevas ideas, elaborar nuevos paradigmas.

3.- ¿Qué es el punto cero respecto a los paradigmas?

4.- Si el cambio de paradigmas no está relacionado con inteligencia, poder o triunfo. ¿Qué es lo que impide su cambio? Enuncia algunos de estos elementos.

5.- Enuncia algunos ejemplos personales y otros organizacionales de tu liderazgo en que te interesa el análisis de tus paradigmas actuales para una búsqueda de alternativas paradigmáticas.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

¡ Puro Folklore !

FORO CULTURAL

Programa



Prohibido
dejar de
reír reír

1- Bienvenida

2- Spot: Una vivencia como la de Lagartos implica el cambio de una vida mecanizada con las conocidas complicaciones y las presiones características de la gran ciudad por otra forma de vida cooperativa en un ambiente de por sí rico en oportunidades de aprendizaje: lograr nuevas habilidades, recrearse y vivir aventuras.

3.- Presentación de los cinco grupos

- a)
- b)
- c)
- d)
- e) Lagarteño

4.- Spot: Reencontrar el lado humano es eliminar el refinamiento innecesario, pero manteniendo y aún incrementando la cultura y la civilización

5.- Presentación del primer equipo y su actuación.

6.- Los días y las noches que se viven aquí contienen una alta dosis de recreación, aventura, incrementando su salud y disfrutando la vida bajo el manto de las estrellas.

7.- Presentación del segundo equipo y su actuación.

8.- Cuando un grupo comparte una experiencia en circunstancias de amistad, aprendizaje y relajamiento, se desarrolla un sentimiento de unidad y camaradería.

9.- Presentación del tercer equipo y su actuación.

10.- Tenemos la certeza de que la vida, todo lo que sucede por idéntico que nos parezca es irrepetible, único...fatal.

11.- Presentación del cuarto equipo y su actuación.

12.- La felicidad consiste en tener paralelamente algo que hacer, algo que amar y algo que esperar.

13.- Presentación del equipo Lagarteño (anexo programa).

14.- Admiraremos y disfrutemos de los frutos que se obtienen de la convivencia.

Lo importante de
un foro cultural:

- Mostrar la gama de cantos, tradiciones, ligeros históricos y turísticos de nuestro México.
- Apreciar y valorar todo lo que nos brinda nuestro estado.
- Proporciona el diálogo y la comunicación en un ambiente rico en socialización.
- Engrandece y afirma los lazos efectivos.
- Incrementa la creatividad, espontaneidad creando una sensación de felicidad.
- Crece un sentido de pertenencia.
- Disminuye el nivel de estrés.
- Eleva la autoestima.
- Descubre donas o facilidades artísticas en el individuo.

TRABAJO CON
FALLA DE ORIGEN

¡ Puro Folklore !

FORO CULTURAL

PROGRAMA DE EQUIPO LAGARTOS



Prohibido
dejar de
reír

- 1.- Breve Reseña Histórica. A/c de:
- 2.- México Actual, A/c de:
- 3.- "Sábado Distrito Federal" de: CHAVA FLORES.
- 4.- "Voy en el Metro" de: CHAVA FLORES,
- 5.- Poesía y Literatura:
 - a) Versos de amor y desamor. A/c de:
 - b) Redondillas. A/c de:
 - c) La Reunión de los sentimientos del hombre. A/c de:
- 6.- Reseña Histórica y Turística del Estado de Morelos. A/c de:
- 7.- Tehuixtla...Pueblo Vecino. A/c de:
- 8.- Historia del Chinelo. A/c de:
- 9.- Baile del Chinelo (con dos estilos: Tlayacapan y Tepoztlan).

¡ No se te olvide !

- Tener todo el material listo en el lugar necesario.
- Olvidar por un instante todos los problemas y enfocar íntegramente la energía en pro a la actividad
- Gozar y disfrutar la actividad.
- ¡¡¡¡¡¡ O N R E I R !!!!!

Lo importante
para el equipo
LAGARTOS

- Mostrar al usuario la importancia que tiene la cultura, como un elemento primordial en el SER HUMANO.
- Identificarnos como seres integrantes de una región (D.F./ Mor. / Etc).
- Mantener la unidad y la camaradería como Lagartenses.
- Motivar y estimular las habilidades artísticas de cada uno de los participantes.
- Reflejar el desarrollo humano en nuestras vidas y nuestro trabajo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

VOY EN EL METRO

ADIOS MI LINDA TACUBA BELLA TIERRA TAN RISUEÑA
YA ME VOY DE TU LEGARIA TU MARINA Y TU PÉNSIL
YA ME VOY ME LLEVA EL METRO POR UN PESO HASTA TASQUEÑA
SI EN DOS HORAS NO REGRESO GUARDAME UNA TUMBA AQUÍ.

II

AL BAJAR LOS DOS ANDENES ESCUCHE ESTA CANTALETA
AL MIRAR LLEGAR LOS TRENES NO SE AVIENTE PARA ENTRAR
SI EN 17 SEGUNDOS NO HA PODIDO NI SE META
NI SE BAJE LA BANQUETA QUE SE PUEDE ROSTIZAR.

CORO

VOY EN EL METRO QUE GRANDOTE RAPIDOTE QUE LIMPIOTE
QUE DIFERENCIA DEL CAMIÓN DE MI COMPADRE JILEMÓN
QUE VA AL PANTEÓN AQUÍ NO ADMITEN GUAJOLOTES
NI TAMARINDOS, TECOLOTES NI HUACALES CON ELOTES NI COSTALES
CÓN CARBÓN.

III

QUE SE quite de la puerta y luego luego que me quito
mas subio la señorita que se arrime mas pálla
que no fumes si no fumo ya me traen de su puerquito
ya por más qué me la busco no la jallo donde está.

