



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO

Instituto Tecnológico de Hermosillo

CUADERNO DE TRABAJO DE TUTORÍA DEL TECNOLÓGICO NACIONAL DE MÉXICO CAMPUS TECNOLÓGICO DE HERMOSILLO



2021

D.R. © 2021



DIRECTORIO

Mtra. Delfina Gómez Álvarez

Secretaria de Educación Superior

Dr. Francisco Luciano Concheiro Bórquez

Subsecretario de Educación Superior

Dr. Enrique Fernández Fassnacht

Director General de Educación Superior Tecnológica

Dr. José Antonio Hoyo Montaña

Dir. Del Instituto Tecnológico de Hermosillo

M.C. Karla María Apodaca Ibarra

Subdirectora Académico del Instituto Tecnológico de Hermosillo

M.A. Karla Gaviña Zepeda

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Lic. Ana María del Refugio Camacho Hernández

Coordinadora del PIT del Instituto Tecnológico de Hermosillo



CONTENIDO	Página
Objetivo del cuaderno	1
Capítulo 1. ¿POR QUÉ TUTORÍAS COMO MATERIA?	2
1.1 Compromisos de los diferentes actores en el establecimiento de un programa de tutoría	2
1.2 Registro de mi Programa Institucional de Tutoría (PIT)	2
Capítulo 2. CONOCE TU UNIVERSIDAD Y TU CARRERA	4
2.1 Historia de los institutos tecnológicos.	4
2.2 Significado del logo	5
2.3 Himno de los institutos tecnológicos	6
2.4 Historia del Instituto Tecnológico De Hermosillo.	7
2.5 Escudo y significado.	9
2.6 Oferta educativa	10
2.7 Lineamiento para el proceso de evaluación y acreditación de asignaturas	10
2.8 Políticas de operación.	12
2.9 De los cursos y la acreditación de asignatura	12
2.10 Del Estudiante	14
2.11 De las causas de baja del instituto	16
2.12 Reglamento interno escolar	17
Capítulo 3. DESARROLLO HUMANO	23
3.1 Línea de la vida	23
3.2 Análisis FODA	26
3.3 Identidad	31
3.4 Autoestima	34
3.5 Asertividad	39
3.6 Inteligencia emocional	44
3.7 Inteligencia emocional y liderazgo	48
3.8 Estrés	54
3.9 Habilidades de estudio efectivo	57
3.10 Administración del Tiempo	63
3.11 Recomendaciones para lograr tus objetivos	69
3.12 Procrastinacion	71
3.13 El tabaquismo en nuestra sociedad	87
Capítulo 4. DESARROLLO DE HABILIDADES DE PENSAMIENTO	90
4.1 El ser humano integral	90
4.2 Comprensión de lectura	95
4.3 Zona de debates	97
4.4 Expresar ideas y pensamientos por escritos	101
4.5 La redacción	104
4.6 Resumen y ensayo académico	107
4.7 Resiliencia	113
Bibliografía	119



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA 2021

**Cuaderno de trabajo del estudiante del Tecnológico
Nacional de México Campus Hermosillo**

NOMBRE:	
TUTOR:	
CARRERA:	
SEMESTRE:	GRUPO:



Estimado estudiante:

El Instituto Tecnológico de Hermosillo te da la más cordial bienvenida a esta institución, que desde hoy esperamos la veas como tu segunda casa. El lugar donde en cuanto las condiciones lo permitan, pasarás la mayor parte del tiempo que requiere tu formación en la carrera que has elegido. Nos es muy grato que hayas preferido al Instituto Tecnológico de Hermosillo (ITH) para tu preparación profesional, aquí encontrarás un ambiente dinámico y de mucho compañerismo, que te permitirá un desarrollo personal e intelectual de alto nivel.

Nuestra Institución es parte del Tecnológico nacional de México, un sistema de reconocido prestigio nacional conformado por 254 instituciones, 126 tecnológicos federales y 122 descentralizados, un Centro Interdisciplinario de Investigación y Docencia en Educación Técnica (CIIDET), un Centro Nacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico (CENIDET), y 4 Centros Regionales de Optimización y Desarrollo de Equipo (CRODE), pertenecemos a la Asociación Nacional de Facultades y Escuelas de Ingeniería (ANFEI), así como a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).

Te invitamos a poner en los estudios el mayor esfuerzo, entrega y creatividad. Deseamos que te mantengas firme en tus principios y valores, comprometido con tu proyecto de vida, convencido de que esa es tu tarea más relevante. Por nuestra parte, todos los que laboramos en esta magnífica institución estamos seguros que contamos contigo y eso nos compromete aún más para brindarte lo mejor que tenemos y de la mejor manera, pues tú eres nuestra razón de ser.

Nuestro compromiso es contigo, con la educación, con la sociedad y el medio ambiente. El propósito es hacer de nuestros estudiantes profesionistas con una visión integral, comprometidos con el desarrollo científico, tecnológico y social, que les permita ser el agente de cambio que nuestra comunidad y el mundo requieren.

José Antonio Hoyo Montaña

Director



OBJETIVO DEL CUADERNO

Es una herramienta de trabajo para conducir el aprendizaje del estudiante, ya sea individual o grupal, que contiene las indicaciones y formatos de los ejercicios de cada sesión yanexos con los instrumentos que se utilizarán a lo largo de las sesiones tutoriales.

Recomendaciones:

- No leer este cuaderno de forma lineal, de principio a fin, sino tenerlo siempre a mano para consultar aquellos temas que vayas identificando como temas para el estudio.
- Tómate el tiempo necesario para leer detenidamente y practicar los ejercicios propuestos. Si no lo puedes resolver, trabájalo con tu tutor.
- Recomendamos que utilices este cuaderno como material de consulta permanente (no sólo durante el primer año de la carrera, sino también en años posteriores).

Por lo tanto, si se consulta este cuaderno, se tendrá ganancia al acceder a una forma de estudio más eficaz.



CAPÍTULO 1. ¿POR QUÉ TUTORÍAS COMO MATERIA?

1.1 Compromisos de los diferentes actores en el establecimiento de un programa de tutoría

Para que un programa de tutoría tenga éxito, requiere de un compromiso compartido y permanente, sin el cual no es posible lograr los objetivos de los programas que cada Instituto Tecnológico diseñe y pretenda implantar.

Es un compromiso que realizan dos partes: el tutor y el estudiante, en un contexto institucional que debe generar las condiciones para que la relación entre ambas partes fructifique.

De parte del personal académico, además de las funciones y del perfil del tutor que cada institución establezca, es preciso que los académicos que participen en el programa de tutoría se comprometan a lo siguiente:

- a) Invertir parte de su tiempo laboral en las actividades relacionadas con la tutoría.
- b) Participar en los diversos programas de capacitación que la institución promueva, atendiendo a su formación, experiencia y trayectoria académica.
- c) Elaborar su plan de acción tutorial (PAT), considerando los tiempos específicos que dedicará a esta función docente.
- d) Sistematizar y llevar un registro de los estudiantes a los que se da tutoría.
- e) Participar en los mecanismos institucionales que se establezcan para evaluar la actividad tutorial.
- f) Participar en eventos académicos diversos relacionados con el Programa Institucional de Tutorías (PIT).

De parte de los estudiantes, conforme a la naturaleza y características que tenga el PIT del Instituto Tecnológico, se espera que asuman los siguientes compromisos:

- a) Participar en el Programa Institucional de Tutoría.
- b) Comprometerse con su tutor en el desarrollo de las actividades que acuerden conjuntamente y ser consciente de que el único responsable de su proceso de formación es el propio estudiante.
- c) Participar en los procesos de evaluación del trabajo tutorial, de acuerdo con los mecanismos institucionales establecidos.
- d) Participar en las actividades complementarias que se promuevan dentro del PIT.

1.2 Registro de mi Programa Institucional de Tutoría (PIT)

Las tendencias actuales en educación superior son promover la educación flexible, en la que los estudiantes logren consolidar aprendizajes vivenciales con sentido que involucre al educando como una totalidad, para lograrlo se implementó el Programa Institucional de Tutoría (PIT), cuyas actividades de apoyo, orientación y relación al tutorado, se pueden señalar tres aspectos distintos pero muy relacionados para que los tutores realicen adecuadamente sus funciones:



1. Los estudiantes son entes individuales, únicos y diferentes de los demás, y al finalizar la experiencia académica, se debe tener la firme convicción de que dicha singularidad será respetada y aun potenciada.

2. Los estudiantes también son seres con iniciativa, con necesidades personales de crecer, capaces de autodeterminación y con la potencialidad de desarrollar actividades y solucionar problemas creativamente.

3. En contra de lo que sostienen otros paradigmas, los estudiantes no son exclusivamente seres que participen cognitivamente en las clases, sino personas que poseen afectos, intereses y valores particulares. De hecho, se les debe concebir como personas totales no fragmentadas.

Por consiguiente el PIT, establece una relación humanista entre el tutor y el tutorado, con la finalidad de facilitar la integración de su desarrollo, tanto en el desempeño académico como en el aspecto humano. La formación integral del desarrollo humano en los estudiantes del Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos (SNIT) es apoyado por el PIT, cuya finalidad es la de contribuir a la adquisición de las competencias necesarias para aprovechar al máximo las potencialidades del estudiante, que mediante un adecuado acompañamiento se promueve el desarrollo de dichas competencias no solo en el ámbito académico sino en el personal y social.

NO. DE SESIÓN Y MODALIDAD	ACTIVIDAD	PUNTOS TRATADOS EN SESIÓN	FECHA
1 Grupal	Encuadre		
COMPROMISOS			
OBSERVACIONES			



CAPÍTULO 2. CONOCE TU UNIVERSIDAD Y TU CARRERA

Ejercicios, actividades y participaciones

2.1 Historia de los Institutos Tecnológicos

Los primeros Institutos Tecnológicos surgieron en México en 1948, cuando se crearon los de Durango y Chihuahua. Poco tiempo después se fundaron los de Saltillo (1951) y Ciudad Madero (1954). Hacia 1955, estos primeros cuatro Tecnológicos atendían una población escolar de 1,795 alumnos, de los cuales 1,688 eran hombres y sólo 107 mujeres. En 1957 inició operaciones el IT de Orizaba. En 1959, los Institutos Tecnológicos son desincorporados del Instituto Politécnico Nacional, para depender, por medio de la Dirección General de Enseñanzas Tecnológicas Industriales y Comerciales, directamente de la Secretaría de Educación Pública.

En el libro *La Educación Técnica en México. Institutos Tecnológicos Regionales*, editado por la Secretaría de Educación Pública, en 1958, se marcó la desincorporación plena de los IT y el inicio de una nueva etapa caracterizada por la respuesta que dan estas instituciones a las necesidades propias del medio geográfico y social, y al desarrollo industrial de la zona en que se ubican.

Al cumplirse los primeros veinte años, los diecisiete IT existentes estaban presentes en catorce estados de la República. En la década siguiente (1968-1978), se fundaron otros 31 Tecnológicos, para llegar a un total de 48 planteles distribuidos en veintiocho entidades del país. Durante esta década se crearon también los primeros centros de investigación y apoyo a la educación tecnológica, es decir, el Centro Interdisciplinario de Investigación y Docencia en Educación Tecnológica (CIIDET, 1976) en Querétaro y el Centro Regional de Optimización y Desarrollo de Equipo (CRODE), en Celaya.

En 1979 se constituyó el Consejo Nacional del Sistema Nacional de Educación Técnica (COSNET), el cual representó un nuevo panorama de organización, surgiendo el Sistema Nacional de Educación Tecnológica, del cual los Institutos Tecnológicos fueron parte importante al integrar el Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos (SNIT).

De 1978 a 1988 se fundaron doce nuevos Tecnológicos y tres Centros Regionales de Optimización y Desarrollo de Equipo. La investigación y los posgrados se impulsaron con gran intensidad gracias a la creación progresiva de los Centros Regionales de Estudios de Graduados e Investigación Tecnológica (CREGIT) en cada uno de los planteles. Para 1988 los IT atendían una población escolar de 98,310 alumnos, misma que en los cinco años siguientes creciera hasta 145,299, con una planta docente de 11,229 profesionales y 7,497 empleados como personal de apoyo y asistencia a la educación.

En 1990 iniciaron actividades los Institutos Tecnológicos Descentralizados, con esquemas distintos a los que operaban en los IT federales ya que se crearon como organismos descentralizados de los gobiernos estatales.



En 2005 se reestructuró el Sistema Educativo Nacional por niveles, lo que trajo como resultado la integración de los Institutos Tecnológicos a la Subsecretaría de Educación Superior (SES), transformando a la Dirección General de Institutos Tecnológicos (DGIT) en Dirección General de Educación Superior Tecnológica (DGEST). Como consecuencia de esta reestructuración, se desincorpora el nivel superior de la Dirección General de Ciencia y Tecnología del Mar y de la Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y se incorpora a la recién creada DGEST.

El 23 de julio de 2014 fue publicado, en el Diario Oficial de la Federación, el Decreto Presidencial por el que se crea la institución de educación superior tecnológica más grande de nuestro país, el Tecnológico Nacional de México (TecNM). De acuerdo con el Decreto citado, el TecNM se funda como un órgano desconcentrado de la Secretaría de Educación Pública, que sustituye a la unidad administrativa que se hacía cargo de coordinar este importante subsistema de educación superior.

El **Tecnológico Nacional de México** está constituido por 254 instituciones, de las cuales 126 son Institutos Tecnológicos federales, 128 Institutos Tecnológicos Descentralizados, cuatro Centros Regionales de Optimización y Desarrollo de Equipo (CRODE), un Centro Interdisciplinario de Investigación y Docencia en Educación Técnica (CIIDET) y un Centro Nacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico (CENIDET). En estas instituciones, el TecNM atiende a una población escolar de más de 600 mil estudiantes en licenciatura y posgrado en todo el territorio nacional, incluida la Ciudad de México.

Visión

Ser uno de los pilares fundamentales del desarrollo sostenido, sustentable y equitativo de la nación.

Misión

Ofrecer servicios de educación superior tecnológica de calidad, con cobertura nacional, pertinente y equitativa, que coadyuve a la conformación de una sociedad justa y humana, con una perspectiva de sustentabilidad.

2.2 Significado del Logotipo



Pertenencia, identidad, educación, civilidad, sustentabilidad, desarrollo, investigación, innovación y compromiso con la nación, son los valores que definen el logo del Tecnológico Nacional de México. Contiene un perfil con elementos de tres culturas prehispánicas: mayas,



olmecas y mexicas, para mostrar las raíces y el espíritu nacional de la Institución de Educación Superior Tecnológica más grande del país. Además, el engrane representa la mecánica, la invención y la investigación en la ingeniería. Este logo cuenta con elementos gráficos contemporáneos, simboliza la importancia del pasado, el desarrollo tecnológico del presente, con una prominente visión del futuro.

2.3 Himno de los Institutos Tecnológicos

A medida que los pueblos y sus Instituciones se desarrollan, se convierte en una necesidad crear elementos o símbolos que les permita sentirse integrados a objetivos comunes. Desde tiempos perdidos en la historia, el hombre ha plasmado a través de composiciones musicales, el elemento que identifique sus aspiraciones y que al ser escuchados se conviertan en un esfuerzo para el espíritu de trabajo y de superación.

El Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos al llegar a sus cuarenta aniversarios, consideró también la necesidad de contar con un himno que aglutinara los objetivos institucionales: la historia de su breve, pero fecunda vida al servicio de México y sus aspiraciones por una Patria más pujante y ejemplar. Por tal motivo, se convocó a la comunidad tecnológica del país y al público en general a participar en el concurso para la creación del HIMNO A LOS INSTITUTOS TECNOLÓGICOS en el año de 1987.

Este concurso fue sancionado por los señores Doctores Octavio Valdez, Manuel Ponce Zavala y Tarcicio Herrera Sapién, miembros del Seminario de Cultura Mexicana.

La Letra del himno de los Institutos Tecnológicos que fue triunfadora en este concurso, correspondió a un trabajador del Tecnológico de Parral el Prof. Enrique Moreno García. El autor de la música es el arquitecto Luis Arellano Ríos, empleado del Instituto Tecnológico de Orizaba.

CORO

Tecnológico, luz de la ciencia;
plataforma para el porvenir;
con la técnica forjas conciencia
para darnos feliz devenir.

ESTROFA I

Por la década de los cuarentas,
manantial de la ciencia brotó
en Durango y Chihuahua sedientas
que el venero a la sed apagó.
En el norte, en el sur y el oriente
Institutos florecen doquier,



esparciendo también del poniente
el aroma sutil del saber.

CORO

Tecnológico, luz de la ciencia;
plataforma para el porvenir;
con la técnica forjas conciencia...
para darnos feliz devenir..

ESTROFA II

El Sistema de los Tecnológicos
el espíritu crítico creó
generando los métodos lógicos
con los cuales mil logros halló;
investiga, proclama y convida
de la ciencia el saber superior
que transforma del hombre la vida
entregándole un mundo mejor.