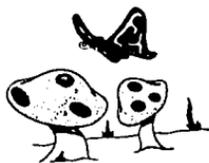
IV

ADIOS MI LINDA TACUBA YA PASAMOS POR CUITLAHUAC, YA PASAMOS
POR POPOTLA Y EL COLEGIO MOLITAR YA ME ESTOS ARREPINTIENDO NO
HABER HECHO DE LAS AGUAS SI ME SIGUE ESTA NOSTALGIA YO ME BAJO
EN LA NORMAL.

CORO

CHIVA FLORES.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



La vida al aire libre,
Lejos del agobio artificioso de la
ciudad, hace que.....

El Hombre se encuentre así mismo,
Adquiera Confianza en sus
fuerzas, Serenidad en los Peligros
y Optimismos ante
La Mezquindad Urbana



6 Buenas Razones Lagarteñas

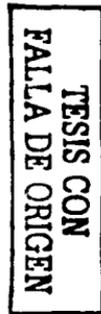
por las cuales.....

¡Sí!

Puedes Abrir Esta
Tarjeta

Recordaras unos Días Padrísimos que:

- 1.- Te harán Sonreír.
- 2.- Valoraras lo Importante que "Eres".
- 3.- Sentirás el Sol, la Alberca, los Juegos y Volverás a Vivir.
- 4.- Alfa, Alfa, Alfa, Sonido.
AAALLLFFFAAA.....
Respira Profundo, Tú y Yo sabemos de que hablamos.
- 5.- Renovaras Tus Valores: Amor
(Para Ti, Para Tú Familia, Trabajo, Etc)
- 6.- Sobre todo: "Reafirmaras el Derecho y Obligación de Ser Mejor"

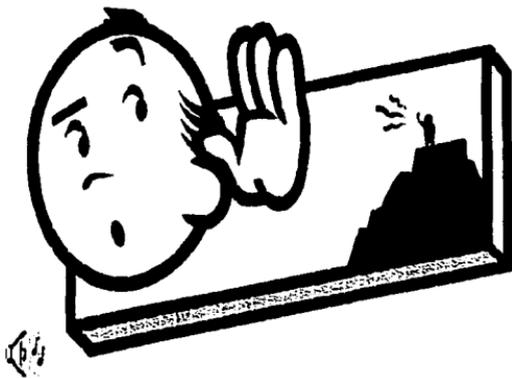


Recuerdo de

"Lagartos"



COMUNICACIÓN HUMANA ASERTIVA



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



RESUMEN

● **ANALIZAR LA TRASCENDENCIA DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES, EL TRABAJO Y LAS ORGANIZACIONES PARA EL ALCANCE DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS EN CADA UNA DE ESTAS ESFERAS**

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN



CONTENIDO TEMÁTICO

- ❶ **¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?**
- ❷ **PROPIEDADES DE LA COMUNICACIÓN**
- ❸ **TIPOS DE COMUNICACIÓN**
- ❹ **BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN**
- ❺ **TRES MODELOS DE COMUNICACIÓN:
PASIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA**
- ❻ **HACIA LA COMUNICACIÓN GENUINA: LA
COMUNICACIÓN *ASERTIVA***



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

- **COMUNICAR VIENE DEL LATÍN COMMUNICARE, QUE SIGNIFICA "PONER EN COMÚN"**
- **LA COMUNICACIÓN ES UN PROCESO A TRAVÉS DEL CUAL TRANSMITIMOS Y RECIBIMOS IDEAS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES, HABILIDADES, CONOCIMIENTOS, ETC.**
- **DADO QUE EL HOMBRE ES UN SER SOCIAL POR NATURALEZA, EL LAZO DE UNIÓN ENTRE ÉL Y LOS QUE LO RODEAN, ES LA COMUNICACIÓN**
- **COMUNICARSE ES, ESTAR EN RELACIÓN, SENTIR EMOCIONES, Y HACER QUE OTROS LAS SIENTAN, ENTENDER Y SER ENTENDIDO, DAR Y RECIBIR.**
- **COMUNICAR NO ES SÓLO EMITIR MENSAJES, ES SOBRE TODO EL ACTO DE PROVOCAR RESPUESTAS**

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN





ASERTIVIDAD

ES LA CAPACIDAD QUE TIENE EL SER HUMANO PARA DEFENDER SUS DERECHOS, EXPRESANDO LO QUE CREE, PIENSA Y SIENTE DE UNA MANERA DIRECTA Y EN EL MOMENTO OPORTUNO. IMPLICA CONFIAR EN UNO MISMO (AUTOESTIMA) Y UBICAR LAS PROPIAS CAPACIDADES Y LIMITACIONES.

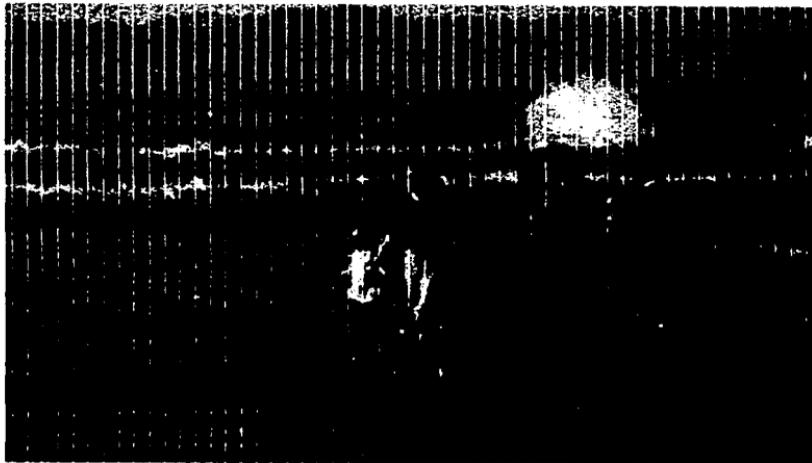
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN





**EL PROPÓSITO FUNDAMENTAL DE LA COMUNICACIÓN ES
LOGRAR EL CONOCIMIENTO Y LA COMPRENSIÓN DEL
HOMBRE POR EL HOMBRE A TRAVÉS DEL LENGUAJE. LA
COMUNICACIÓN ES UN PRODUCTO SOCIAL QUE
CONCIERNE AL CONOCIMIENTO Y A SU EXPRESIÓN,
DIFUSIÓN Y COMPRENSIÓN.**