CORO

Tecnológico, luz de la ciencia;
plataforma para el porvenir;
con la técnica forjas conciencia...
para darnos feliz devenir.

2.4 Historia del Instituto Tecnológico De Hermosillo

En el año 1974, el entonces Gobernador del Estado de Sonora, Lic. Carlos Armando Biebrich Torres, hace gestiones para que se cree esta Institución al poniente de la ciudad. El 12 de Octubre de 1975, se inician oficialmente las clases con una matrícula de 136 alumnos y cuatro carreras a nivel medio superior las cuales son: técnico en aire acondicionado y refrigeración, técnico mecánico, técnico en electrónica y técnico en electricidad y 40 alumnos en cursos propedéuticos de nivel superior para las carreras de ingeniería.

En una superficie de 216,533 mts. cuadrados de terreno, se construyeron inicialmente 6 aulas para 40 alumnos cada una, un salón de dibujo, tres talleres, laboratorio de física y de química. En el personal directivo fungía como director de la Institución el Ing. Horacio Núñez Martínez, y el Ing. Nicolás Echevarría Díaz como Subdirector, así como 6 jefes de departamento y 45 miembros del personal docente, administrativo y de servicios.

En Enero de 1976, se inician propiamente las carreras de ing. industrial mecánico e ing. industrial en electrónica, el 19 de Octubre de 1976, siendo Gobernador del Estado el Lic. Alejandro Carrillo Marcor, fue inaugurado oficialmente el Instituto Tecnológico Regional de Hermosillo, por el C. Presidente de la República Lic. Luis EcheverríaÁlvarez.

En Octubre del mismo año, el Ing. Sergio ValdezGurrola, sustituyó en la Subdirección al Ing. Nicolás Echevarría Díaz, hacia Febrero de 1978, al término del semestre, egresaron los



primeros 36 alumnos en el nivel medio superior, en Agosto de este mismo año, el Ing. Luis Reyes Larios, sustituye en la Subdirección al Ing. Sergio Valdez Gurrola.

En estos dos años de 1976 y 1978, se incrementó la infraestructura, construyéndose el edificio administrativo, taller de aire acondicionado y refrigeración, sala audiovisual, laboratorio de idiomas, tres módulos de 21 aulas y dos salas de dibujo, los laboratorios de ing. mecánica y electrónica, así como el taller de soldadura, almacén y taller de mantenimiento.

Para Febrero de 1979, el Ing. Marcelino Bauzá Rosete, sustituyó al Ing. Luis Reyes Larios en la Subdirección. En el mes de Agosto de este mismo año, egresaron los primeros alumnos de nivel superior, 7 ingenieros industriales en electrónica y 2 ingenieros industriales mecánicos. En este mismo período inicia la licenciatura en relaciones comerciales, con 45 alumnos.

En Octubre de 1980, inicia la licenciatura en informática y el Instituto Tecnológico de Hermosillo, cumple su V aniversario, celebrándolo con eventos especiales se develó una placa conmemorativa, el acto estuvo a cargo de la Dra. Alicia Arellano de Pavlovich, Presidente Municipal en presencia del Arq. Gustavo F. Aguilar Beltrán, Gerente Regional de C.A.P.F.C.E , El Profesor José María Ruiz Vázquez, Director General de Educación Pública del Estado, y el Ing. Horacio Núñez Martínez, Director del Instituto Tecnológico de Hermosillo.

En el período transcurrido de 1982 a 1983, se construyeron ocho aulas y el centro de cómputo, una biblioteca con capacidad para 200 usuarios y 26,000 volúmenes en libros, también se construyó y equipó parcialmente el laboratorio de métodos, se complementó el equipo del laboratorio de ing. mecánica e ing. en electrónica. Se construyeron 91.5 metros cuadrados de andadores y se adaptó el laboratorio de fotografía y se reacondicionó el local de servicios médicos.

En Septiembre de 1983, el Ing. Octavio Corral Torres, sustituyó en la Subdirección al Ing. Marcelino Bauzá Rosete, además en ese mismo año egresaron las primeras generaciones de licenciatura en relaciones comerciales e informática. A principios de 1984 el Ing. Octavio Corral Torres, asume la dirección de la institución sustituyendo al Ing. Horacio Núñez Martínez.

Tres eventos importantes se desarrollaron este mismo año: El primero, fue la reunión sobre el Plan de Desarrollo de este instituto 1984 - 1988, con la presencia del Secretario de Educación Pública Jesús Reyes Heróles y el Gobernador del Estado Dr. Samuel Ocaña García.

El segundo evento marcó el noveno aniversario del instituto y fue además el abanderamiento del Instituto Tecnológico de Hermosillo, a cargo del C. Gobernador del Estado Sr. Samuel Ocaña García y con la presencia del C. Ing. Filiberto Cepeda Tijerina, Director General de Institutos Tecnológicos. La Subdirección fue ocupada por el Ing. Alejandro Saracho Luna.

Misión

Somos una Institución cuyo compromiso es formar profesionales emprendedores, comprometidos, con un alto sentido humano y de competencia, capaces de crear, desarrollar, innovar; con visión hacia el desarrollo sustentable, tecnológico, social y económico que demanda el entorno globalizado.

Una Institución fortalecida por un sistema cohesionado con capacidad de respuesta a las políticas emanadas del Ejecutivo Federal a través de la Secretaría de Educación Pública mediante sus áreas sustantivas de docencia, investigación y vinculación y apoyada por un equipo de trabajo con un alto sentido de servicio.

Visión y Valores

Una institución dinámica con liderazgo en educación superior, que promueve y desarrolla la investigación científica y tecnológica, con planes y programas de estudio acreditados internacionalmente, con profesionistas certificados, comprometidos con la sociedad y coadyuvando a la excelencia de nuestros egresados para el desarrollo productivo del país. valores bien común, integridad, honradez, imparcialidad, transparencia y rendición de cuentas, entorno cultural y ecológico, generosidad, igualdad, respeto, liderazgo

2.5 Escudo y significado



El escudo ITH, fue diseñado en 1977 por el hoy ingeniero industrial en electrónica César Gilberto Leyva Durazo.

- El naranja representa el color que toma la tierra calcinada de esta región bajo el sol abrasador; color representativo de la ciudad.
- El verde la ambición mayor del sonorenses, forestar su árida tierra.
- El hexágono representa la cabeza de un tornillo, inscritas aparece una circunferencia representando el cuadrante de un osciloscopio.
- Equinoccio de primavera.
- Las líneas internas representan los 365 días del año.
- Las doce crestas representan los meses del año que a la vez es el dibujo estilizado de un engrane, símbolo de la industrialización.
- Se destacan los signos (+) y (-) representando la indisoluble unidad del bien y el mal.



- Los orbitales y llaves simbolizan las carreras que se estudian en el ith.
- En el interior aparece el mapa de sonora con un hexágono ubicado aproximadamente en el municipio de Hermosillo.

Coronando el escudo se encuentra el venado, mascota del tecnológico, deidad de alto significado en la mitología regional que aparece sobre un fondo verde.

2.6 Oferta educativa

El ITH ofrece un total de 11 carreras, tales como:

- 1.- Ingeniería en aeronáutica.
- 2.- Ingeniería eléctrica.
- 3.- Ingeniería electrónica.
- 5.- Ingeniería mecánica.
- 6.- Ingeniería mecatrónica.
- 7.- Licenciatura en administración.
- 8.- Ingeniería en gestión empresarial.
- 9.- Ingeniería en sistemas computacionales.
- 10.- Ingeniería en informática.
- 11.- Ingeniería industrial.

2.7 Lineamiento para el proceso de evaluación y acreditación de asignaturas

Propósito

Establecer la normativa para el proceso de evaluación y acreditación de las asignaturas que integran los planes de estudio de nivel licenciatura para la formación y desarrollo de competencias profesionales de las Instituciones adscritas al TecNM, con la finalidad de evaluar y acreditar las competencias señaladas en los programas de estudio.

Alcance

Se aplica a todos los estudiantes inscritos en las asignaturas de cualquier plan de estudios de nivel licenciatura para la formación y desarrollo de competencias profesionales en los Institutos, Unidades y Centros adscritos al TecNM.

Definición y Caracterización

La evaluación de las competencias es un proceso integral, permanente, sistemático y objetivo, en el que son corresponsables el estudiante y el profesor, para valorar la medida en que se han alcanzado las competencias establecidas en la asignatura. Debe considerar la integración de información cuantitativa y cualitativa, así como los diferentes tipos y formas de la evaluación y una diversidad de instrumentos, de tal manera que los corresponsables del proceso puedan tomar decisiones oportunas en busca de una mejora permanente. Las evidencias son el resultado de la actividad de aprendizaje realizada por el estudiante. La



acreditación de una asignatura es la forma en la que se confirma que el estudiante alcanza las competencias que están establecidas y que son necesarias para el desarrollo del perfil de egreso del plan de estudios.

El alcance de una competencia, corresponde al logro, por parte del estudiante, de una serie de indicadores que determina su nivel de desempeño como excelente, notable, bueno, suficiente o insuficiente, y dicho nivel de desempeño se traduce en la asignación de una valoración numérica, que es la que finalmente expresa el alcance.

El proceso de evaluación de las competencias profesionales es:

Integral: porque toma en cuenta los aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales del estudiante, contemplados en los planes y programas de estudio. **Permanente:** porque es continua y constante en los desempeños que integran una competencia hasta la acreditación de las asignaturas.

Objetiva: porque integra un conjunto de evidencias que pueden confirmar el alcance de la competencia por el estudiante.

Sistemática: porque es un proceso que permite identificar la evolución del estudiante en el alcance de la competencia y valorarla; así como, registrar cuantitativa y cualitativamente su avance académico.

La forma de evaluación, por su finalidad y el momento en que se aplica:

Diagnóstica: Permite conocer el nivel de dominio de las competencias previas, es de carácter indagador. Su propósito es determinar las estrategias de acción para mejorar el desempeño académico del estudiante.

Formativa: Permite indagar si los estudiantes están desarrollando las competencias de manera adecuada, identificando avances, logros y carencias. Durante la formación y desarrollo de competencias se generan evidencias que dan cuenta tanto del proceso mismo, como del nivel de desempeño alcanzado, y que permiten una evaluación continua; con base en evidencias conceptuales, procedimentales y actitudinales; sustentadas en estrategias de evaluación. Su objetivo es definir estrategias para mejorar el desempeño de los estudiantes de manera oportuna. Esta evaluación se realiza durante el curso.

Sumativa: Es el proceso que permite conocer y valorar el grado de ejecución alcanzado en la aplicación de las competencias establecidas en el curso. Su propósito es asignar calificaciones y tomar decisiones de acreditación. Los criterios para la evaluación formativa y sumativa se deben dar a conocer a los estudiantes al inicio del curso.

La forma de evaluación, por quien la realiza:

Autoevaluación: Es la que se autoaplica el estudiante (o sujeto) cuando desea conocer y valorar sus propias competencias.

Coevaluación: Es la que se aplican de manera recíproca dos o más estudiantes (o



sujetos) para conocer y valorar sus competencias; por eso también se le llama evaluación de pares.

Heteroevaluación: Es aquella que realiza una persona acerca del desempeño, trabajo o actuación de otra. Habitualmente, es la que aplica el (la) profesor(a) a los estudiantes. En el TecNM, la heteroevaluación puede involucrar a actores externos a la actividad en el aula, pues supone un ejercicio de apertura del trabajo docente para fomentar la participación interdisciplinaria, el enriquecimiento del proceso educativoformativo y la vinculación con el contexto.

Las estrategias de evaluación incluyen un conjunto de métodos, técnicas e instrumentos como ensayos, reportes, exámenes, rúbricas, lista de cotejo, esquema de ponderación, matriz de valoración, etc., que se aplican según la determinación de las evidencias de las competencias por desarrollar, y se ajusta con la naturaleza y estructura de cada asignatura.

2.8 Políticas De Operación

Generalidades

Al inicio del curso debe aplicarse una evaluación diagnóstica al estudiante, con base en las competencias previas requeridas para el desarrollo de las competencias específicas de la asignatura. Esta evaluación no forma parte de la evaluación sumativa.

Cada asignatura del plan de estudios es instrumentada a través de cursos, los cuales son de carácter: ordinario, repetición, y especial; y pueden impartirse en periodo semestral o de verano.

En un periodo semestral, cada curso tendrá una duración de 16 semanas efectivas, considerando el contenido en horas-semana indicado en el programa de la asignatura. Para el caso del periodo de verano, tendrá una duración de seis semanas efectivas.

Las competencias a evaluar, estrategias e instrumentos de evaluación, proyectos formativos e integradores, para cada asignatura se deben dar a conocer al estudiante al inicio del curso, de acuerdo con la instrumentación didáctica (ver Anexo I), elaborada de manera colegiada en la Academia y presentada por el profesor.

La evaluación formativa se realiza durante todo el curso:

La integración de la evaluación sumativa se realiza al final del curso con el objeto de verificar el alcance de la competencia de la asignatura mediante los métodos, técnicas e instrumentos de evaluación.

2.9 De los Cursos y la Acreditación de Asignatura

Para que se acredite una asignatura es indispensable que se alcance el 100% de las competencias establecidas en el programa de estudio.

Para acreditar una asignatura el estudiante, tiene derecho a la evaluación de primera oportunidad y evaluación de segunda oportunidad en los cursos ordinario, repetición y especial.



El curso ordinario es cuando el estudiante cursa una asignatura por primera vez.

El curso de repetición es cuando el estudiante no alcanzó las competencias en el curso ordinario y cursa la asignatura por segunda vez. Debe cursarse de manera obligatoria en el período posterior al que no acreditó la asignatura, siempre y cuando ésta se ofrezca. En el curso de repetición de la asignatura no se toman en cuenta ninguna de las competencias que el estudiante haya alcanzado en el curso ordinario.

El curso especial es cuando el estudiante no acreditó la asignatura en curso de repetición y cursa dicha asignatura por tercera vez. El estudiante tiene derecho a cursar la asignatura por única vez en curso especial en el siguiente período semestral o en verano, siempre y cuando ésta se ofrezca. Con base a las causas de baja definitiva del Instituto (apartado 5.4.6), si el estudiante no acredita la asignatura en el curso especial es dado de baja definitiva de su plan de estudios del Instituto de adscripción.

El estudiante que causó baja definitiva por no acreditar el curso especial, tendrá la oportunidad de un solo reingreso al mismo Instituto a un plan de estudios diferente -de acuerdo con la recomendación del Comité Académico siempre y cuando el Instituto cuente con las condiciones, recursos y de acuerdo con la capacidad del mismo, cumpliendo el proceso de admisión.

El curso ordinario semipresencial es la forma (es decir, la modalidad) que el estudiante puede acreditar el curso ordinario, sin asistir de manera regular (actividad semipresencial), que le permita mostrar el alcance de las competencias establecidas en el programa de la asignatura. El estudiante lo solicita, con al menos dos semanas de anticipación a las reinscripciones en la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados, quien hace llegar al Departamento Académico correspondiente las evidencias de las competencias previas establecidas en el programa de asignatura presentadas por el estudiante, para que a través de una comisión de profesores las evalúen y con base en ellas, la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados, autorice la inscripción del estudiante al curso ordinario semipresencial correspondiente. En caso de no acreditar el curso ordinario semipresencial debe solicitar la asignatura en curso de repetición.

El curso de repetición y el curso especial no se autorizan en modalidad semipresencial, es decir, no se permiten curso de repetición semipresencial, ni curso especial semipresencial.

En un solo curso se pueden inscribir indistintamente estudiantes en ordinario, repetición y especial.

La evaluación de primera oportunidad, es la evaluación sumativa que se realiza mediante evidencias por primera ocasión a las competencias (específicas y genéricas) que integran el curso, durante el periodo planeado y señalado por el profesor. Éste debe notificar, en dicho periodo, al estudiante el nivel de desempeño alcanzado de la competencia y de ser necesario establecer las estrategias para complementar dichas evidencias, para la evaluación de segunda oportunidad.



La evaluación de segunda oportunidad, es la evaluación sumativa de complementación, que cumple con la integración de la(s) evidencia(s) no presentada(s) o incompleta(s) en la evaluación de primera oportunidad y se realiza al finalizar el curso de acuerdo con las fechas programadas por la institución.

La escala de valoración es de 0 (cero) a 100 (cien) en cualquier oportunidad de evaluación que se considere en este lineamiento y la valoración mínima de acreditación de una asignatura es de 70 (setenta).

En cualquiera de los cursos –ordinario, repetición y especial-, si en la evaluación de segunda oportunidad de una asignatura no se aprueba el 100% de las competencias, se asienta la calificación de la asignatura como NA (competencia no alcanzada), que también corresponde a la no acreditación de la asignatura.

El desempeño del (de la) profesor(a) en cualquiera de los cursos (ordinario, repetición y especial), debe de sujetarse a la evaluación docente por el estudiante, la cual se realiza antes de concluir el curso.

De Los Desempeños En La Evaluación

Sólo existen dos opciones de desempeño en la evaluación de competencias considerada: Competencia alcanzada o Competencia no alcanzada. La opción de desempeño de competencia alcanzada está integrada por cuatro niveles de desempeño: excelente, notable, bueno y suficiente; mientras que la opción de desempeño de competencia no alcanzada solo tiene el nivel de desempeño insuficiente.

La opción de desempeño “Competencia alcanzada” se considera cuando el estudiante ha demostrado las evidencias de una competencia específica, en caso contrario se trata de una “Competencia no alcanzada”.

Para que el estudiante acredite una asignatura, debe ser evaluado en todas y cada una de las competencias de la misma, y el nivel de desempeño alcanzado por el estudiante estará sustentado en las evidencias y cumplimiento de los indicadores de alcance definidos en la instrumentación didáctica.

Los resultados de las evaluaciones de cada competencia se promedian para obtener la calificación de la asignatura, siempre y cuando se hayan alcanzado todas las competencias.

Las valoraciones numéricas asignadas por el profesor, a una competencia, indican el nivel de desempeño con que el estudiante alcanzó la competencia y estará sustentada en los métodos, técnicas e instrumentos de evaluación que utilice el (la) profesor(a) para la asignatura.

2.10 Del Estudiante

El estudiante de nuevo ingreso debe cursar obligatoriamente las asignaturas que se le asignen por la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados.

Debe realizar la evaluación diagnóstica que aplique el (la) profesor(a) y asistir a las



sesiones de tutoría y/o asesoría académica que le indique conforme a los programas institucionales, con base en los resultados de su evaluación.

Debe concluir el plan de estudios, incluyendo los periodos en que no se haya reinscrito, en un mínimo de siete y máximo de doce periodos semestrales.

Su carga académica debe ser de veinte créditos como mínimo (a excepción de cuando se llevan dos cursos especiales) y, treinta y seis como máximo, con excepción de lo que se indique en los lineamientos vigentes referentes al Servicio Social y Residencia Profesional.

Tiene derecho a dar de baja parcial algunas de las asignaturas (preguntar al coordinador de tu carrera)

Debe presentarse en el lugar, fecha y hora señaladas para desarrollar la actividad que genera la evidencia de una competencia, de acuerdo con la instrumentación didáctica del curso presentada por el profesor(a), de no hacerlo no se le considera para la evaluación, salvo situaciones justificadas.

Tiene una evaluación de primera oportunidad para la acreditación de cada competencia en el curso.

Recibe los resultados de las evaluaciones formativas en un tiempo máximo de cinco días hábiles después de la aplicación, así como la indicación del (de la) profesor(a) de las áreas de oportunidad para la mejora en el desarrollo de las actividades que le permitan aspirar a un mejor nivel de desempeño en las evaluaciones posteriores.

De no lograr “Competencia alcanzada” en la evaluación de primera oportunidad, tiene derecho a la evaluación de segunda oportunidad.

Una vez que el estudiante ha recibido su retroalimentación por parte del profesor, y de no estar de acuerdo con su evaluación final, puede manifestar su inconformidad por escrito (con evidencias) a la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados durante los cinco días hábiles posteriores al cierre del periodo de acuerdo con las fechas programadas por la institución.

Si en la segunda oportunidad del curso ordinario no alcanza el 100% de las competencias, tiene derecho a repetir la asignatura en el periodo posterior en que se ofrezca.

Tiene derecho a cursar en repetición sólo una vez cada asignatura y debe hacerlo en el período escolar inmediato en que se ofrezca ésta, siempre y cuando el Instituto cuente con las condiciones y recursos.

El estudiante solo lleva hasta un máximo de dos asignaturas en curso ordinario semipresencial por periodo, y cumplir con la carga académica mínima y máxima.

El estudiante solo solicita hasta un máximo de dos cursos especiales por periodo, sin derecho a cursar otras asignaturas. En caso de que el Instituto no ofrezca ninguna de las dos asignaturas en curso especial, y con base en un análisis previo por parte del Comité Académico, se le considerará al estudiante la reinscripción con carga mínima. El estudiante que registre un curso especial, puede reinscribirse con una carga máxima de veinte créditos, estos incluyen los créditos del curso especial. Debe evaluar al (a la) profesor(a) de cada una de las asignaturas cursadas.



2.11 De Las Causas De Baja Del Instituto

De la baja parcial:

Todo estudiante que haya cursado al menos un semestre en el Instituto, tiene derecho a solicitar baja parcial en algunas asignaturas en curso ordinario, durante el transcurso de 10 días hábiles a partir del inicio oficial de los cursos, respetando siempre el criterio de carga mínima reglamentaria y que no sean en cursos de repetición o especial.

Para realizar este trámite, el estudiante manifiesta su determinación por escrito a la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados, quien notifica al Departamento de Servicios Escolares o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados, si procede la baja. Lo anterior a excepción de lo que se indique en los lineamientos vigentes referentes al Servicio Social y Residencia Profesional.

Una baja parcial autorizada no registra calificación en la asignatura.

De la baja temporal:

Todo estudiante que haya cursado al menos un semestre en el Instituto, tiene derecho a solicitar baja temporal en la totalidad de las asignaturas en que esté inscrito, dentro de los 20 días hábiles a partir del inicio oficial de los cursos. Para realizar este trámite, el estudiante manifiesta su determinación por escrito al (a la) Jefe(a) de la División de Estudios Profesionales o su equivalente en los Institutos Tecnológicos Descentralizados, quien notifica al (a la) Jefe(a) del Departamento de Servicios Escolares si procede la baja. Si la solicitud no se realizó en los 20 días hábiles, el estudiante debe manifestar su determinación por escrito al Comité Académico. Lo anterior a excepción de lo que se indique en los lineamientos vigentes referentes al Servicio Social y Residencia Profesional.

-Una baja temporal autorizada no registra calificación en las asignaturas.

-Contravenga las disposiciones reglamentarias, alterando el funcionamiento de la institución o por actos de indisciplina.

De la baja definitiva:

No acredite una asignatura en curso especial.

Cuando haya agotado los 12 (doce) periodos escolares semestrales permitidos como máximo para concluir su plan de estudios.

Contravenga las disposiciones reglamentarias del Manual de Lineamientos Académico-Administrativos del TecNM y propias del Instituto Tecnológico, alterando el funcionamiento de la institución o por actos de indisciplina.

El estudiante puede solicitar y recibir el certificado parcial correspondiente a las asignaturas acreditadas.



2.12 Reglamento Interno Escolar

Fundamentación y exposición de motivos

Como parte de las funciones del Director del Plantel, de conformidad con el numeral 1.0.0.0 inciso 1 y 11 del Manual de Organización del Instituto Tecnológico, y considerando:

Que el Instituto Tecnológico de Hermosillo, es una institución de educación superior, perteneciente al Tecnológico Nacional de México.

Que el alumnado de esta institución requiere contar con mayor certeza de sus derechos y obligaciones como miembro de esta comunidad tecnológica, para que se le otorgue de manera plena, la certeza de su participación en el quehacer docente, cultural y deportivo. Que el otorgar de manera clara y específica el conocimiento de los derechos y obligaciones del estudiantado, genera mayor confianza del alumnado hacia las autoridades, así como fomenta la cercanía con los docentes, lo que permitirá una mejor integración y aprovechamiento del conocimiento impartido, así como la disminución en los estándares de deserción educativa.

Que el Director del Instituto Tecnológico cuenta con la facultad y al mismo tiempo la obligación de dirigir y controlar la aplicación de los planes y programas de estudio, apoyos didácticos y técnicas e instrumentos para la evaluación del aprendizaje en el instituto tecnológico conforme a los lineamientos establecidos por el Tecnológico Nacional de México, se ha tenido a bien expedir, en colaboración con los Directivos Docentes del Instituto Tecnológico el presente.

Capítulo I. Derechos y obligaciones de los alumnos

Apartado "A" De los Derechos

Artículo 1

Son derechos inalienables de los alumnos inscritos en el periodo lectivo vigente en el Instituto Tecnológico de Hermosillo:

- a. Recibir la enseñanza que ofrece el Instituto, de acuerdo a su capacidad.
- b. Recibir la documentación que lo identifique como alumno escolarizado o de modalidad abierta y constancia de la escolaridad que haya acreditado en cada período.
- c. Recibir asesoría en la planeación de su carrera y de su trabajo escolar.
- d. Recibir, si así lo solicita, orientación en sus problemas académicos y personales.
- e. Recibir un trato respetuoso del personal del Instituto.
- f. Recibir los estímulos y premios los cuales pueden consistir en el otorgamiento de becas, diplomas, medallas, mención honorífica, inscripciones en cuadro de honor y otras distinciones que determinen las autoridades del Instituto Tecnológico.
- g. Recibir la inducción necesaria con referencia a los diferentes departamentos de la Institución con los que tendrá relación.
- h. Pertenecer y participar en las organizaciones académicas, deportivas y culturales estudiantiles del Instituto.
- i. Representar al Instituto en los eventos académicos, deportivos y culturales que se



organicen dentro o fuera del Instituto, previa selección.

j. Expresar sus ideas, en forma escrita o por cualquier otro medio, siempre y cuando se realice de manera pacífica y respetuosa, sin que se ataque la moral, la vida privada o los derechos de terceros, provoque algún delito, o perturbe el orden público, de acuerdo a las leyes de aplicación general, los principios y reglamentos que rijan en el Instituto y no se entorpezca la buena marcha de las actividades administrativas y docentes al interior del plantel o del lugar donde se encuentren asignados con motivo de las actividades encomendadas.

k. Obtener respuesta de las autoridades del plantel, de manera escrita a sus inquietudes y peticiones.

l. Expresar en las actividades docentes, puntos de vista distintos a los del catedrático, siempre con el debido fundamento, orden, consideración y respeto que merece la cátedra, el catedrático, la institución educativa y sus condiscípulos.

m. Difundir sus ideas en boletines, periódicos, representaciones escénicas, etc., siempre y cuando se cumpla con lo estipulado en el inciso j de este reglamento y se den a conocer en la publicación o representación, los nombres de los alumnos responsables de las mismas.

Artículo 2

Para el mejor desarrollo de sus conocimientos e interacción con la comunidad tecnológica, los alumnos podrán organizar seminarios, conferencias y otras actividades relacionadas con su formación, bajo la coordinación de las Jefaturas de los Departamentos Académicos respectivos. Los organizadores de este tipo de eventos tendrán la responsabilidad de que éstos se conduzcan de acuerdo con lo estipulado en el los Artículos 7y 8 de este reglamento.

Apartado “B” de las Obligaciones

Artículo 3

Son obligaciones básicas de los estudiantes, las siguientes:

a) Acatar, cumplir éste y los demás reglamentos, instructivos, comunicados y lineamientos que rigen su condición de alumnos.

b) Solicitar ante las autoridades del Instituto, autorización para hacer uso de manera extraordinaria de algún bien del mismo.

c) Reparar los daños que por dolo haya ocasionado a los bienes de la institución.

d) Preservar, reforzar y enaltecer el prestigio y buen nombre de la Institución a través de su participación en las actividades que promueva el plantel y el Tecnológico Nacional de México.

e) Asistir y cumplir íntegramente con el Programa institucional de Tutorías.

f) Acatar y cumplir con los acuerdos generados al inicio de cursos con el docente, en cada una de las materias de su carga académica.

De los Estímulos

Artículo 4

La Dirección del Instituto podrá establecer mecanismos de reconocimiento a los alumnos que sobresalgan por su buen aprovechamiento, conducta o mérito por su participación en acciones verdaderamente relevantes en las actividades académicas, deportivas, culturales o altruistas, generadas dentro y fuera del Instituto.

Capítulo II de las Sanciones

Artículo 5

Los actos realizados por alumnos del Instituto Tecnológico de Hermosillo, que se realicen con desapego a lo expresamente autorizado y contravengan las disposiciones establecidas en este reglamento serán motivo de sanción, mismas que se establecerán de acuerdo a lo señalado en el mismo.

Artículo 6

Las sanciones que se impongan a los alumnos serán exclusivamente de índole administrativa y se aplicaran de acuerdo al daño o perjuicio a la institución o a integrantes de la comunidad tecnológica, así como también se considerará la reincidencia, la gravedad de la falta y las condiciones en que la misma se generó.

Artículo 7

Se consideran faltas graves:

- a) Las que lesionen el buen nombre de la Institución.
- b) Las vejaciones, malos tratos, discriminación, coacción moral o física o imposición de "Novatada" hacia cualquier miembro de la comunidad tecnológica.
- c) La desobediencia al personal docente y administrativo del Instituto.
- d) La realización de actos que de manera dolosa afecten el desarrollo de las actividades docentes o administrativas en el Instituto.
- e) La falsificación o alteración de cualquier tipo de información, tanto en documentos físicos o en medios electrónicos, relacionados o no, con el rendimiento académico del inculpado.
- f) La sustracción sin autorización de la Dirección del Instituto de bienes institucionales o de terceros.
- g) Los actos contrarios a la moral o las buenas costumbres.
- h) El consumo de drogas prohibidas y alcohol al interior del Instituto.
- i) La distribución, comercialización o entrega en el espacio de las instalaciones del Instituto, de cualesquier tipo de droga no autorizada por un médico tratante.
- j) La portación o uso de cualquier arma de fuego o explosivo, dentro del Instituto.
- k) Causar daños o perjuicios debidamente acreditados, a la propiedad privada del personal y alumnado, en el interior de la Institución.
- l) Utilizar instalaciones o bienes de cualquier índole del Instituto para otorgar apoyo a campañas políticas.
- m) Tomar o pretender tomar ventaja mediante cualquier medio, ya sea escrito o por cualquier



medio electrónico o analógico, antes o durante o después del desarrollo de evaluaciones o exámenes docentes de cualquier tipo, con la finalidad de engañar al sinodal, respecto al conocimiento de una materia o el rendimiento académico obtenido en un periodo determinado.

- n) Generar acciones de cohecho al ofrecer o aceptar de cualesquier persona dádivas o favores de cualesquier índole con la finalidad de obtener una calificación aprobatoria o superior a la que ha obtenido para sí o para un tercero, en las evaluaciones ordinarias.
- o) Causar daños o perjuicios a los bienes muebles o inmuebles de la Institución.
- p) Dirigirse con insultos o palabras soeces o altisonantes a personal del Instituto.
- q) Cometer cualquier falta de respeto a alumnos o a cualquier miembro de la comunidad.
- r) Hacer caer o pretender hacer caer en el error a personal docente o administrativo del instituto.
- s) La portación de armas blancas o artefactos con la intención comprobada de causar daño a las instalaciones o a personas de la comunidad tecnológica.

Artículo 8

Se consideran faltas no graves:

- a) Las inasistencias parciales a las labores académicas en que se encuentren inscritos, incluyéndose la de participación en Tutorías, ya sea al interior del plantel o en actividades de vinculación académica.
- b) Realizar acciones de promoción o proselitismo político al interior de las instalaciones del plantel, lo anterior, sin menoscabo de la libertad de expresión consagrada en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.
- c) Faltas individuales o colectivas de disciplina al interior del Instituto que no pongan en riesgo la integridad de las personas o que afecten el funcionamiento de la institución.
- d) Ingerir alimentos y/o bebidas dentro de las aulas, laboratorios, talleres y auditorios, por no estar destinados a ello.
- e) Practicar juegos de azar y/o propiciar esta actividad dentro de la Institución.
- f) El uso inadecuado de dispositivos móviles en las instalaciones de la institución.

Artículo 9

Los sujetos que realicen acciones consideradas como faltas graves, serán sancionados de la siguiente manera:

1) Nota Mala y Suspensión de derechos estudiantiles por una semana con registro en el expediente del alumno y aviso al padre o tutor para los supuestos señalados en los incisos "a, c, g, l, o y q" del artículo 7.

2) Para las faltas previstas en los incisos "b, k, p y r" del artículo 7 de este instrumento, se aplicará la suspensión por un semestre de los Derechos Estudiantiles, con registro en el expediente y aviso al padre o tutor, en caso de ser menor de edad.

3) En los casos de que se actualice el supuesto previsto en los incisos "d, e, f, h, i, j, m, n, p, r y s" la sanción consistirá en suspensión definitiva de sus derechos escolares y baja definitiva del plantel, sin posibilidad de pretender nuevo ingreso. Esta sanción se informará



de manera específica a la Dirección de Asuntos Escolares y Apoyo a Estudiantes del Tecnológico Nacional de México, para que tome las decisiones que considere aplicables.

4) En caso de reincidencia en los supuestos de los incisos “a, b, c, g, l, k, p y, r” la sanción consistirá en suspensión definitiva de sus derechos escolares y baja definitiva del plantel, sin posibilidad de pretender nuevo ingreso. Esta sanción se informará de manera específica a la Dirección de Asuntos Escolares y Apoyo a Estudiantes del Tecnológico Nacional de México, para que tome las decisiones que considere aplicables.

Adicionalmente a la sanción administrativa, en caso de la generación de lesiones o daños a la propiedad privada o pública que constituyan un delito, el Instituto actuará como coadyuvante con la autoridad administrativa correspondiente para el deslinde de responsabilidades, buscándose la reparación del daño.