**TESIS CON
FALTA DE ORIGEN**





PROPIEDADES DE LA COMUNICACIÓN

❖ **ES IMPOSIBLE NO COMUNICARSE**

❖ **CUALQUIER COMUNICACIÓN IMPLICA UN COMPROMISO**

❖ **LA COMUNICACIÓN TIENE UN NIVEL DE CONTENIDO Y UNO DE RELACIÓN**

❖ **EN LA COMUNICACIÓN ES ESENCIAL LA SECUENCIA DE HECHOS**

❖ **TODA COMUNICACIÓN TIENE UNA PARTE VERBAL Y OTRA NO VERBAL**

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN



EL EMISOR DA A SU COMUNICACIÓN UN SELLO PROPIO, LAS HABILIDADES, LOS CONOCIMIENTOS, EL SISTEMA SOCIAL AL QUE SE PERTENECE, LA CULTURA, LAS MOTIVACIONES Y LOS INTERESES

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN





EL LENGUAJE NO VERBAL ES OTRO ELEMENTO ESENCIAL EN LA COMUNICACIÓN

- ❖ **MOVIMIENTOS**
- ❖ **GESTICULACIÓN**
- ❖ **POSTURA**
- ❖ **VOZ**
- ❖ **TACTO**
- ❖ **USO DEL ESPACIO**
- ❖ **MIRADA**
- ❖ **SILENCIO**
- ❖ **OTROS.**





EN OCASIONES, LO QUE DECIMOS -A NIVEL VERBAL- NO TIENE RELACIÓN CON LO QUE EXPRESAMOS A TRAVÉS DE NUESTRO LENGUAJE NO VERBAL; EN ESTOS CASOS, NUESTROS MENSAJES COMUNICATIVOS NO SON CLAROS; SE TORNAN CONFUSOS Y SUSCEPTIBLES DE DIVERSAS INTERPRETACIONES

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



APARTE DEL MOVIMIENTO CORPORAL, LOS CANALES DE COMUNICACIÓN MÁS USADOS POR LOS SERES HUMANOS SON LOS SENTIDOS:

➤ **LA VISTA**



➤ **EL OIDO**



➤ **EL TACTO**



➤ **EL OLFATO**



➤ **EL GUSTO**





CUALQUIER TIPO DE MENSAJE PUEDE TENER FALLAS, PERO ESTAS FALLAS NO SE DEBEN AL MENSAJE EN SÍ, SINO A LAS PERSONAS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN, O SEA, EL TRANSMISOR Y EL RECEPTOR.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



**LAS BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN
(INTERFERENCIAS O BLOQUEOS) SE DIVIDEN EN LOS
SIGUIENTES GRUPOS:**

➤ **LAS BARRERAS FÍSICAS**

➤ **LAS BARRERAS SEMÁNTICAS**

➤ **LAS BARRERAS PSICOLÓGICAS**

➤ **LAS BARRERAS FISIOLÓGICAS**

➤ **ETC.**

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

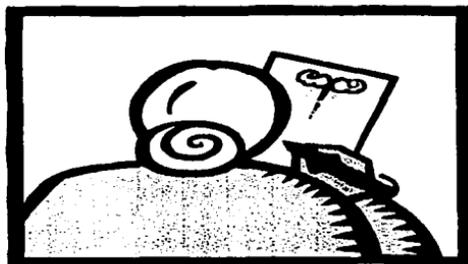


LAS BARRERAS FÍSICAS SE REFIEREN AL FALLAR LOS ELEMENTOS MATERIALES QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN, TONO E INTENSIDAD DE LA VOZ, LEGIBILIDAD DE UN ESCRITO, FUNCIONAMIENTO DEL APARATO TELEFÓNICO, ETC.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



LAS BARRERAS SEMÁNTICAS. SON COMPLEJAS PORQUE SE REFIEREN AL CONTENIDO MISMO DEL MENSAJE, ES DECIR, A LA DIFICULTAD PARA PONERSE EXACTAMENTE AL MISMO NIVEL DEL INTERLOCUTOR; CON FRECUENCIA, EL MISMO VOCABLO SIGNIFICA DOS O MÁS COSAS DIFERENTES, O ES INTERPRETADO DE DIVERSAS FORMAS



LAS BARRERAS FISIOLÓGICAS SE MANIFIESTAN COMO RESULTADO DE LAS MALFORMACIONES O DEFECTOS CONGÉNITOS O ADQUIRIDOS, QUE AFECTAN A CUALQUIER SER HUMANO

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



● LAS BARRERAS PSICOLÓGICAS SON LAS MÁS COMUNES, COMPLEJAS Y DIFÍCILES DE CONTROLAR. SE REFIEREN EN CONCRETO A LOS PREJUICIOS, LOS COMPLEJOS, LA EMOTIVIDAD Y EN GENERAL A LAS ACTITUDES Y MADUREZ DE LOS INTERLOCUTORES .

- NUESTRA ACTITUD NO VERBAL,
- NO SABER ESCUCHAR,
- ORDENAR, DIRIGIR, MANDAR
- MORALIZAR, SERMONEAR, "DEBERIAS" O "TIENES QUE"
- CRITICAR
- RIDICULIZAR.