Artículo 10

Las sanciones que se aplicarán a las faltas no graves serán sancionadas con:

1) Amonestación privada de manera verbal, cuando no exista reincidencia o antecedente del alumno, para los incisos a, c, d, e, y f del artículo 8 de este reglamento.

2) En caso de reincidencia por primera vez, de las acciones descritas en los incisos señalados en el punto anterior, se aplicará amonestación por escrito, mediante nota mala con registro en el expediente del alumno y notificación al padre o tutor, en caso de ser menor de edad.

3) En caso de reincidencia por segunda ocasión, de las acciones descritas en los incisos señalados en el punto anterior o por primera acción de la señalada en el inciso “b” del Artículo 8 de este instrumento, se aplicará suspensión de derechos estudiantiles por un semestre.

4) En caso de reincidencia de por tercera ocasión de los actos previstos en los incisos “a, c, d, e, f, y g” del artículo 8 de este reglamento o primera reincidencia de la acción prevista en el inciso “b” se aplicará la Suspensión Definitiva de sus derechos estudiantiles en el plantel.

Artículo 11

El Comité Académico del Instituto Tecnológico de Hermosillo, queda facultado para conocer, analizar y resolver las faltas cometidas por estudiantes, que no se encuentren expresamente previstas en este instrumento.

Artículo 12

Todas las sanciones, serán propuestas por el Comité Académico del Instituto, escuchando previamente al inculpado, de acuerdo al procedimiento que se establezca en su Lineamiento. La aplicación de las sanciones, serán realizadas por el Director del Instituto, para lo cual se auxiliará de los Directivos y Funcionarios Docentes que tenga bajo su adscripción.

Artículo 13

Cuando se trate de faltas que impliquen la comisión de un delito de índole penal, el Director del plantel turnará el expediente del alumno y el de los hechos, a la Dirección



General del Tecnológico Nacional de México. La aplicación de la sanción en este caso, la realizará el Director General, de acuerdo a los atributos que la normatividad le confiere.

*Emitido por la Dirección del Instituto Tecnológico de Hermosillo el día 1 de Junio del 2016, para la mejor dirección y control de las actividades sustantivas del Instituto Tecnológico. AVISO: Derivado de la emisión por el Ejecutivo Federal del Decreto por el cual se crea el Tecnológico Nacional de México, publicado en el Diario Oficial el 23 de julio de 2014, se informa que el presente Reglamento Interior podrá sufrir modificaciones que en su momento serán dadas a conocer a la comunidad tecnológica.

Ejercicio

Realiza más de 10 preguntas las cuales se las tendrá que contestar el coordinador de tu carrera al momento de que de él vaya a su salón como invitado.

1.-
2.-
3.-
4.-
5.-
6.-
7.-
8.-
9.-
10.-

CAPÍTULO 3 DESARROLLO HUMANO

El desarrollo humano es el conjunto de cambios que experimentan todos los seres humanos desde el momento de la concepción y hasta su muerte y se le denomina desarrollo del ciclo vital. Este proceso afecta todos los ámbitos de la vida pero los tres principales son el físico, el cognoscitivo y el psicosocial. El aspecto físico incluye el crecimiento del cuerpo y del cerebro, el desarrollo de las capacidades sensoriales y de las habilidades motrices y en general la salud del cuerpo. El aspecto cognoscitivo incluye la mayoría de los procesos psicológicos básicos y superiores (aprendizaje, memoria, atención, lenguaje, razonamiento, pensamiento y creatividad). El ámbito psicosocial por su parte agrupa las emociones, la personalidad y las relaciones sociales.

3.1 Línea de la Vida

Objetivo: Observar tu vida como si fueras una persona ajena a ella, con el fin de identificar patrones y etapas (capítulos) de tu vida hasta el día de hoy. Cada participante describa su desarrollo o su trayectoria personal en el tiempo; es decir, marcará los sucesos desde su nacimiento hasta el día de la aplicación y como estos eventos han sido representativos para él en su vida. La dinámica puede sufrir ajustes o cambios según se presenten variables en el comportamiento o desarrollo de las sesiones de evento.





“En alguna ocasión alguien dijo “Conócete a ti mismo” y el principio para aceptarse es siendo humilde y reconocer tanto los logros como las oportunidades que la vida misma te ha dado como proceso de enseñanza”.

La siguiente dinámica requiere de valor para ubicar en tiempo y espacio esos sucesos que han intervenido en nuestra formación y son en gran medida la suma de lo que ahora somos”.

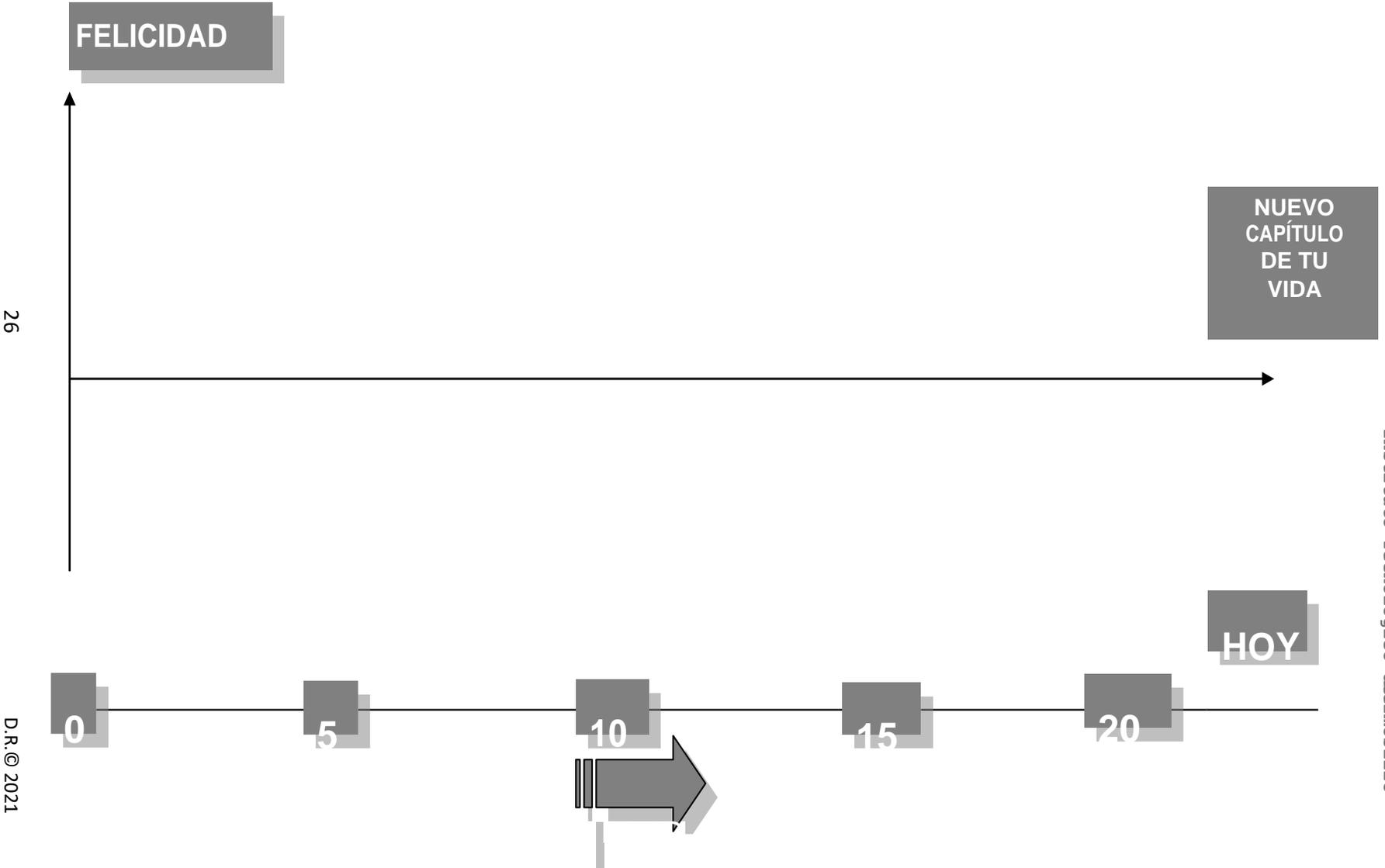
“Voy a tomar mi línea de mi vida... yo nací ... colocar el día, mes y año de nacimiento en el inicio de la línea... mi primer éxito o mi primer recuerdo de alguna travesura, hecho alegre o triste fue... anotar el año debajo de la línea si fue un hecho desagradable o arriba sí fue agradable...”

Al concluir el ejercicio por todos y cada uno de los asistentes, “indicará que el pasado quedo en el pasado y que el futuro se desconoce y lo único que nos queda es el presente y debemos vivirlo tan intensamente como sea posible”.

Instrucciones:

1. Grafica la curva de tu vida en el espacio que se provee en las siguientes páginas. Dibuja una línea que representa tu vida desde la infancia hasta el día de hoy, mostrando los puntos altos y bajos. El eje vertical representa el nivel de felicidad, satisfacción y realización. El eje horizontal representa tu edad al momento de los eventos significativos y los puntos de inflexión.
2. Marca en la línea central las personas, eventos y acciones importantes que tuvieron lugar. Si ha pasado por un cambio dramático importante, deberás representar esto comenzando una nueva línea. Por ejemplo, el comienzo de una nueva curva “S”.
3. Identifica las principales etapas de tu vida dándole un título a cada “capítulo”. Por ejemplo, 6-12 años: “Necesidad de amor y reconocimiento”, 13-18 años: “Búsqueda de identidad y aventura”, 19-30: “Búsqueda de riqueza e importancia”, etcétera.
4. Identifica los patrones principales que aparecen en las diferentes etapas o “capítulos”. Lo más probable es que éstos se repitan también en los siguientes “capítulos”, a menos que sean comprendidos.
5. Los patrones más significativos de los cuales necesitas estar consciente son:

La línea de tu vida.





3.2 Análisis FODA

Paso 1: Introspección. Fortalezas.

Objetivo:

Identifica lo que tiene que construir en el siguiente capítulo de tu vida. Toma conciencia de qué recursos, capacidades y cualidades conforman tus fortalezas principales.

Instrucciones:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Revisa la línea de vida y observa aquellos momentos en los cuales experimentaste los mayores éxitos o victorias. ¿Qué talentos especiales salieron a relucir en dichos momentos? Identifica cuáles son tus mayores talentos. Estos pueden ser habilidades o competencias. Escríbelos aquí:

¿Qué es lo que la gente más admira de ti? Éstas son las cualidades y virtudes personales particulares que aportas a las relaciones. Escríbalas.

¿Cuáles son tus activos más valiosos? Éstos pueden ser cosas intangibles, como experiencias de la vida y relaciones, o también activos tangibles como bienes y materiales.

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “FORTALEZAS” MAS IMPORTANTES QUE DEBES CONSTRUIR PARA LOS SIGUIENTES CAPÍTULOS DE TU VIDA.



PASO 2: Introspección. Debilidades.

OBJETIVO:

Identifica qué es lo que te está frenando e imponiendo límites en el siguiente capítulo de su vida. Tener claridad sobre los recursos, capacidades y cualidades de tu fuerza interna.

INSTRUCCIONES:

Conviértete en “observador desapegado” y revise su línea de vida.

1. Contesta las siguientes preguntas y escriba sus respuestas en los espacios destinados para ello.

Observa los momentos en los que experimentaste el fracaso. Presta especial atención a los “patrones” recurrentes de fracaso en tu vida. ¿Cuál es la debilidad o deficiencia más común que consideras tener y que piensas que está relacionada con estos fracasos?

¿Cuáles son las tendencias negativas o destructivas de tu comportamiento que pueden seguir causando sufrimiento a los demás y a usted mismo en el futuro si no son atendidas? Escríbalas.

¿Qué es lo que más te gustaría cambiar de usted mismo en el próximo capítulo de tu vida?

Revisa tus respuestas a las preguntas anteriores. ESCRIBE LAS CUATRO “DEBILIDADES” MAS SIGNIFICATIVAS QUE TE LIMITAN EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA.



PASO 3: Introspección. Amenazas.

OBJETIVO:

Identifica los riesgos implicados en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de los retos a futuro.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

Cuando miras hacia el horizonte, en el próximo capítulo de su vida, ¿cuál crees que sea el reto más grande que tendrás que afrontar?

¿Cuál es el riesgo personal más grande que tienes que tomar en el futuro?

¿Qué es lo que con mayor frecuencia evitas, que eventualmente tendrás que afrontar?

¿A qué le tienes más miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “AMENAZAS” MÁS IMPORTANTES, DE LAS CUALES NECESITAS ESTAR CONSCIENTE:



PASO 4: Introspección. Oportunidades.

OBJETIVO:

Identifica las oportunidades en el próximo capítulo de tu vida. Ser consciente de las nuevas oportunidades y posibilidades que se te presentan.

INSTRUCCIONES:

1. Conviértete en “observador desapegado” y revisa tu línea de vida.
2. Contesta las siguientes preguntas y escribe tus respuestas en los espacios destinados para ello.

¿Qué nuevas oportunidades y posibilidades parece se te pueden presentar ahora? Estas pueden ser nuevas amistades, eventos o sucesos inesperados que se te están presentando. Escríbelos.

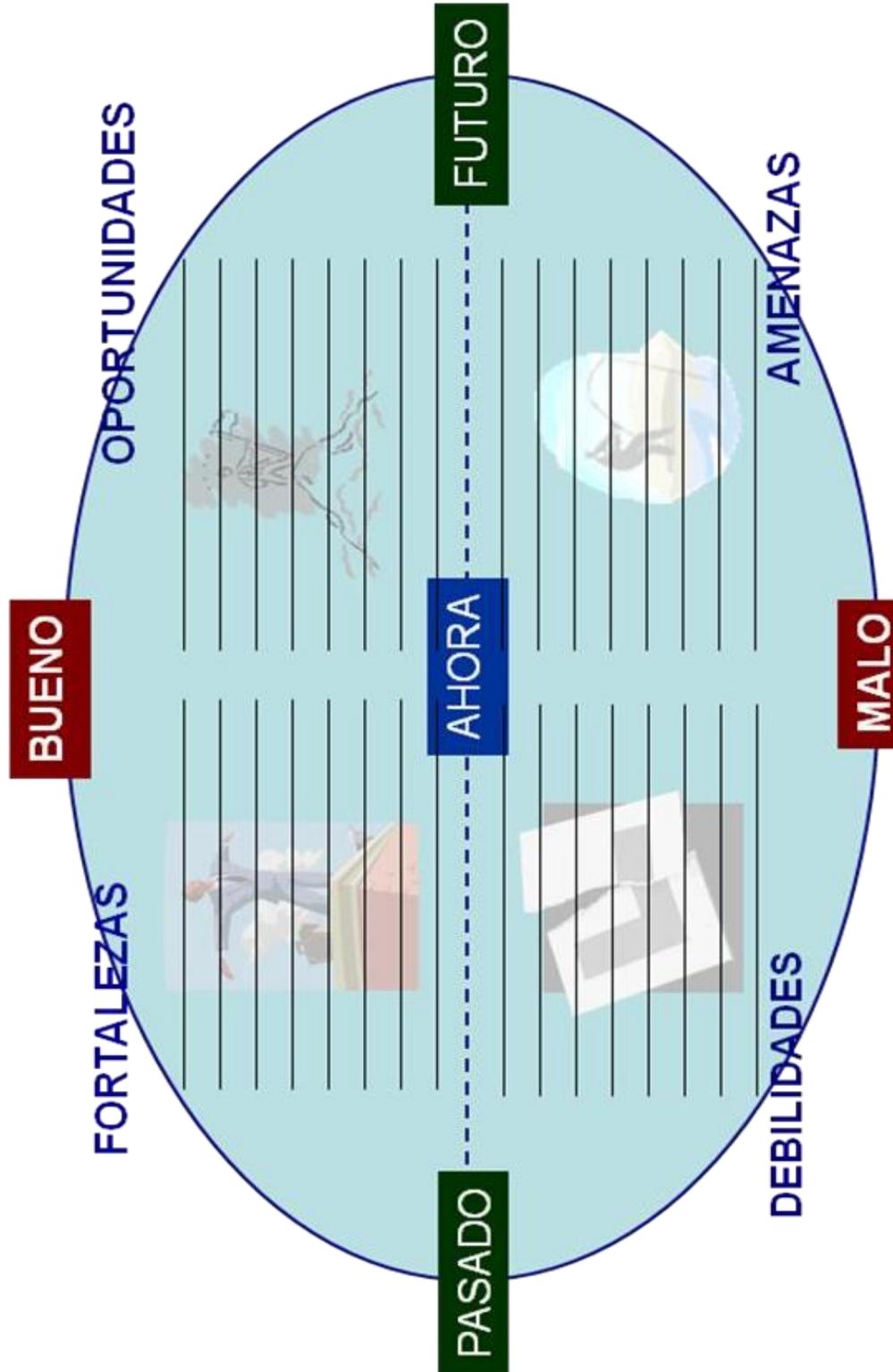
Cuando piensas en el próximo capítulo de tu vida, ¿Cuáles son las posibilidades que más te entusiasman?