OTROS PROBLEMAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LA COMUNICACIÓN:

➤ **OMISIÓN**

➤ **DISTORSIÓN**

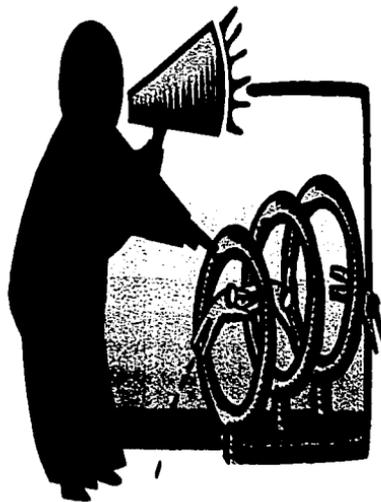
➤ **SOBRECARGA**

➤ **PERCEPCIÓN**

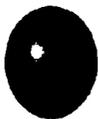
➤ **NO DECIR TODO**

➤ **CHISMES**

➤ **DECIR DEMASIADO.**

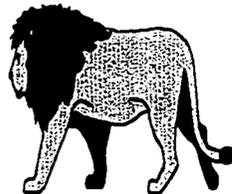


TRES MODELOS DE COMUNICACIÓN: PASIVA, ASERTIVA Y AGRESIVA



EL ESTILO PASIVO:

EL INDIVIDUO SE CONSIDERA INFERIOR, CEDE SUS PRIORIDADES PERSONALES BUSCANDO SER APROBADO POR LOS DEMÁS. CONCEDE MÁS VALOR A LAS OPINIONES, DESEOS Y PREFERENCIAS DE LOS DEMÁS QUE A LOS SUYOS PROPIOS; SITÚA, IGUALMENTE, LOS DERECHOS DE LOS OTROS POR ENCIMA DE LOS SUYOS. SE HACE DEPENDIENTE EN SENTIDO PSICOLÓGICO, EMOCIONAL Y SOCIAL



EL ESTILO AGRESIVO:

PARECE ESTAR EN GUERRA PERMANENTE CON TODO EL MUNDO. SU PREOCUPACIÓN PRINCIPAL ES MANTENER EN TODO MOMENTO EL CONTROL ABSOLUTO DE LA SITUACIÓN. SU PRINCIPAL TEMOR, SER ARROLLADO POR OTRAS PERSONAS. SU MEJOR DEFENSA, EL ATAQUE



EL ESTILO ASERTIVO:

DEFIENDE SUS DERECHOS, ASÍ COMO LA CAPACIDAD DE EXPRESAR LO QUE CREE, SIENTE Y QUIERE DE MANERA DIRECTA Y APROPIADA, TENIENDO SIEMPRE EN CUENTA LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS. AL RESPETARSE A SÍ MISMO, RESPETA A LOS DEMÁS. ES DIRECTO, HONESTO, ESCUCHA, TIENE CONTROL EMOCIONAL, ES POSITIVO Y RECONOCE SUS VIRTUDES Y DEFECTOS



CONCLUSIONES

- ❖ LA COMUNICACIÓN ES UN PROCESO SOCIAL
- ❖ EL VEHICULO INSUSTITUÍBLE PARA LA COMUNICACIÓN HUMANA ES EL LENGUAJE, MEDIANTE EL CUAL EL HOMBRE SE CONSTRUYE.
- ❖ PARA QUE SE GENERE UN PROCESO GENUINO DE COMUNICACIÓN ES IMPRESCINDIBLE EL COMPROMISO Y LA CONFIANZA
- ❖ EN EL PROCESO DE COMUNICACIÓN CON NOSOTROS MISMOS Y LOS DEMÁS, SER ASERTIVO ES FUNDAMENTAL PUESTO QUE PODEMOS REALIZARNOS ACEPTANDO NUESTRAS LIMITACIONES Y RECONOCIENDO NUESTROS LOGROS, VIRTUDES Y CUALIDADES
- ❖ NUESTRA FORMA DE COMUNICACIÓN DEBE SER CONGRUENTE CON LOS OBJETIVOS QUE NOS PROPONGAMOS ALCANZAR Y ESTAR DE ACUERDO CON NUESTROS RECURSOS PERSONALES Y ACCIONES.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

SISTEMA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
SECRETARIADO EJECUTIVO
ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA
DE SEGURIDAD PÚBLICA "LAGARTOS"



CÉDULA PARA EVALUAR EL CURSO

TÍTULO DEL CURSO: MANEJO DE ESTRÉS Y DESARROLLO HUMANO

FECHA: _____

EN GENERAL EL CURSO LE PARECIO:

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

REGULAR

DEFICIENTE

LA DURACION DEL CURSO LA CONSIDERA:

EXCESIVA

SUFICIENTE

INSUFICIENTE

LA ORGANIZACION DEL EVENTO LA CONSIDERA:

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

REGULAR

DEFICIENTE

LA LIMPIEZA DE LAS INSTALACIONES LA CONSIDERA:

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

REGULAR

DEFICIENTE

LOS SERVICIOS (ALIMENTACION, ALBERCA Y GIMNASIO) LOS CONSIDERA:

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

REGULAR

DEFICIENTE

LA ATENCION DEL PERSONAL DEL CENTRO LA CONSIDERA:

EXCELENTE

MUY BUENO

BUENO

REGULAR

DEFICIENTE

OBSERVACIONES SOBRE EL CURSO Y LA ORGANIZACION

¿QUE CURSO(S) LE INTERESARIA QUE SE IMPARTIERA(N)?



SISTEMA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
SECRETARIADO EJECUTIVO
ACADEMIA NACIONAL DE SEGURIDAD PÚBLICA
CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA
DE SEGURIDAD PÚBLICA "LAGARTOS"



CÉDULA PARA EVALUAR AL EXPOSITOR

TÍTULO DEL CURSO: MANEJO DE ESTRÉS Y DESARROLLO HUMANO

FECHA: _____

NOMBRE DEL EXPOSITOR: Lic. Silviano José Luis Espitia Celis

CONSIDERA LA SELECCIÓN DE LOS TEMAS TRATADOS

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

EL NIVEL PRÁCTICO DE LOS CONTENIDOS PARA SU APLICACIÓN LABORAL FUE:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

LA EXPOSICIÓN DEL CONFERENCISTA LE PARECIO:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

EL MATERIAL DIDÁCTICO QUE SE UTILIZÓ LO CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

LA DINÁMICA DEL CURSO LA CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

LAS RESPUESTAS DEL EXPOSITOR LAS CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
<input type="text"/>				

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TESIS CON FALLA DE ORIGEN



SECRETARIADO EJECUTIVO DEL SISTEMA NACIONAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA

DIRECCIÓN GENERAL DE LA ACADEMIA NACIONAL
DE SEGURIDAD PÚBLICA

CENTRO DE ACTUALIZACIÓN EN MATERIA
DE SEGURIDAD PÚBLICA "LAGARTOS"



CÉDULA PARA EVALUAR AL EXPOSITOR

TÍTULO DEL CURSO: **MANEJO DE ESTRÉS Y DESARROLLO HUMANO**

FECHA: _____

NOMBRE DEL EXPOSITOR: Susana Ariza

CONSIDERA LA SELECCIÓN DE LOS TEMAS TRATADOS:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

EL NIVEL PRÁCTICO DE LOS CONTENIDOS PARA SU APLICACIÓN LABORAL FUE:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

LA EXPOSICIÓN DEL CONFERENCISTA LE PARECIÓ:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

EL MATERIAL DIDÁCTICO QUE SE UTILIZÓ, ¿CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

LA DINÁMICA DEL CURSO LA CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

LAS RESPUESTAS DEL EXPOSITOR LAS CONSIDERA:

EXCELENTE	MUY BUENO	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE

CONCLUSIONES DEL CURSO

ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS CONOCER TUS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA, POR LO QUE TE SUPPLICAMOS QUE RESPONDAS A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- 1.- ¿CÓMO SE SINTIERON DURANTE SU ESTANCIA EN LAGARTOS?

- 2.- ¿QUÉ ENSEÑANZA PRINCIPAL SE LLEVAN?

- 3.- ¿SE CUMPLIERON SUS EXPECTATIVAS?

- 4.- BASÁNDOSE EN EL CONCEPTO LAGARTOS...¿QUÉ SUGERENCIAS PROPONEN?

- 5.- ¿QUÉ UTILIDAD TENDRÁ PARA USTEDES ESTA SEMANA DE TRABAJO?

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

¿CÓMO SE SINTIERON DURANTE SU ESTANCIA EN LAGARTOS?

• *Me sentí atendido como persona, tratado como tal y gracias por ello.* Tomás Valle Ojeda, Director General de Planeación y Operaciones Policiales del estado de Morelos

• *Primera mente pensé que el curso que se nos iba a impartir en Lagartos iba a ser uno más de los que se han recibido, todo encaminado al trabajo y rendimiento del mismo; por lo que venía algo descontento y por lo obtenido (mucho) estuve muy contento y a gusto.* Alejandro Martín García Becerra, Jefe de Grupo en la Procuraduría General de Justicia de Guanajuato

• *Me sentí muy confortable, cosa que hace mucho tiempo no sentía.* Alfredo Juárez González, Agente de la Policía Ministerial del estado de Michoacán

• *Me faltan palabras para decirlo, pero quiero que sepan que me sentí super bien con todas sus atenciones que hacen sentir a uno mejor que en casa. Son un amor todos.* Jorge García Jalmea, Jefe de Departamento de la zona Sur Poniente

• *Muy a gusto, contento con todos, en especial con los instructores.* Juan Almanza Morales, Comandante de la Policía Judicial en el estado de Tlaxcala

■ *Estupendo, no lo digo como slogan, lo digo en toda la extensión de la palabra. Incluyo desde el calorón hasta los momentos más sublimes y lindos pasando por la euforia, el cansancio y la afluencia, pero nunca hubo agotamiento ni arrepentimiento. Aún lo negativo como el clima, me resultó un ingrediente más.* Armando Xavier Verdugo Henderson, Director de Control y Confianza y Asuntos Internos del estado de Morelos

■ *Es notorio que se vive un ambiente de respeto y armonía demostrando todos ustedes la disposición de apoyarnos en los aspectos más variados. Por mi parte, los agradezco todos los detalles que hacen tan importante este Centro.* Luis Ángel Cabeza de Vaca, Director de la Policía Preventiva Estatal del estado de Morelos

■ *Un trato excelente, mucho calor y algo cansado, pero muy contento, pues secaron de mí, mis sentimientos y mis valores, que en algunos casos, no los demuestres.* Rafael Rueda, Director de Participación Ciudadana y Prevención del Delito del estado de Morelos

■ *Contento, tranquilo, a gusto, relajado a pesar del ejercicio, sin presiones y sin tensión.* Rebeca Martínez Lifshitz, Perito en Psicología, del estado de Puebla

■ *¡Feliz! Por el lugar, la gente y todo lo que aquí se lleva a cabo, fue ¡Super especial!* María del Carmen Romero Ruiz, Perito Odontólogo del estado de Michoacán

■ *Contentos y felices con las atenciones que se dieron por parte del personal técnico, académico y administrativo.* Víctor de la Rosa Ávila, Perito en Criminalística, del estado de Tlaxcala

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

•Muy bien, la gente es muy amable, la finalidad del curso es excelente y conforme transcurre la semana, se le va tomando mayor interés. Arturo Martínez Bermúdez, Ministerio Público en la Procuraduría General de Justicia de Puebla.

•Fue una experiencia sin igual; no esperaba tanto afecto, tanta confianza, tanto profesionalismo; nos sentimos halagados ante tanta cordialidad y calor, los cuales a veces no encontramos ni en nuestro propio hogar. Me sentí de lo más feliz y de lo más emocionado. Me sentí mejor que en casa. Ricardo García Flores, Custodio en el Cereso de Chetumal, Quintana Roo

•A no ser por el calor en la habitación, todo estuvo excelente; las cátedras, el personal, la atención, el contenido del curso, con gran calidad humana, benditos sean ¡Gracias! Gerardo Gutiérrez García, Preceptor de Vigilancia de la Dirección General de Prevención y Readaptación Social en el estado de Jalisco

•Muy a gusto, muy buena atención de todo el personal, con un ambiente bien cálido, tanto emocional como ambiental. Héctor Omar Olivarría Horcaelites. Instructor del Instituto Estatal de Policía de Baja California.