¿Qué harías en el próximo capítulo de su vida si no tuviera miedo?

Revisa tus respuestas anteriores. ANOTA LAS CUATRO “OPORTUNIDADES” QUE PUEDEN LLEVARSE A CABO EN EL PRÓXIMO CAPÍTULO DE TU VIDA:

En los siguientes espacios disponibles elabora un resumen de tus respuestas a las preguntas de introspección.

Resumen de introspección.

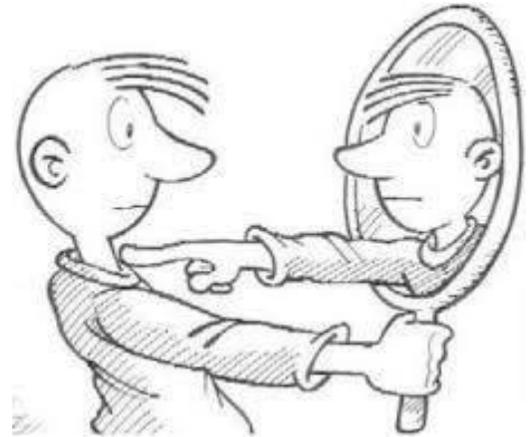


3.3 Identidad

La **identidad** es el conjunto de pensamientos, valores, recuerdos y elementos contextuales que constituyen la personalidad, el carácter, el modo de vida y la forma de actuar de un individuo, es lo que uno asume ser.

Es un concepto extremadamente complejo, puesto que la identidad se conforma y se va transformando constantemente en cada persona, en un continuo proceso de adaptación al medio y a la cultura que la rodea. Es por eso que la identidad está estrechamente vinculada no solo a los procesos cognitivos propios sino a la memoria, al discurso hegemónico de cada sociedad y a un complejo entramado de relaciones personales que van tejiendo la afiliación de cada individuo.

La identidad es una búsqueda de toda la vida, la cual se enfoca durante la adolescencia y puede repetirse durante la edad adulta. Erik Erikson subrayó el hecho de que este esfuerzo por encontrar un sentido de sí mismo y del mundo es un proceso sano y vital que contribuye a la fuerza del ego del adulto. Los conflictos que involucran el proceso sirven para estimular el crecimiento y el desarrollo. Así, para alcanzar un buen nivel de autoestima se debe, antes que nada, descubrir la propia identidad.



El proceso en la construcción de la identidad

La pertenencia a la Familia supone la primera semilla desde la que poder ir edificando nuestra Identidad. Al principio mediante los mecanismos de imitación, identificación e introyección, luego, a través de un legado que llamamos Mito Familiar.

El Mito Familiar es, usando la definición de la psicóloga clínica Norma Mollot; "la joya oculta que se trasmite generación tras generación y que contiene la idea valiosa y diferenciada de quiénes somos" El Mito Familiar sustenta, por lo tanto, la creencia sobre las cualidades que un grupo humano se representa de sí mismo en relación con su capacidad para la preservación de la vida en el sentido físico y psicológico.

El Mito Familiar también nos ofrece información identitaria a través de la memoria familiar:

- Información sobre los valores que fundan a la familia; los "Pérez Pérez" somos solidarios, orgullosos, trabajadores, duros
- Información sobre las capacidades de sus miembros; el bisabuelo "Pérez" sobrevivió a la guerra y fundó un digno negocio de restauración
- Información sobre cómo es el trato entre los miembros de la familia y cuál entre la familia y el mundo.



Identidad Personal

La identidad personal es la percepción individual que una persona tiene sobre sí misma; es la conciencia del existir. Son una serie de datos que se adquieren a lo largo de la vida, capaces de moldear el patrón de conducta y la personalidad. Su desarrollo comienza cuando el niño, ya consciente tanto de la presencia de otros como la suya en el mundo, paso a paso procesa el papel que representa para la sociedad.

En gran parte del globo terráqueo, se considera que los infantes deberían permanecer en un ambiente libre de actos inmorales o carencias importantes, pues, así se estaría impidiendo el desarrollo de un ciudadano capaz de perjudicar a otros y a sí mismo. Cómo se ve, desde una perspectiva íntima, un individuo es, quizá, uno de los elementos más importantes en la personalidad. Es una habilidad de integración social muy importante, ya que, sin la presencia de ésta, un ser humano no se identificaría con ciertos gustos o comportamientos, pequeños detalles que definen si logra incorporarse a un grupo. Las ideologías observadas desde la infancia, en conjunto con el entorno, colaboran para la consolidación de la visión con la que el mundo será apreciado.

Además del enfoque personal, el pertenecer a una colectividad y concordar con las ideas que ésta profesa, puede sugerir una fuerte influencia en la identidad. La nacionalidad, el lenguaje, la tribu social o tradiciones afectan de manera considerable el comportamiento, por la transmisión continua de cómo se pertenece a estas. Asimismo, el nombre y la edad ayudan a formar el sentido de individualidad.

Problemas de Identidad

Algunos de los motivos que llevan a las personas a sufrir una Crisis de Identidad surgen a partir de una dificultad en el proceso de individuación, como cuando la familia no pudo permitirse la distancia entre sus miembros, o el Mito Familiar fue lesionado, o faltó reconocimiento del universo emocional, o hubo una dificultad para conciliar la lealtad entre diferentes grupos de pertenencia. Algunas patologías como los trastornos de la personalidad, las psicosis y las esquizofrenias están relacionadas con estos hechos.



Ejercicio

Contesta las siguientes preguntas de forma individual, al finalizar has equipo con uno de tus compañeros y analicen cada una de sus respuestas.

QUIEN SOY YO

1. ¿Cómo me llamo?
2. ¿Lugar donde Nací?
3. ¿Fecha de Cumpleaños?
4. ¿Nombre de mis padres?
5. ¿Quién Soy?
6. ¿Qué me distingue a mí de las demás personas?
7. ¿Que tengo en común de las demás personas?
8. ¿Qué me gusta de mis amigos?
9. ¿Qué me disgusta de mis amigos?
10. ¿Quién quiero ser Yo?
11. ¿Soy lo que quiero Ser?
12. ¿Tengo amigos?
13. ¿Ayudo a mis semejantes?
14. ¿Que pienso de mí?
15. ¿Soy Feliz? ¿Por qué?

3.4 Autoestima

Antes de definir la autoestima hay que definir y entender que es el autoconcepto, ya que la autoestima se fundamenta en él. Todos tenemos una imagen mental de nosotros mismos, es decir una percepción y una idea de cómo somos tanto física como psicológicamente, esta autopercepción forma un concepto mental de quien y como somos.

Nos formamos esa imagen a lo largo del tiempo, empezando en nuestra infancia. La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias: La autoestima comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden condicionar esa manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van creando nuestra autoimagen, poniendo "etiquetas" que más adelante condicionará la forma en la que nos percibimos a nosotros mismos.

Cuando pasamos por experiencias como un abandono, críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada.

Esta idea de nosotros mismos puede coincidir con la idea que los demás tienen de nosotros o no, incluso esta idea puede coincidir con la realidad o no, pero cuanto más realista sea esta idea, más adecuada será nuestra interacción con el ambiente que nos rodea, más nos aceptaremos a nosotros mismos, mayor será nuestra capacidad de crecimiento personal y más sólida será nuestra autoestima.

La autoestima se puede definir como el resultado emocional que surge si aceptamos y nos gusta nuestro autoconcepto.

Algo que tenemos que tener en cuenta es que la autoestima se puede modificar, de hecho hemos comprobado en nuestra consulta, que es el único rasgo que siempre mejora al hacer un tratamiento psicológico.

La autoestima no es sólo “quererse a uno mismo” sino que implica **todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida.**



La autoestima sana **puede ser un motor que nos impulse a conseguir nuestras metas**, nos aporte seguridad, confianza, identidad, valor, y competencia personal para afrontar los problemas. Siempre habrá fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos, es normal, el problema es cuando las fluctuaciones son muy pronunciadas o cuando nos volvemos realmente muy negativos respecto a nosotros mismos y esto nos bloquea de cara a la acción. Al no sentirnos competentes o merecedores de afecto no nos movemos hacia nuestras metas, e incluso podemos entrar en una espiral de pensamientos negativos y "profecías auto cumplidas" (si creo que no valgo o no confío en mí mismo, me comportaré de acuerdo a esta creencia: alimentándola y creando una espiral negativa de la que será difícil salir.)

¿Cuál es la importancia de la autoestima?

Podemos afirmar que la autoestima es la base, los cimientos de nuestra salud psicológica. Si nuestra autoestima es adecuada, podremos interactuar con el mundo de forma sana, podremos afirmarnos en cualquier situación y defender nuestros derechos sin alteración, seremos inmunes o poco vulnerables a los ataques emocionales del entorno y actuaremos con tranquilidad en cualquier situación, aceptándonos incondicionalmente, lo que hará que estemos satisfechos de nuestras reacciones y conductas. **Una autoestima sana previene enfermedades** psicológicas como la depresión o la ansiedad. Es también una de las bases de las relaciones humanas, y por lo tanto, afecta de forma directa a nuestra manera de actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. *Nada en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.*

Una autoestima sana nos permite tener una serie de conductas y actitudes que tienen efectos beneficiosos para la salud y la calidad de vida. Por ejemplo, una persona con una autoestima sana:

- Está dispuesta a defender sus derechos personales incluso aunque encuentre oposición o ataques emocionales.
- Se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificar su opinión o su criterio, si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no estén de acuerdo con su proceder.
- No pierde el tiempo preocupándose en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y planifica el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- Confía en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por fracasos y dificultades, y cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- Como persona, se considera y siente igual que cualquier otro, ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

- Reconoce que puede ser interesante y valiosa para otras personas.
- No se deja manipular, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho —ni lo desea— a divertirse a costa de otros.

Como conclusión, podemos afirmar que una autoestima sana nos aportara grandes beneficios en todos los aspectos de nuestra vida.

¿Cómo se mejora la autoestima?

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Estos son unos ejemplos de cómo puedes hacer varias cosas para mejorar tu autoestima:

- **No te juzgues y acéptate.**

No utilices juicios de valor. Sustitúyelos por descripciones de la realidad. Cuando te des cuenta de que estás siendo demasiado crítico contigo, es decir, si estas juzgándote utilizando adjetivos y juicios de valor, contrarrestalo describiendo la situación y aceptando tu conducta y reacciones.



- **Ponte como objetivo hacer las cosas en vez de exigirte hacerlas perfectas.** Algunas personas se acaban paralizando debido a sus ansias de perfección. En lugar de frenarte con exigencias, piensa en lo que quieres hacer y simplemente hazlo.

- **Céntrate en aquellas cosas en las que tienes una habilidad.** Debemos acostumbrarnos a observar y apreciar nuestras habilidades. Todos tenemos algo o hacemos algo de lo que podemos sentirnos orgullosos. Debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos observemos a nosotros mismos.

- **Aceptar los errores y considerarlos como oportunidades de aprendizaje.** Hay que aceptar que podemos tener fallos y cometer errores, pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos “desastrosos”. Acepta que cometerás errores porque todo el mundo los comete. Los errores forman parte del aprendizaje. Recuerda que las



aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas diferentes. Precisamente eso es lo que hace interesante a la gente.

- **No te compares.** Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sentamos “inferiores” a otras personas.

- **Confía en ti mismo en tus capacidades y en tus opiniones.** Actúa siempre de acuerdo a lo que piensas y sientes sin preocuparse por la aprobación de los demás.

- **Acéptate.** Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.

- **Esfuézate para mejorar.** Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

- **Prueba cosas nuevas.** Experimenta con diferentes actividades que te pongan en contacto con tus aptitudes. Luego siéntete orgulloso de las nuevas habilidades que has adquirido.

- **Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.** Si te das cuenta de que hay algo tuyo que no te hace feliz y puedes cambiarlo, empieza ahora mismo. Si se trata de algo que no puedes cambiar (como tu estatura), empieza a trabajar para quererte y aceptarte tal y como eres.

- **Fíjate metas.** Piensa en qué te gustaría conseguir y luego diseña un plan para hacerlo. Atente al plan y ves anotando tus progresos.

- Siéntete orgulloso de tus opiniones e ideas. No tengas miedo de expresarlas.

- **¡Haz ejercicio físico!** Mitigarás el estrés y estarás más sano y más feliz y desarrollarás habilidades nuevas.

- **Pásatelo bien y ríete.** Disfruta pasando tu tiempo con personas que te importan y haciendo cosas que te gustan. Relájate y pásalo bien, la risa es una expresión emocional que proporciona salud y mejora el estado de ánimo. Además a la gente le gusta estar con personas alegres y con sentido del humor, con lo que ampliaras tu círculo social.

Nunca es tarde para construir una autoestima sana, en algunos casos, cuando la autoestima está muy dañada, es posible que sea necesaria la ayuda de un psicólogo especialista que te ayudara a eliminar los errores que mantienen baja la autoestima. Te ayudará a formar un autoconcepto realista, a aceptarlo y estimarlo, y te entrenara para adquirir las habilidades personales que harán que te sientas orgulloso de ti mismo entendiendo que eres una persona única y especial.



Ejercicio

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Realiza este test sin pensar más de la cuenta las respuestas. Atrévete a responder a la primera impresión. Lee detenidamente las preguntas y respóndelas todas.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2.- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4.- Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5.- En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6.- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7.- En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a.				
9.- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10.- A veces creo que no soy buena persona.				

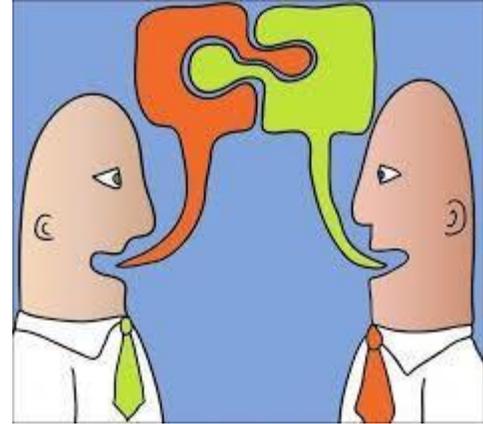
De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima (te recomendamos acudir con la psicóloga de la escuela).

3.5 Asertividad

La asertividad concepto muy ligado a la inteligencia emocional y referida a la comunicación con los demás: **ser asertivo es comunicarse de forma efectiva, decir lo que queremos transmitir de forma firme a la vez que respetuosa y empática con los demás y con uno mismo.** Comunicar lo que deseamos, sentimos, opinamos, respetando al interlocutor. También se refiere a la **forma de reaccionar ante los conflictos o discusiones y el saber manejarse de forma efectiva en la comunicación con los demás.**



Los estilos de comunicación están relacionados con nuestra personalidad, nuestra forma de afrontar los conflictos y la gestión de nuestras emociones.

Es más fácil entender éste concepto de asertividad si lo contraponemos a **estilos de comunicación No-Asertivos:** como el estilo pasivo, el estilo agresivo y el pasivo-agresivo.



El estilo Pasivo:

El estilo pasivo está relacionado con una actitud sumisa, tímida, **empático con los demás pero con temor al conflicto o a la crítica por parte de otros:** lo que lleva a la **evitación** y el **no defender los propios derechos** frente a los demás. (Pone los intereses de otros por encima de los suyos)

Se caracteriza por su dificultad para intervenir en las conversaciones y decir lo que se piensa, **entrar en bloqueo** en situaciones sociales o de conflicto, **no saber cómo decir que “no”**, dificultad para expresar lo que molesta.

El estilo pasivo prioriza el **evitar el conflicto** frente a solucionar los problemas. Se suele preferir el **no decir las cosas para “no molestar”** a los demás y **“sacrificarse”** a uno mismo con tal de evitar ofender o que se genere un conflicto.



Al poner por delante los intereses y opiniones de los demás frente a las de uno mismo **nos infravaloramos**. Imagino que a mucho nos ha pasado esto alguna vez, y genera bastante descontento con nosotros mismos. Normalmente **le dan vueltas en su mente y no se exterioriza nada**: esto genera una **pérdida total de la espontaneidad y favorece los bloqueos** (el sentirse “paralizado”)

Esta actitud pasiva suele generar en la persona **ansiedad y frustración, sensación de que no es valorado y nadie le comprende**.

El estilo Agresivo:

El estilo agresivo, por el contrario está relacionado con una **actitud egoísta en exceso, poco empática con los demás**, a veces sólo tiene en cuenta sus intereses o carece de habilidades para afrontar los conflictos. Es decir, de forma opuesta al pasivo nos ponemos a nosotros mismos primero.

El estilo agresivo suele estar relacionado con **entender siempre las discusiones como una competición donde hay que ganar a toda costa**.

No buscan un acuerdo, ni una solución o que el diálogo productivo: sino que su finalidad al discutir es tener la razón y/o machacar al otro)

Tienen **mucha facilidad para decir lo que sienten o piensan**: pero normalmente **no lo hacen con mucho tacto**, dado que no les importa el herir sensibilidades (o consideran que eso es "ser sincero").