• Muy bien, debido a que se tenía otro conocimiento de lo que vivimos. Una experiencia muy importante; agradezco de antemano la participación de todos los que laboran en el Centro. Manuel Sánchez Jaimes, Policía de Tejujlico, estado de México.

• Es una cosa maravillosa, algo único que jamás voy a olvidar. Juan Anselmo Rodríguez García, Oficial de la Policía del estado de México.

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

«Fue una semana muy especial; me sentí muy bien en este lugar, desde el ambiente hasta el personal que labora en él. Es una de las experiencias más grandes de mi vida. Julio Jiménez Hernández, Policía del estado de Hidalgo.

•Agradable, contenta, segura, convivencias hermosas, que pertenezco a algo o a alguien. Ramona Anicette López Rodríguez, Custodia en el Cereso de Puente Grande, Jalisco.

•Me sentí super bien porque es un ambiente totalmente diferente al que estás acostumbrado. Me sentí muy bien con el acondicionamiento que nos dieron. Todas las personas que laboran en este Centro de Actualización son amables, amistosas. Todo me pareció excelente en lo general. Nephtali Gómez Rosas, Custodio en el Cereso de Puente Grande, Jalisco.

•Me sentí muy a gusto, relajada, con todas las comodidades, buena comida, excelente trato, todo muy bien organizado, excelentes maestros, mucha higiene, muy lindos todos y bonitas instalaciones. Refugio Torres Pérez, Custodia en el Centro de Rehabilitación Femenil del estado de Jalisco.

•Para mí fue una experiencia muy hermosa en la cual aprendí muchas cosas que sí sabía, pero no las tomaba en cuenta o no las ponía en práctica, sobre todo la reflexión y manejo de estrés y también valorarme como ser humano. Hugo Orozco Huitzil, Custodio en la Dirección General de Readaptación Social del estado de Jalisco.

•Durante estos días fue que me hicieron reflexionar sobre mí persona y lo mucho que puedo dar y transmitir, me sentí relegado por la atención hacia mí de todas las personas que laboran en Lagartos. Daniel González Zambrano, Custodio en el Cereso de Puente Grande, Jalisco.

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

¿QUÉ ENSEÑANZA PRINCIPAL SE LLEVAN?

-Dos igualmente importantes: conocerme, sentirme y fortalecerme. -Entendiendo en primera persona a los amores y afectos que me rodean- "Me han enseñado a pescar"... Armando Xavier Verdugo Henderson

• El darme cuenta de que detrás de todos mis problemas, existe todavía una oportunidad real de cambio hacia mi familia y mi trabajo. Luis Ángel Cabeza de Vaca

• Una nueva visión de mí mismo, el conducirme con mayor armonía con uno mismo y con los demás integrantes del grupo, valorar en su real dimensión mi oportunidad de vida. Reflexionar en mis conductas y hábitos. Gliberto Carvajal Guajardo

• La reflexión, el cambio de sentimientos en los pensamientos, las maravillosas técnicas para manejar el estrés, sobre todo sus voces y sonrisas en el pensamiento y en el corazón.. José Luis Aragón García

• Necesidad de ser y continuar actuando conforme a mis principios, el respeto a la gente, necesidad de mayor acercamiento con mis hijos, tomarse el trabajo con más calma sin disminuir la eficiencia; que tengo que realizar ejercicio y procurar comer bien. Rebeca Martínez Lifshitz

• ¡Saber! Que a pesar de todos los errores y conductas negativas que todos tenemos, ahora, después de nuestra permanencia en Legatos, estamos conscientes de que podemos cambiar y lograr así componer todas esas cosas que nos dañan a nosotros mismos y a los demás. María del Carmen Romero Ruiz

• Aprender a valorar la vida de uno mismo y de las demás personas que lo rodean y a entender mejor a la gente en el trabajo. Valorar la salud de uno mismo. Víctor de la Rosa Ávila

...SIS CON
FALLA DE ORIGEN

•La idea del cambio y la concientización que con las diversas pláticas que tuvimos, sobre todo yo en lo personal me di cuenta de la importancia de dedicar mayor tiempo a la familia y no preocuparse mucho de situaciones triviales. Arturo Martínez Bermúdez.

•La autoestima, porque sentí que no me estimaba, no me valoraba; ahora sí valoro las cosas, las personas y a mí mismo. Sebastián Ahuactzin Morales.

•Ver la vida desde otra perspectiva, que nuestra familia debe tener un lugar diferente en cuanto al tiempo que le dedicamos. Alberto Coronel González.

•La enseñanza que me llevo es que nunca hay que abatirse en la vida, porque la vida es tan maravillosa para vivirla. Si uno cae en un obstáculo, hay miles de veces para levantarse. Modesto Martínez Hernández.

•Es vivir cada momento de mi vida con felicidad, en compañía de toda mi familia y personas que me rodean. Julio Jiménez Hernández.

Que no nada más de Derecho vive el hombre, sino que día con día tienes que alimentar tu espíritu, cuidar tu cuerpo, pero principalmente a distribuir el tiempo para poder desarrollar todas tus facetas y así cumplir tus metas. Edith Sánchez Gamboa

•El amarse uno mismo, para poder ser una buena persona en la sociedad en la que nos desenvolvemos. María de Lourdes Rosas Vargas

•Gratamente reconfortado por conocerme más a mí mismo y llevar esa proyección en mis semejantes y en especial a mi familia (esposa, hijos y hermanos); a mis compañeros de trabajo. José Luis Gil Fonseca

•Me llevo la enseñanza de que debo quererme mucho para poder querer a los demás, el darme tiempo para todas las actividades de mi vida, de que como persona valgo mucho, el tratar de ser feliz y dar felicidad a la gente que me rodea. Rosaiba Guerrero Rodríguez

TESIS CON
FALTA DE ORIGEN

•Cómo enfrentarme a mí misma, a mis carencias, a identificarlas y trabajar para solucionarlas. Ramona Anicette López Rodríguez.