El estilo agresivo se caracteriza por una **actitud en constante defensiva ante todo lo que se les dice**, se sienten siempre **atacados**, a veces **pierden el control de sus impulsos** y su “mala leche” se generaliza a muchas situaciones.

Suelen demostrar un **pensamiento rígido en algunos casos** y también suelen **provocar** a los demás: lo que genera aún más hostilidad si la otra persona entra en el juego. Muchas veces el estilo agresivo y desafiante es un **escudo que utiliza la persona por sentirse vulnerable frente a los demás, por inseguridad, o por no saber cómo gestionar las emociones**. También puede ser una respuesta aprendida **a raíz de un daño emocional mal gestionado y que ha generado desconfianza y resentimiento hacia los demás**. El estilo agresivo también genera ansiedad, sensación de incompreensión y frustración.

El estilo Pasivo-Agresivo:

Otro estilo No-Asertivo sería la mezcla de estos dos últimos: El estilo “pasivo-agresivo”.

Este estilo se caracteriza por la **no exteriorización de lo que se piensa y resentimiento interior**. Suelen **evitar el conflicto directo** y manifiestan **agresividad** en sus comunicaciones de forma más sutil o **indirecta**: suelen recurrir a **sarcasmos**, indirectas, o **comentarios irónicos** sin llegar a abordar directamente el tema o *“como quien no quiere la cosa”*.

También pueden manifestar **desidia o desinterés encubierto**, o **“boicotear”** de forma encubierta, **como si fuera sin intención**, por ejemplo: llegar muy tarde a una reunión a la

que no se quiere ir, preparar un café con leche a un compañero de trabajo al que sabe de antemano que lo toma siempre sin leche, equivocarse en algo "a propósito".. etc.

La persona con estilo pasivo-agresivo es un buen "actor", suele mantener la calma, **no demostrar sus emociones**, y **fingir sorprenderse** cuando los demás cansados de su hostilidad indirecta les recriminan molestos. De hecho, **parece estar buscando que los demás pierdan su calma y cuando consigue molestarlos después les recrimina:** “ ¿Pero por qué te molestas?”, “No sabes aguantar un chiste”, “no era con mala intención, eres un intolerante” etc.

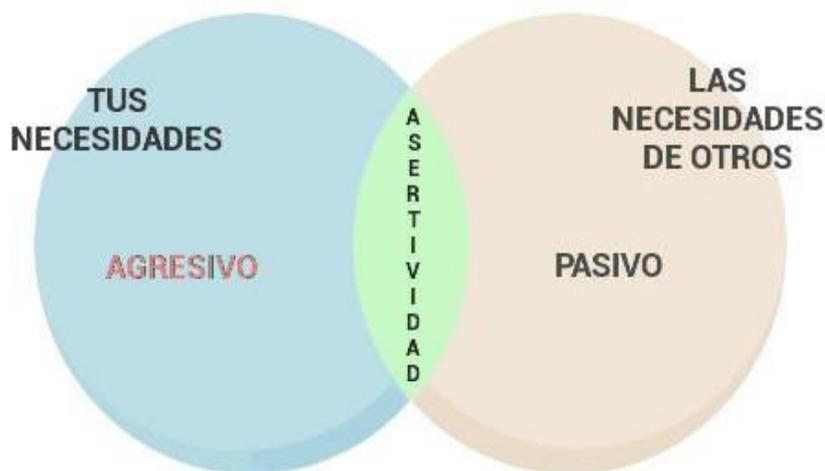
Esta actitud pasivo-agresiva probablemente esconde problemas de autoestima e inseguridades, y una falta de habilidad a la hora de afrontar determinadas situaciones y al gestionar las emociones.

El estilo Asertivo:

Por último estaría el estilo de comunicación ideal: el **estilo Asertivo**. En el estilo asertivo **las personas defienden sus propios derechos respetando a los demás, son empáticos y también defienden sus intereses**. La finalidad del diálogo es **llegar a un acuerdo**, no les interesa “ganar” y afrontan los conflictos **buscando una solución**.

Se caracterizan por mostrar **seguridad en sí mismos y respeto hacia los demás**. Son cordiales, respetuosos, saben dialogar y **defender sus posturas argumentando, aclaran equívocos, no entran en descalificaciones o provocaciones** desarmando **con argumentos** a las personas que les ataquen.

Manifiestan su postura de forma **firme, razonada y justificada, respetando la opinión de los demás**. Ser asertivo suele estar relacionado con la **seguridad en uno mismo, la empatía y respeto a los demás y la buena gestión de las emociones**.



CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS ASERTIVAS

Honestidad y comunicación directa

- Seguridad de sí mismas
- Transparencia
- Comunicación fluidas
- Impiden que el resentimiento eche raíces



Autocontrol y Respeto

- Evita que la manipulen
- Alta Autoestima
- Autocontrol Emocional
- Conducta Respetuosa

Inteligencia Emocional

- Identificar sus necesidades
- Firmeza y Claridad
- Se expresan y escuchan con cortesía

Sinceridad

- No exageran
- No se autoalaban
- Defienden la realidad

Libertad

- Para manifestarse
- Para comunicarse
- Actitud activa ante la vida

<p>¿Observa cuantas veces respondes si?</p>	<p>Me siento cómodo conociendo nuevas personas en eventos sociales</p>	<p>Puedo decir "NO" Sin sentirme Culpable o ansioso</p>	<p>Puedo expresar Sentimientos Internos como el Enojo o la desilusión</p>
<p>Puedo solicitar Fácilmente Ayuda de otros</p>	<p>Me siento capaz de Aprender nuevas Cosas y desarrollar Nuevas tareas</p>	<p>Puedo Reconocer y asumir mis propios errores</p>	<p>Puedo discutir mis Creencias sin juzgar A quienes no están De acuerdo</p>
<p>Soy capaz de expresar Mi opinión así los otros No estén de acuerdo</p>	<p>Puedo expresarle a Otros cuando no estoy De acuerdo con su comportamiento</p>		<p>¿Cuantas veces respondes si?</p>
<p>Puedo hablar Con confianza En situaciones grupales</p>	<p>Creo que mis Necesidades son tan Importantes como las de los demás</p>	<p>Puedo tomar decisiones así la mayoría no esté en desacuerdo conmigo</p>	
<p>Puedo Expresar enojo Sin culpar a otros</p>	<p>Me siento cómodo Delegando Tareas a otros</p>	<p>Valoro mi propia Experiencia y sabiduría</p>	
<p>MAS DE 10 Eres constantemente Asertivo y Probablemente Manejas la mayoría de situaciones bien</p>			<p>MENOS DE 10 Aprender técnicas de Comunicación asertiva Mejora tu puntaje</p>

3.6 Inteligencia emocional

La noción de inteligencia está vinculada a la capacidad para escoger las mejores opciones en la búsqueda de una solución. Es posible distinguir entre diversos tipos de inteligencia, según las habilidades que entran en juego. En cualquier caso, la inteligencia aparece relacionada con la capacidad de entender y elaborar información para usarla de manera adecuada.

Emocional, por otra parte, es aquello perteneciente o relativo a la emoción (un fenómeno psico-fisiológico que supone una adaptación a los cambios registrados de las demandas ambientales). Lo emocional también es lo emotivo (sensible a las emociones).

El concepto de inteligencia emocional fue popularizado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman y hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.

Para Goleman, la inteligencia emocional implica cinco capacidades básicas: descubrir las emociones y sentimientos propios, reconocerlos, manejarlos, crear una motivación propia y gestionar las relaciones personales.

La inteligencia emocional tiene una base física en el tronco encefálico, encargado de regular las funciones vitales básicas. El ser humano dispone de un centro emocional conocido como neocórtex, cuyo desarrollo es incluso anterior a lo que conocemos como cerebro racional.

La amígdala cerebral y el hipocampo también resultan vitales en todos los procesos vinculados a la inteligencia emocional. La amígdala, por ejemplo, segrega noradrenalina que estimula los sentidos.

Es importante dejar patente que aquella persona que cuente con importantes niveles de inteligencia emocional es un individuo que gracias a la misma consigue los siguientes objetivos en su relación con los demás:

- Que quienes le rodean se sientan a gusto con él.
- Que al estar a su lado no experimenten ningún tipo de sensación negativa.
- Que confíen en él cuando necesiten algún consejo tanto a nivel personal como profesional.

Pero no sólo eso. Alguien que dispone de inteligencia emocional es quien:

- Es capaz de reconocer y de manejar todo lo que pueden ser las emociones de tipo negativo que experimente.





- Tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos al ponerse en sus posiciones.
- Logra utilizar las críticas como algo positivo, ya que las analiza y aprende de ellas.
- Es alguien que precisamente por tener esa inteligencia emocional y saber encauzar convenientemente las emociones negativas, tiene mayor capacidad para ser feliz.
- Cuenta con las cualidades necesarias para hacer frente a las adversidades y contratiempos, para no venirse abajo.

Por los importantes beneficios y ventajas que tiene cualquier persona que dispone de inteligencia emocional, muchos son los estudios que se han llevado a cabo hasta el momento. Algunos de ellos vienen a dejar patente que entre las señas de identidad que más identifican a quienes la poseen, se encuentran las siguientes:

- Huyen de la monotonía, intentan en todo momento buscar alternativas para tener una vida más plena y feliz.
- Son firmes cuando así se requiere.
- Siempre miran hacia adelante a la hora de seguir viviendo.
- Les encanta estar aprendiendo continuamente.

A diferencia de lo que ocurre con el cociente intelectual no existe un estudio que permite medir la capacidad o el grado de inteligencia personal de un sujeto. En este sentido, la apreciación de esta habilidad es más bien subjetiva.

Elementos de la Inteligencia Emocional

El gran teórico de la Inteligencia Emocional, el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son los siguientes:

1. Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Por ejemplo, este aspecto nos puede ayudar a no tomar decisiones cuando estamos en un estado psicológico poco equilibrado. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la poca racionalidad. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.



2. Autocontrol emocional (o autorregulación)

El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Por poner un ejemplo, no es raro que nos enfademos con nuestra pareja, pero si fuéramos esclavos de la emoción del momento estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable o impulsiva, y luego nos arrepentiríamos. En cierto sentido, buena parte de la regulación de las emociones consiste en saber gestionar nuestro foco de atención, de manera que no se vuelva contra nosotros y nos sabotee.

3. Automotivación

Enfocar las emociones hacia objetivos y metas nos permite mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos. En este factor es imprescindible cierto grado de optimismo e iniciativa, de modo que tenemos que valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Gracias a la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, podemos dejar atrás aquellos obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.

Además, la Inteligencia Emocional incluye nuestra habilidad a la hora de no ceder a las metas a corto plazo que pueden llegar a eclipsar los objetivos a largo plazo, a pesar de que los segundos fuesen mucho más importantes que los primeros si nos fueran ofrecidos también a corto plazo (proyectos ambiciosos, planes de ganar mucha experiencia, etc.).

4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE.

5. Relaciones interpersonales (o habilidades sociales)

Una buena relación con los demás es una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, en muchos casos, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por



saber tratar y comunicarse con aquellas personas que nos resultan simpáticas o cercanas, pero también con personas que no nos sugieran muy buenas vibraciones; una de las claves de la Inteligencia Emocional.

Y es que este tipo de inteligencia está muy relacionado con la Inteligencia Verbal, de manera que, en parte, se solapan entre sí. Esto puede ser debido a que parte del modo en el que experimentamos las emociones está mediado por nuestras relaciones sociales, y por nuestra manera de comprender lo que dicen los demás.

Así, gracias a la Inteligencia Emocional vamos más allá de pensar en cómo nos hacen sentirnos los demás, y tenemos en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado: quizás si alguien ha hecho un comentario despectivo sobre nosotros es porque siente envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos. En definitiva, la Inteligencia Emocional nos ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que otros se comporten de un modo que nos hace sentirnos de un modo determinado, en vez de empezar pensando en cómo nos sentimos y a partir de ahí decidir cómo reaccionaremos ante lo que otros digan o hagan.



3.7. Inteligencia emocional y liderazgo

Los grandes líderes son personas motivadoras, personas que despiertan nuestro entusiasmo y alientan lo mejor que hay en nosotros. Cuando tratamos de explicar su especial habilidad se relaciona con nociones como la planificación, la previsión o el poder de las ideas, pero la realidad es más sencilla: los grandes líderes son personas que saben manejar las emociones.

Poco importa lo que haga, poco importa que se dediquen a planificar estrategias o se ocupen de movilizar la acción de un equipo, puesto que su éxito no depende tanto de lo que hacen como del modo en que lo hacen. En este sentido debemos resaltar que, si un líder carece de la capacidad de encauzar adecuadamente las emociones, nada de lo que haga funcionara como es debido.

La función emocional del líder es primal en las dos acepciones del término, es decir, como acto original y como el acto más importante del liderazgo.

Cuando los líderes encauzan las emociones en una dirección positiva, movilizan lo mejor de las personas y provocan un efecto que se llama resonancia. Cuando por el contrario, lo hacen en una dirección negativa, generan una disonancia que provoca los cimientos emocionales en los que se asienta todo posible desarrollo. De ello, que la competencia de los líderes en esta situación emocional primal, es la que determina, en gran medida, que una organización florezca o, por el contrario, se marchite.

Por todo eso la clave del liderazgo primal se asienta en las competencias de la inteligencia emocional que posean los líderes, es decir, en el modo en que se gestionan la relación consigo mismos y con los demás. Así pues, los líderes que maximizan los beneficios del liderazgo primal son aquellos que saben encauzar positivamente las emociones de sus subordinados para el logro de objetivos.

El efecto provocado por el líder en las emociones del grupo va más allá de sus palabras porque, según ha revelado la investigación, la atención de los presentes se dirige más a él que al resto de los presentes. Así cuando, por ejemplo, alguien plantea una pregunta abierta a todo el grupo, los ojos de los presentes se dirigen hacia el líder para ver cuál es su reacción. En efecto, sucede que los miembros del grupo suelen valorar muy positivamente la respuesta emocional del líder y en torno a ella dan la suya, especialmente en el caso de situaciones confusas en las que los distintos miembros reaccionan de manera diferente. En cierto sentido, pues, podríamos concluir diciendo que el líder es la persona que determina, de manera explícita o implícita, la conducta y emociones del grupo.

Los líderes aprueban o censuran, critican constructiva o destructivamente y respaldan o hacen caso omiso de las necesidades de los demás. Ellos son los únicos que pueden



determinar el quehacer de un grupo de un modo que proporcione o despoje de significado a sus actividades. El líder puede transmitir claridad y orientación y alentar la flexibilidad, permitiendo así que todo el mundo de lo mejor de sí para alcanzar el objetivo previsto. Y el modo en que lo haga determina su impacto emocional.

El hecho de sentirse bien genera la eficacia mental, permitiendo que las personas asimilen mejor la información, fomenten el uso de las reglas de la lógica y flexibilicen el pensamiento.

Las investigaciones han podido corroborar que los estados de ánimo positivos nos ayudan a percibir más positivamente los hechos y a los demás, lo cual contribuye, a su vez, a cobrar mayor conciencia de los recursos de que disponemos para alcanzar un objetivo, al tiempo que alienta la creatividad, favorece la toma de decisiones y nos predispone a la acción.

Existe una fórmula para cuantificar la relación empleado-empresa, según la cual un aumento de 1 por ciento en el clima emocional de los servicios va acompañado de un aumento del 2 por ciento en los ingresos. No hay que olvidar que el líder contribuye a crear el clima del servicio y que, en ese mismo sentido, tiene mucho que ver con la predisposición de los empleados a satisfacer a sus clientes.

El modo en que el líder gestiona y canaliza las emociones para que un determinado grupo alcance sus objetivos depende de su grado de inteligencia emocional. En este sentido, los líderes emocionalmente inteligentes despiertan de manera natural la resonancia y su pasión y entusiasmo reverberan en todo el grupo. También hay que decir que este tipo de líderes sabe movilizar, cuando ello es preciso, el estado de ánimo más adaptado a las circunstancias, utilizando la empatía para sintonizar emocionalmente a sus subordinados, haciéndolos sentir respetados y comprendidos.

Por el contrario, la disonancia, en suma, genera agotamiento, decepción y desaliento a las personas y les obliga a cambiar de trabajo. Además, la disonancia también tiene otro costo adicional, ya que quienes trabajan en ambientes nocivos acaban llevándose consigo a casa esta intoxicación, puesto que las hormonas del estrés liberadas durante una jornada de trabajo tóxica tardan muchas horas en desaparecer del torrente sanguíneo.

Cuando el líder comprende su propia visión y valores y puede darse cuenta de las emociones de los demás, es su capacidad de gestionar las relaciones la que contribuye a generar la resonancia. Pero, para determinar el tono emocional de un grupo, el líder debe conocer bien sus propias prioridades, lo que da nuevamente la importancia de la conciencia de uno mismo y con ello aplicar los cuatro dominios de la inteligencia emocional: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones.



Es muy importante para una organización reconocer de su personal quien es líder estrella, existe un modelo de competencia del liderazgo desarrollado por Lyle Spencer; en el cual el primer paso consistía en identificar a aquellos líderes “estrella” cuyos ingresos y rentabilidad para la empresa se hallaban entre el 10 y el 15 por ciento de resultados máximos. El siguiente paso consistió en entrevistar a los líderes “estrella” así identificados y a aquellos otros cuyo rendimiento era solo promedio, con la intención de evaluar sus competencias. Los resultados de esta investigación determinaron que la fortaleza de los líderes “estrella” no residía en ninguna habilidad técnica ni cognitiva, sino en cuatro competencias características de la inteligencia emocional: la motivación de logro, la iniciativa, la capacidad de colaborar y trabajar en grupo y la habilidad para dirigir equipos.

Finalmente, se adiestro a otro grupo de directivos del sector en el cultivo de esas mismas competencias, fijando objetivos y evaluando su desarrollo, un progreso que se vio claramente reflejado en su rendimiento laboral; logrando, con ello un aumento en la eficacia y rentabilidad de la empresa y con ello los ingresos se verían incrementados.

Te recomendamos realices el siguiente test para que visualices como te encuentras en tu inteligencia emocional, sigue bien las instrucciones.

TEST PARA EVALUAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fecha: _____ Nombre: _____

PRIMERA PARTE

En cada frase debes valorar, en una escala del 1 al 7, la capacidad descrita. Antes de responder, intenta pensar en situaciones reales en las que has tenido que utilizar dicha capacidad.

<u>CAPACIDAD EN GRADO BAJO</u>			<u>CAPACIDAD EN GRADO ALTO</u>		
1	2	3	4	5	6
1. Identificar los cambios del estímulo fisiológico					
2. Relajarnos en situación de presión					
3. Actuar de modo productivo cuando estamos enfadados					
4. Actuar de modo productivo en situaciones de ansiedad					
5. Tranquilizarnos rápido cuando estamos enfadados					
6. Asociar diferentes indicios físicos con emociones diversas					
7. Usar el diálogo interior para controlar estados emocionales					
8. Comunicar sentimientos de modo eficaz					



9. Pensar en sentimientos negativos sin angustiarnos	
10. Mantener la calma cuando somos el blanco del enfado de otros	
11. Saber cuándo tenemos pensamientos negativos	
12. Saber cuándo nuestro “discurso interior” es positivo.	
13. Saber cuándo empezamos a enfadarnos	
14. Saber cómo interpretamos los acontecimientos	
15. Conocer qué sentimientos utilizamos actualmente	
16. Comunicar con precisión lo que experimentamos	
17. Identificar la información que influye sobre nuestras interpretaciones	
18. Identificar nuestros cambios de humor	
19. Saber cuándo estamos a la defensiva	
20. Calcular el impacto que nuestro comportamiento tiene sobre los demás	
21. Saber cuándo no nos comunicamos con sentido	
22. Ponernos en marcha cuándo lo necesitamos	
23. Recuperarnos rápido después de un contratiempo	
24. Completar tareas a largo plazo dentro del tiempo previsto	
25. Producir energía positiva cuando realizamos un trabajo poco interesante	
26. Abandonar o cambiar hábitos inútiles	
27. Desarrollar pautas de conductas nuevas y más productivas	
28. Cumplir con lo que decidimos	
29. Resolver conflictos	
30. Desarrollar el consenso con los demás	
31. Mediar en los conflictos de los demás	
32. Utilizar técnicas de comunicación interpersonal eficaces	
33. Expresar los sentimientos de un grupo	
34. Influir sobre los demás de forma directa o indirecta	
35. Fomentar la confianza en los demás	
36. Montar grupos de apoyo	
37. Hacer que los demás se sientan bien	
38. Proporcionar apoyo y consejo a los demás cuando sea necesario	
39. Reflejar con precisión los sentimientos de las personas	
40. Reconocer la angustia en los demás	
41. Ayudar a los demás a controlar sus emociones	
42. Mostrar comprensión hacia los demás.	



43. Entablar conversaciones íntimas con los demás	
44. Ayudar a un grupo a controlar sus emociones	
45. Detectar congruencias entre las emociones o sentimientos de los demás y sus conductas.	

SEGUNDA PARTE	
Vacía los valores asignados en cada ítem en la tabla siguiente:	

Autoconciencia	<u>1</u>		<u>6</u>		<u>11</u>		<u>12</u>		<u>13</u>		<u>14</u>		<u>15</u>		<u>17</u>		<u>18</u>		<u>19</u>		<u>20</u>		<u>21</u>
----------------	----------	--	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------

Control de las emociones	<u>1</u>		<u>2</u>		<u>3</u>		<u>4</u>		<u>5</u>		<u>7</u>		<u>9</u>		<u>10</u>		<u>13</u>		<u>27</u>
--------------------------	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------

Automotivación		<u>7</u>		<u>22</u>		<u>23</u>		<u>25</u>		<u>26</u>		<u>27</u>		<u>28</u>
----------------	--	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------

Relacionarse bien	<u>8</u>		<u>10</u>		<u>16</u>		<u>19</u>		<u>20</u>		<u>29</u>		<u>30</u>		<u>31</u>		<u>32</u>		<u>33</u>
	<u>34</u>		<u>35</u>		<u>36</u>		<u>37</u>		<u>38</u>		<u>39</u>		<u>42</u>		<u>43</u>		<u>44</u>		<u>45</u>

Asesoría emocional	<u>8</u>		<u>10</u>		<u>16</u>		<u>18</u>		<u>34</u>		<u>35</u>		<u>37</u>		<u>38</u>		<u>39</u>		<u>40</u>		<u>41</u>		<u>44</u>		<u>45</u>
--------------------	----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------	--	-----------

Para cada aptitud coloque los ítems en la casilla que corresponda

Capacidad	4 puntos o menos	Total	5 puntos o más	Total
Autoconciencia				
Control de las emociones				



Automotivación				
Relacionarse bien				
Asesoría emocional				

Haz una reflexión acerca de los resultados

TERCERA PARTE

Estudia los resultados e identifica las aptitudes que deseas mejorar. Tomando como referencia lo realizado en la segunda parte, identifica dos capacidades de la inteligencia emocional que deseas mejorar:

1. _____
2. _____

Determina algunas tareas específicas que te ayuden a dominar esas dos capacidades de la inteligencia emocional

* _____

* _____

* _____

* _____

Durante las próximas cuatro semanas practica el uso de esas capacidades. Después, revisa la Primera y Segunda Parte y anota las diferencias. Repite el proceso hasta que tengas cinco o más en todos los ítems de la Primera Parte.



3.8 Estrés

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. No todo el estrés es malo. Todos los animales tienen una respuesta de estrés, y puede salvarles las vidas. Pero el estrés crónico puede causar daño tanto físico como mental. Existen diferentes tipos de estrés tales como social, laboral, académico, entre otros.

Cuando un individuo se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general. No obstante, a partir de un cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo un 20% de las personas son capaces de actuar eficazmente.

Las exposiciones continuas al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas, psicológicas, comportamentales y emocionales.

Es así, que el estrés de los alumnos suele clasificarse en tres reacciones. La primera, son las reacciones físicas, en las que se encuentran aquellas que implican una reacción propia del cuerpo; la segunda, son las reacciones psicológicas, las cuales tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona; y por último, las reacciones comportamentales, en estas se involucra la conducta de la persona.

1.- Reacciones físicas:

- Morderse las uñas.
- Aumento en la transpiración.
- Incremento del pulso.
- Palpitaciones cardíacas.
- Temblores musculares.
- Tensión muscular de brazos y piernas.
- Respiración entrecortada.
- Roce o rechinado de los dientes.
- Insomnio.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- Molestias gastrointestinales.

2.- Reacciones psicológicas:

- Ansiedad.
- Perturbación.



- Angustia o preocupación.
- Nerviosismo.
- Miedo.
- Irritabilidad.
- Desesperación.
- Problemas de memoria.
- Problemas de concentración.
- Problemas de salud mental.
- Inquietud (incapacidad para relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza (decaimiento).
- Pensamientos recurrentes.
- Distracción.
- Sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).
- Inseguridad.
- Dificultad para tomar decisiones.

3. Reacciones comportamentales:

- Dificultad en las relaciones interpersonales.
- Deterioro del desempeño.
- Tendencia a polemizar.
- Agresividad.
- Discutir.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aislamiento.
- Ausentismo de las clases.
- Propensión a los accidentes.
- Ademanos nerviosos.
- Aumento o la reducción del consumo de alimentos.
- Incremento o disminución del sueño.
- Tabaquismo.
- Consumo de alcohol u otros.

Controlar el estrés

Si tienes síntomas de estrés, tomar medidas para controlarlo puede traer muchos beneficios para tu salud. Explora diversas estrategias de manejo del estrés, como las siguientes:

- Actividad física regular.



- Técnicas de relajación, como respiración profunda, meditación, yoga, taichí o sesiones de masajes.
- Mantener el sentido del humor.
- Socializar con familiares y amigos.
- Hacerse tiempo para los pasatiempos, como leer o escuchar música.
- Crea habilidades de estudio efectivo.
- Administra tu tiempo.

Busca maneras activas de controlar el estrés. Las formas pasivas, como mirar televisión, navegar por internet o jugar videojuegos, parecen relajantes, pero pueden aumentar tu nivel de estrés con el tiempo.

Asegúrate de dormir bien y de mantener una alimentación equilibrada y saludable. Evita consumir tabaco, el exceso de cafeína y de bebidas alcohólicas, y el uso de sustancias ilegales.

3.9. Habilidades de estudio efectivo

Sugerencias para hacer más eficaz el estudio

Para estudiar de forma eficaz es necesario cumplir con una serie de requisitos, es decir se debe tener claro los propósitos de estudio, una buena salud, disposición y la motivación, contar con un ambiente adecuado para el aprendizaje, administrar adecuadamente el tiempo y contar con los recursos necesario. Estos requisitos a continuación se presentan.

Definir los propósitos de estudio



En primer lugar, define claramente tus propósitos, o la meta que tratas de alcanzar mediante el estudio. Pregúntate: ¿para qué estoy estudiando? Escoge una idea. Redacta una lista de tus propósitos generales y repásala con frecuencia.

La importancia de una buena salud para el estudio

Necesitas tener buena salud, tanto física como mental si deseas triunfar en tus estudios.

Para ello:

- Se ordenado en tus horas para los alimentos, en tus horas para dormir, y constante en tus ejercicios físicos y en todos tus buenos hábitos personales.
- Atiéndete oportunamente si tienes alguna enfermedad, aunque te parezca sin importancia.
- Aprende a resolver tus dificultades personales con calma y con orden para conservar tu salud mental. Si no puedes hacer mucho para mejorarlas, intenta aceptar lo que no se puede cambiar.
- Afronta la realidad valientemente; no escapes a los hechos. Vive cada día de forma realista de acuerdo con tu edad.
- Afronta tus problemas personales que perturben tus estudios, dándoles la solución más conveniente para eliminar las preocupaciones que te causan. Pide consejo a una persona competente.

Considera también que ninguna etapa de la vida está libre de problemas, ni aun los mejores años de estudiante, la vida en si incluye crecimiento, cambios, limitaciones, toma de decisiones y ajustes, algunas veces agradables, otras veces desagradables. Con una vida saludable, equilibrada y realista puedes aprovechar mejor la oportunidad única que te brinda la universidad; dedicar todas tus energías y esfuerzos para llegar a ser la persona que quieresser.

El ambiente apropiado para estudiar

Las condiciones ambientales en las que estudies son de gran importancia, ya que si estas son inadecuadas y deficientes, influyen dificultando la concentración y , en consecuencia, la comprensión; también influyen en una mala administración del tiempo de estudio, lo cual se nota al percibir que no queda tiempo para otras actividades propias de la vida del estudiante.

Por lo general, los condiciones ambientales inadecuadas que causan más problemas son las distracciones, tanto visuales como auditivas y la desorganización.

Evalúa tus condiciones ambientales de estudio. Tú puedes corregir o mejorar tu ambiente de estudio.

Las sugerencias que se presentan a continuación te serán útiles.



- **Lugar fijo.** Para adquirir el hábito de estudiar, es conveniente, en un principio, usar siempre el mismo lugar, habitación y escritorio de ser posible. Favorece mucho la asociación de ideas *lugar-estudio*.

- **Silencio interior y asosiego interior.** En la mayoría de los casos, para lograr concentrarse en el estudio, ayuda el que haya silencio en el lugar elegido. Pero este silencio exterior no es el único requisito, ni el esencial; se requiere sobre todo el sosiego interior de uno mismo.

- **El orden en el lugar de estudio.** Reúne en el lugar de estudio todo lo necesario y evita tener lo que distraiga.

Así como el dentista, para efectuar su trabajo de forma organizada, tiene reunido todo el material que necesita, conviene que el estudiante, antes de ponerse a estudiar, reúna en su escritorio todo lo necesario, por ejemplo: libros de texto, libros de consulta, diccionario, materiales para escribir, calculadora de bolsillo, etc. Así evitaras perder tiempo en búsquedas innecesarias.

- **La iluminación adecuada.** La mejor luz para tener una visión clara es la luz natural. Si se usa una luz artificial, la iluminación indirecta es preferible a la directa; si la luz es deficiente o muy intensa, después de unas cuantas horas de estudio se cansa la vista, disminuye la visión clara y se dificulta la lectura.

- **La temperatura confortable.** En lo posible, evitar estudiar en un lugar demasiado caluroso o demasiado frío; por lo general el exagerado calor inicia al sueño y a la flojera; el demasiado frío dificulta la concentración mental. La temperatura considerada “ideal” por muchos estudiantes es 18° a 26° C.

- **La posición corporal.** La posición corporal es importante. Una mala postura fatiga y dificulta el estudio. Una posición demasiado cómoda se asocia al descanso y no al estudio. Estudia en una silla cómoda hacia el escritorio. No es conveniente que estudies acostado ni sentado en una cama, porque será fácil caer en la asociación de ideas: Cama- pereza-sueño, que son antagónicas al estudio.

- **El estudio individual y el estudio en grupo.** Según Wrenn y Larsen, por lo general estudia por sí mismo es más efectivo que hacerlo con otro compañero. No pidas ayuda mientras no te sea necesaria.

En algunos casos, cuando se trata de temas muy difíciles de comprender por uno mismo, es conveniente estudiar en grupo.

El estudiar en grupo tiene la ventaja de que sea trabaja en colaboración, lo cual es muy formativo. Además, por la diversidad de intereses de quienes forman el grupo, las dudas a que un tema de lugar, y las discusiones que se susciten, pueden llevar al estudiante a conceptos que por sí mismos no hubiera alcanzado. Sin embargo, al estudiar en grupo, es muy común perder el tiempo en pláticas innecesarias, lo cual representa una desventaja.

El estudio es tu trabajo; no permitas que te distraigan cuando estudias solo, ni distraigas a los demás cuando estudian.



La motivación en el estudio

El término motivación hace alusión al aspecto en virtud del cual el sujeto vivo es una realidad auto dinámica que le diferencia de los seres inertes. El organismo vivo se distingue de los que no lo son porque puede moverse a sí mismo.

El interés se puede adquirir, mantener o aumentar en función de elementos intrínsecos y extrínsecos. Hay que distinguirlo de lo que tradicionalmente se ha venido llamando en las aulas motivación, que no es más que lo que el profesor hace para incrementar y mejorar la motivación:

1. Piensa porque vas a la universidad y trata de formular razonamientos realistas y llenos de sentido para pasar cuatro años de tu vida llenando requisitos necesarios para obtener un título.

Tus razones deben de ser lo suficientemente poderosas como para justificar el pasar largas horas oyendo conferencias, leyendo libro de texto, escribiendo reportes y haciendo pruebas. Tus razones también deben ser válidas en lo personal, ya que tú eres quien va desempeñar el trabajo.

2. Piensa en lo que te gustaría hacer después de la universidad y trata de formular razones realistas y convincentes acerca de tus metas de trabajo que sean apropiadas a tus habilidades e intereses.

Recuerda si tienes planes de trabajo razonables tu interés por las clases aumentará, especialmente sobre aquellas que están más relacionadas con tu preparación vocacional. Tal vez un orientador es la persona indicada para ayudarte a explorar en el mundo del trabajo y evaluar tus intereses de ocupación, así como tus aptitudes.

3. Trata de relacionar el trabajo de tus clases con tus planes de trabajo futuro. En otras palabras, no trates únicamente de memorizar hechos, si no que debes ver la relación que hay entre el material que estás estudiando y la ocupación escogida. Es posible que con frecuencia se te dificulte hacer eso, pero siempre debes tratar de relacionar tu trabajo académico con tu objetivo ocupacional futuro. Recuerda, que mientras más sepas de tu ocupación futura más se te facilitará “ver” la relación. Consecuentemente, debes aprender todo lo que puedas acerca de la vocación elegida.