•El ser mejores personas cada día que pase no importando los obstáculos que se presenten en nuestra vida, siempre tendremos una mano amigable que nos ayudará a superar y brincar esos obstáculos, Neptalí Gómez Rosas.

•La convivencia con todos tanto maestros, personal que labora en el Centro y en general con mis compañeros. Refugio Torres Pérez.

•Que tenemos que valorar más lo que vivimos y sobre todo que somos muy valiosos, pero no nos damos cuenta. Hugo Orozco Huitzil.

•La convivencia con la familia, amistades, en el trabajo, saber valorarme y lo que puedo lograr con sólo desearlo y realizarlo. Es una gran experiencia haber llegado a Legatos, conocerlos y que me dedicaran su tiempo, no solamente porque aquí trabajen, sino porque están convencidos de lo que es Legatos, porque creen en la gente ¡gracias a Todos! ¡Gracias Legatos! Daniel González Zambrano

•Detener el Reloj para analizar nuestras vidas, y sobre todo, manejar las adversidades que nos presenta la rutina laboral y social; aprendí más de mí persona; me doy cuenta que faltan muchas cosas por cambiar de mí persona y actitudes hacia los demás. Héctor Omar Olivarría Horcasitas.

• Que de hoy en adelante esta es mi oportunidad de poner en marcha todos esos conocimientos adquiridos. Manuel Sánchez Jalmas

• Me llevo la sonrisa y cómo comportarme en el presente y en el futuro, con mis mandos y compañeros. Juan Anselmo Rodríguez García

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

¿SE CUMPLIERON SUS EXPECTATIVAS?

• *Fueron superadas por mucho. Espero realmente que podamos regresar con el fin de evaluar el cambio.* Luis Ángel Cabeza de Vaca

• *Si se cumplieron adecuadamente. Además hubo muchas sorpresas y actividades que no imaginé que tuviese el gusto de conocer y participar.* Octavio Rodríguez Jiménez

• *Si, el trabajo de todos ustedes, su dedicación, simpatía, buen trato, rebasó lo que esperaba; el universo de ayer fue algo excepcional, y en general todo lo que se hizo en la semana.* Rebeca Martínez Lifahitz.

• *Si, ya que cuando me informaron del curso me dijeron que era para control de Estrés y en realidad es un curso integral, que no sólo sirve de aplicación para el trabajo, sino que es de aplicación para la vida diaria y en todos los ámbitos, creo que esto es muy valioso y las actividades recreativas y sobre todo la de ayer (La Línea de la Vida) que fue estupenda.* Arturo Martínez Bermúdez.

• *Si, porque la enseñanza que brindaron me la llevo en el corazón grabado para siempre.* Sebastián Ahuactzin Morales.

• *Mis expectativas se cumplieron en todo lo que yo esperaba y se rebasaron; es algo que no imaginé que pudiera existir.* Juan Anselmo Rodríguez García

• *En este caso las he rebasado de una manera muy diferente, a comparación de otros lados.* Mauro Juan Cervantes Ramírez.

• *Fueron superiores a lo que Yo esperaba, en todos sus aspectos.* Roberto Alcocer Rangel.

• *Claro que si se cumplieron, porque me voy con la esperanza de vivir con más ánimo y positividad.* Modesto Martínez Hernández.

• *Más que expectativas, Yo siento que fueron claros consejos de cómo debe el ser humano conducirse por los senderos tan bonitos de la vida.* Julio Jiménez Hernández.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

•Si, definitivamente, inclusive puedo decir que rebasaron mi expectativa, no imaginé que fuera a ser tan agradable la estancia, tan divertida, tan profunda en la enseñanza. Gracias por lograr que existiera este lugar. Edith Sánchez Gamboa

•Claro que sí se cumplieron, yo venía muy entusiasmada, pero ahora que concluye la semana de estancia en Lagartos, me doy cuenta de que no nada más se cumplieron, sino que fueron rebasadas gracias a los temas tratados y además a la maravillosa exposición de todos los maestros, junto claro, con el buen trato de todos. Rosalba Guerrero Rodríguez

•Sí, porque esperaba algo nuevo para mi persona, para mi vida, y para usarlo con mis semejantes, quería sentir y aprender algo nuevo y lo cumplieron por medio de la enseñanza. Ricardo García Flores

•Todo en conjunto rebasó y por mucho, las expectativas que tenía al llegar, sólo lamento que haya sido tan poco el tiempo. Gerardo Gutiérrez García

•Me siento diferente a como llegué, con más seguridad en mí misma. Ramona Anicette López Rodríguez.

•Se cumplieron todas porque me voy satisfecha por todo lo que nos invitaron a reflexionar para así poder cambiar nuestras actitudes personales. Nephtali Gómez Rosas.

•Se cumplieron y quisiera que no fuera la primera y última vez que nos viéramos. Refugio Torres Pérez.

• Siento que tengo que seguir trabajando fuerte para que no quede ahí, en sólo expectativa y sea un hecho lo que viví en Lagartos. Hugo Orozco Huitzli.

•No imaginaba de qué se trataría, por supuesto que si hubiera sabido, seguramente se hubieran rebasado por mucho. Daniel González Zambrano

BASÁNDOSE EN EL CONCEPTO LAGARTOS, ¿QUÉ SUGERENCIAS PROPONEN?

- *Que luchen por su permanencia y proliferación para que todo el país los conozca..* Gilberto Carvajal Guajardo
- *Seguir con esa misma intensidad de trabajo, ya que ustedes nos dan las herramientas para cambiar.* Rafael Rueda
- *Llevar a cabo otro tipo de cursos enfocándose más a la superación personal y vencer obstáculos en nuestra vida..* Octavio Rodríguez Jiménez

Que el tiempo de permanencia pudiera ser mayor. María del Carmen Romero Ruiz

• *Que se realice un segundo curso, para valorar si las expectativas del curso se llevaron a cabo por cada uno de los que intervinieron y darle mayor comunicación al personal de Seguridad Pública.* Víctor de la Rosa Ávila

• *Lo único que sugeriría sería la modificación de horarios para que las clases no fueran cansadas y se pudiera tener un mayor aprovechamiento, es decir que hubiera un margen mayor de descanso entre clase y clase y sobre todo después de comer. Que no falle el agua ya que este servicio es un poco deficiente.* Arturo Martínez Bermúdez.

- *Poner otro Centro en Guadalajara Jalisco, ¡Urgente!* Ramona Anicette López Rodríguez.
- *Que sigan como hasta el momento, porque me pareció excelente su trabajo.* Nephthái Gómez Rosas.
- *Ninguna, todo está muy bien.* Refugio Torres Pérez.
- *Ninguna, todo está perfecto, sigan siempre igual.* Hugo Orozco Huitzil.
- *Que se pudiera hacer un Centro en el estado de Jalisco para que más compañeros tuvieran la oportunidad de desarrollarse para que puedan desempeñarse en todos los ámbitos.* Daniel González Zambrano

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

«Seguir con esa mística de trabajo en la aplicación de sus materias en beneficio de todos y cada uno de los elementos de Seguridad Pública. Roberto Alcocer Rangel.

«Pues todo está bien, es un lugar tan apropiado para este fin de relajamiento. Modesto Martínez Hernández.

«Sugerencias: Ninguna. Todos ustedes son muy profesionales, aparte de eso muy dinámicos, solamente puedo decir que gracias por todo. Julio Jiménez Hernández.

•El que este Centro debería multiplicarse para que pudieran tomar este curso más personas que trabajen en el sector público. María de Lourdes Rosas Várgas

•Que sigan igual; no necesitan nada, son muy profesionales. Que se amplíen o alarguen los periodos de enseñanza para que se pueda entender y captar al máximo todos los bonitos mensajes que aquí nos entregan. Ricardo García Flores

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

¿QUÉ UTILIDAD TIENE PARA USTEDES ESTA SEMANA DE TRABAJO?

- Me ayudará bastante para superarme en todos los ámbitos. Octavio Rodríguez Jiménez
- Mucha, porque reafirmé muchas cosas que sabía me pasaban y porque lo vivido aquí me ayudará a estar mejor con mis hijos, mi pareja, mi familia y mi trabajo. ¡ Gracias ! Rebeca Martínez Lifshitz.
- Un cambio total de mi forma de ver y "vivir la vida". ¡ Gracias ! María del Carmen Romero Ruiz

«Es enorme, se debe plantear en todos los escenarios de nuestra vida; sin embargo, corremos el enorme riesgo de alejarnos de esta euforia vivencial, pero siento que me he llevado una herramienta grande de vida. Mil gracias.
Armando Xavier Verdugo Henderson

- Redescubrir los valores que tenía guardados. Luis Ángel Cabeza de Vaca
- Mejoraré mi función como servidor público y lo más importante, en lo personal y privado. Gilberto Carvajal Guajardo
- En el ámbito laboral 100%; en el hogar, en 200%. Reciben un fuerte abrazo y un beso de mis pequeños hijos que de antemano les estarán sonriendo con alegría. José Luis Aragón García
- Espero poder cumplir con todos mis propósitos en un corto plazo y darle a mi familia un mejor ejemplo y servir a mi estado como lo deseo. Rafael Rueda

«Mucha, ya que lo vivido en esta semana debería de ser una forma de vida, lo cual trataré de llevar a cabo. A todo el personal de este Centro mi más sincero respeto y ojalá que siempre estén unidos, ya que forman un equipo de trabajo excelente. Con afecto: Héctor Omar Ollvarría Horcasitas.

- Mucha, debido a que aplicaré todo lo adquirido y lo haré extensivo entre mis compañeros para compartir mis experiencias y también solicitar que sean enviados a recibir este curso, que les hará bien. Manuel Sánchez Jaimes
- Esta semana me enseña que todos los años que llevo de servicio (17) ignora mucho sobre mi vida personal y el olvido en que tengo a mi familia, así como el desconocimiento de mi trabajo. Juan Anselmo Rodríguez García
- Bueno, fue un aprendizaje muy rápido, pero haré todo lo posible por compartir todo lo que aprendí aquí en Legatos con mis compañeros y hablar con mis superiores para que no dejen de mandar compañeros a este lindo lugar. Mauro Juan Cervantes Ramírez.
- La de ser cada día mejor persona, compañero y amigo en mi familia, trabajo y la sociedad.. Roberto Alcocer Rangel.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Se abren más expectativas de las que pensaba que tenía. Ramona Anicette López Rodríguez.
 - Poner en las obras todo lo que nos fue enseñado para así ser mejores en la vida. Nephtali Gómez Rosas.
 - Que no echemos por la borda todo lo que aprendimos. Que lo sigamos practicando para invitar a más personas a recibir estas experiencias tan bonitas. Que sigan siempre como son, y nunca cambien. Refugio Torres Pérez.
 - Muchísimas, ya que tengo que seguir efectuando lo mismo, y que no sea tan sólo un relámpago que brilla y se fue. Hugo Orozco Huitzil.
 - Primeramente en mí persona, para conocerme, en mi familia, en el trabajo, en la sociedad, para alcanzar mis metas, ya enlodadas algunas, y proponerme otras. Daniel González Zambrano
 - Imagínense, cambiar casi por completo mi vida en todos los aspectos. Edith Sánchez Gamboa
 - Regresar a mi hogar con las valijas con una carga extra: la emocional llena de alegría, optimismo y decisión. José Luis Gil Fonseca
- El mejoramiento, acercamiento, la superación de mis valores humanos, para con ello poder relacionarme más con mi pareja, compañeros de trabajo y amistades. Así como el poder lograr llegar a mis metas que me haya propuesto. Así mismo, poder transmitir lo captado en este curso a la gente que yo siento que lo necesita. Ricardo García Flores

TESIS CON
 FALLA DE ORIGEN