4. Trata de relacionarte con estudiantes que coincidan contigo en intereses educativos y vocacionales: por ejemplo, muchas organizaciones profesionales aceptan como miembros estudiantiles y fomentan reuniones locales en las que reúnan formalmente profesionales y estudiantes. Asistir a esas juntas y discutir actividades es un medio excelente de aclarar y reforzar tus propios objetivos. De ser posible acerca de tu programa has una cita y habla con instructores u orientadores. Lo más importante es que encuentres otras personas con las que puedas hablar cuando tengas necesidad de discutir tus planes.

5. Trata de adquirir experiencia en las actividades que estén estrechamente relacionadas con la ocupación que has escogido. Esas experiencias de trabajo por lo general te ayudarán a entender mejor tu meta profesional, porque comprenderás mejor los entretenimientos que



se requieren, las condiciones de trabajo y los deberes relacionados con la ocupación de que se trata.

6. Fija metas educacionales a corto plazo. Al principio de cada semestre determina la calificación que quieres obtener en cada asignatura, luego determina aquellas que necesitas sacar en la primera prueba para asegurar que vas a lograr la meta que te has fijado. Una vez que hayas hecho tu primer examen y tengas los resultados, determina la calificación que necesitas para el segundo examen. Haz esto para cada asignatura durante el semestre. Ya verás que en realidad te ayuda esto a encaminar tus necesidades de estudio de manera exacta.

7. Lleva un record visual de cada una de tus asignaturas y colócalo en lugar visibles. Muchos estudiantes hacen esto marcando en una gráfica las calificaciones que han predeterminado y trazado otra línea para las calificaciones obtenida en cada prueba. Por medio de este record visual se logran tres propósitos:

- ❖ Sirve como recordatorio diario de tu progreso académico
- ❖ Hace que tu estudio se vea más provechoso
- ❖ Identifica aquellas asignaturas en la que necesitas trabajar más duro.

8. Haz un esfuerzo verdadero para manejar tu eficiencia en el estudio. Se ha demostrado los estudiantes que han recibido instrucciones para obtener practica en el estudio han mejorado su promedio de calificaciones aproximadamente un punto. Además, aquellas que han recibido dicha instrucción casi siempre emplean menos tiempo que aquello cuya habilidad para el estudio es deficiente. El estudio es como cualquier otra habilidad. Se vuelve más fácil y más satisfactoria cuando conoces los “truco del oficio”. Todos pueden aprender a ser estudiantes eficientes. Lo que necesitan es dedicar tiempo y el esfuerzo adecuado a la práctica de las técnicas apropiada del estudio.

El secreto para mejorar la motivación consiste en saber qué quieres de la universidad y porqué. Terminar los estudios universitarios tiene sus ventajas, pero debes decidir si estas valen la inversión requerida de tu tiempo y de tu esfuerzo.

La educación universitaria ayuda a adquirir cinco habilidades intelectuales muy importantes, como resultado directo de la experiencia académica. Habilidades que se requieren para localizar, interpretar, evaluar, organizar y comunicar información sobre ciertos temas.

El desarrollo de estas cinco habilidades afinará las percepciones y reacciones en tres formas:

- Estimulará tu interés para investigar el porqué y el cómo de cosas nuevas.
- Desarrollará la habilidad para analizar rápida y lógicamente las ideas y motivos de otros.
- Desarrollar tu habilidad para expresar tus ideas y creencias en forma efectiva y convincente. Por consecuencia, la oportunidad para desarrollar tales habilidades debe ser valorada como otra muy buena razón para estar en la universidad.



AUTOEVALUACIÓN

1.- Escribe los motivos principales por los cuáles estas estudiando.

2.- ¿Cómo será Mi Vida dentro de 5 años si estudio o no estudio?

3.-Redacta una lista de factores que te sirvan para motivar tu estudio

4.-Describe tu estado de salud; ¿necesitas un reconocimiento médico?

5.-Describe como estaría construido para ti el lugar apropiado para estudiar, analicen los puntos expuestos.

6.-Redacta una lista de los factores que no te permiten estudiar con eficiencia y escribe las soluciones prácticas según tus necesidades particulares.

7.-Escribe una lista de las ventajas y desventajas de estudiar individualmente y de estudiar en grupo.



8.-Redacta una sugerencia que convine el estudio individual con el estudio en grupo.
9.-Escribe que factores te causen indecisión al momento de comenzar a estudiar e indica cómo evitarlos.



3.10. Administración del Tiempo

La administración del tiempo; es uno de los recursos más apreciados. Sin embargo, se trata de un bien que no se puede ahorrar, sino que pasa, no



retrocede y es imposible de recuperar. Si se malgasta, se derrocha algo muy valioso.

La administración del tiempo se puede definir como una manera de ser y una forma de vivir. Hoy, se puede considerar al tiempo como uno de los recursos más importantes y críticos de los administradores.

Es revisar y analizar nuestros conceptos sobre la correcta aplicación del tiempo.

"Administración del tiempo" significa administrarse uno mismo, de tal manera que se pueda optimizar el rendimiento del tiempo de que se dispone.

Para aprender a valorar el tiempo y a planificar el estudio, tanto a corto como a medio y largo plazo, es imprescindible:

- Identificar metas, objetivos y prioridades.
- Conocer las prácticas habituales en cuanto a la organización y planificación del tiempo.
- Conocer el ciclo vital del estudio y adaptar la planificación del tiempo.
- Seleccionar las estrategias más idóneas para alcanzar las metas, los objetivos y las prioridades.
- Lograr habilidades suficientes en la administración del tiempo que sirvan tanto en la vida académica como en la vida profesional.

Algunas de las características del tiempo son:

- Puede ser un enemigo a vencer o un aliado si lo logramos organizar.
- Puede ser un recurso escaso, si no se controla en función de las prioridades que se le asignen a las actividades diarias aun emprendedor.
- Puede ser un amigo o un enemigo en el logro de los objetivos y metas que se planteen.
- No se puede comprar.
- No se puede atrapar, detener o regresar.
- Es lo más valioso que tiene los individuos, por lo que hay que utilizarlo con el máximo grado de efectividad.
- Se dice que nadie tiene suficiente tiempo, sin embargo todo el mundo tiene todo el tiempo que hay. Esta es la gran paradoja del tiempo.

Principios básicos para administrar con eficiencia el tiempo:

- Una lista de las actividades de una semana completa, tomada con incrementos de 15 minutos cada una, facilita la utilización efectiva del tiempo.
- Está comprobado y es un principio fundamental de la planeación del tiempo, que toda hora empleada en planear eficazmente ahorra de tres a cuatro horas de ejecución y produce mejores resultados.
- Una técnica recomendable para administrar mejor el tiempo, es utilizar los últimos 20 minutos de labores, en planear el día siguiente.



- El tiempo del emprendedor rara vez se utiliza exactamente como él lo planea. Pero se debe procurar, dentro de lo posible, respetar las actividades y compromisos establecidos.
- Los resultados más efectivos se logran teniendo objetivos y programas planeados, más que por la pura casualidad.
- El tiempo disponible debe ser asignado a tareas en orden de prioridad, o sea que los emprendedores deben utilizar su tiempo en relación a la importancia de sus actividades.
- El establecer un determinado tiempo o fechas límites para cumplir con los compromisos de los emprendedores, ayuda al resto del grupo de trabajo a sobreponerse a la indecisión y a la tardanza.
- Evitar perder de vista los objetivos o los resultados esperados y concentrar los esfuerzos en cada actividad.
- No confundir movimientos con realizaciones y actividades o acciones con resultados.
- El tiempo utilizado en dar respuesta a problemas que surgen debe ser realista y limitado a las necesidades de cada situación en particular, ignorando aquellos problemas que tienden a resolverse por sí mismos lo que puede ahorrar mucho tiempo.
- Posponer o aplazar la toma de decisiones puede convertirse en hábito que desperdicia Tiempo, se pierden las oportunidades y aumenta la presión de las fechas límite establecidas.
- Las actividades de rutina de bajo valor para el logro de los objetivos generales deben ser delegadas o eliminadas hasta donde sea posible.
- Las actividades similares se deben agrupar para eliminar la repetición de acciones y reducir las interrupciones a un mínimo como contestar o hacer llamadas telefónicas.
- El mantener a la vista la agenda del día facilita el administrar correctamente el tiempo.
- El registro de cómo se piensa utilizar el tiempo en el día, en la semana o en el mes debe ser detallado, ya que omitir detalles es tan perjudicial para los objetivos del registro del tiempo, como confiar en la memoria o establecer metas irreales.

Los 10 puntos más importantes para mejorar sus habilidades en la administración del tiempo.

1. Defina claramente los objetivos y seleccione lo más importante.
2. Analice como gasta su tiempo.
3. Lleve una lista de tareas pendientes.
4. Asigne prioridad a sus tareas.
5. Planee su día desde el día anterior.
6. No deje las cosas para después.
7. Delegue en los demás.
8. Aprenda a decir "NO".
9. Concéntrese en la tarea actual
10. No se olvide de la persona más importante. A veces, cuando tenemos grandes proyectos en puerta, tendemos a olvidarnos de los demás y lo que es peor, de nosotros mismos. Sin embargo, para ser altamente productivos requerimos de un adecuado balance



entre cuerpo y mente. Realizar actividades que nos relajen, alimentarnos de manera adecuada y compartir tiempo con nuestros seres queridos, es lo que realmente nos permite adquirir un estado de armonía y rendir al máximo por periodos prolongados. No olvide recargar sus baterías, porque solo así obtendrá la energía que necesita para concretar todos sus proyectos.

Desperdiciador De Tiempo (DDT): Es cualquier cosa que impida que una persona alcance sus objetivos de la manera más efectiva posible.

Desperdiciadores de tiempo Externos vs. Internos. Los DDT se dividen en externos, si son provocados por otras personas, o internos si son provocados por nosotros mismos.

Desperdiciadores de tiempo

• Desperdiciadores de tiempo externos	Posibles soluciones
<ul style="list-style-type: none">• Excesivo flujo de papeles.• Teléfono.• Chat, Facebook, You Tube.• Televisión• Visitantes.• Reuniones.• Fallas de comunicación.• Políticas y procedimientos.• Información. (Falta / exceso)	<ul style="list-style-type: none">• Agenda• Citas.• Proyectos.• Actividades por realizar.• Marcar actividades en• (A) Urgentes e Importantes,• (B) Importantes No Urgentes o• (C) Urgentes No Importantes.



Ejercicio

Uno de los primeros pasos para mejorar la habilidad de administrar el tiempo es realizando un análisis de cómo se ha estado utilizando hasta este momento el tiempo. Elabora una tabla para registrar por hora las actividades que realizas diariamente, como se muestra en la figura.

CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	TOTAL DE HORAS
1:00AM								
2:00AM								
3:00AM								
4:00AM								
5:00AM								
6:00AM								
7:00AM								
8:00AM								
9:00AM								
10:00AM								
11:00AM								
13:00PM								
14:00PM								



Realiza una segunda tabla para el resumen semanal de actividades, como se muestra en la siguiente imagen:

Categoría	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	TOTAL DE HORAS
Sueño								
Comida								
Clase								
Estudio								
Actividades religiosas								
Actividades sociales								
Actividades deportiva								
Tiempo perdido, etc.								



Ejercicio

Enlista cuáles son tus metas y sueños personales de la siguiente manera:

¿CUÁLES SON TUS METAS Y SUEÑOS PERSONALES?		
<u>Para fin de año</u>	<u>Para dentro de dos años</u>	<u>Al término de la carrera</u>
1.-	1.-	1.-
2.-	2.-	2.-
3.-	3.-	3.-
4.-	4.-	4.-
5.-	5.-	5.-
6.-	6.-	6.-

Ahora analiza y piensa detenidamente en cuáles son tus mayores desperdiciadores de tiempo los cuales están evitando que cumplas tus sueños y metas y por qué. Realiza la siguiente tabla:

DESPERDICIADORES DE TIEMPO	¿PORQUE?
1.-	
2.-	
3.-	
4.-	
5.-	
6.-	

3.11 Recomendaciones para lograr tus objetivos

“La constancia y una actitud positiva son factores esenciales para alcanzar los objetivos que te propongas”

Alcanzar las metas y el éxito que te propongas suele ser una tarea difícil de afrontar. Sea en el ámbito romántico, monetario, intelectual o laboral, es importante identificar tus objetivos y trabajar día a día para conseguirlos. Si no lo haces, no tendrás razón que te motive a superarte.

¿Quieres lograr tus metas? Puedes seguir estas 10 **recomendaciones** para conquistarlas sin fracasar en el intento:



1. Mantén una actitud mental de conquistador

No dejes que te embargue la frustración o la inseguridad. Un espíritu positivo puede ayudarte a sobrellevar los distintos problemas que se antepongan en tu camino y a hallar las mejores soluciones. Una actitud pesimista y negativa, en cambio, no te motiva a **solucionar problemas** sino a victimizarte y trasladar culpas.

2. Marca tus metas

Esto te ayudará a proyectar tu camino, identificar qué quieres lograr y cómo puedes hacer para lograrlo. Primero plantea **objetivos generales de éxito** y luego fija otros específicos, con resultados tangibles y plazos determinados que te permitan elaborar un plan de acción.

3. Sé disciplinado

La **disciplina** será elemental para la concreción de tus metas, ya que te ayudará a acercarte paulatinamente a tus objetivos específicos. Registra tus logros y prémiate por ellos.

4. Registra las ideas nuevas

Estar enfocado en tus objetivos te motivará a generar nuevas ideas para alcanzar tus metas. Recuérdalas y ponlas en práctica para descubrir su eficiencia.

5. Sé agradable con los demás

Tener una actitud positiva cambiará tu relación con la gente. Procura **mostrarte amable y sincero**, cuida tu apariencia y tu tono de voz. No obstante, no aceptes humillaciones ni dejes que los demás saquen provecho de tu buena disposición.



6. Mantente entusiasta

Aunque haya días en los que tus objetivos parezcan inalcanzables, **el entusiasmo te mantendrá en el carril correcto**. También inspirará a los que te rodean y les brindará el empujón necesario para lograr sus propios deseos de éxito.

7. No te rindas

Ese entusiasmo te debe acompañar en todo momento, incluso cuando tus planes fallan. No dejes que un intento frustrado te aleje de tus metas. **Aprende de la experiencia**, identificatus errores e mejora para la próxima oportunidad.

8. Enfócate en tus objetivos

Las obligaciones del día a día pueden distraerte y hacer que pierdas de vista tus **objetivos**. Concéntrate en lo que quieres lograr y mantenlo siempre en mente.

9. Cuida tu salud

El bienestar físico, emocional y espiritual dará la fuerza necesaria para seguir tu plan de acción. A pesar de proyectarte hacia el futuro, asegúrate de vivir en el presente y disfrutar las felicidades cotidianas.

10. Aprovecha el día

No esperes a que las cosas sucedan ni a que se den las condiciones más favorables o a que la inspiración te ilumine, sé el arquitecto de tu propia vida y da pasos constantes hacia tu meta.

3.12. Procrastinación



La Procrastinación, "el problema más grave en la educación" Cómo vencerla

Matt PicklesBBC

"Sí, ya me ocupo de eso..."

Todos los años, solemos proponernos nuevas metas. Muchas, probablemente, ya nos las hemos propuesto el año pasado, pero hemos encontrado una buena razón para no cumplirlas. ¿Por qué nos la pasamos aplazando lo que debemos -y a veces hasta queremos- hacer?

¿Por qué la procrastinación es un problema tan común y uno que, según expertos, afecta particularmente a los estudiantes y académicos?

No sólo común, sino muy serio, según el psicólogo Tim Pynchyl, de la Universidad de Carleton en Canadá, quien es parte de un grupo de investigación sobre la procrastinación, que asegura que "en la actualidad es el problema más grave en la educación".

El grupo de expertos ha estado enfocado en estudiar esta acción volitiva durante 20 años, con datos de todo el mundo, para "tratar de entender por qué a veces nos convertimos en nuestro peor enemigo con retrasos innecesarios y voluntarios" de nuestras tareas.

Mañana lo hago

En una charla por Youtube que recientemente superó 170.000 visitas, en la que Pynchyl imparte consejos a estudiantes sobre cómo dejar de procrastinar, señala que dejar algo para después afecta las calificaciones, la salud mental y física y aumenta el índice de abandono escolar.

¿Por qué dejamos las cosas para después incluso cuando sabemos que nos causará problemas?

Porque los profesores sufren del mismo mal, como atestigua la cantidad de entradas en Twitter hablando de la batalla entre calificar exámenes y ver series de televisión, y sobre lo que se conoce como la "culpa del escritor": la sensación de que eres egoísta, idealista e irresponsable por ponerte a escribir cuando podrías estar haciendo algo más rentable y práctico con tu tiempo.

Para Pychyl, procrastinación es tomar la decisión de no hacer algo a pesar de que sabes que a largo plazo será peor. Aclara que no es lo mismo que atrasar intencionalmente algo, y que no es un asunto de manejo de tiempo, sino una incapacidad de controlar nuestras emociones e impulsos.

"Cuando procrastinamos, estamos tratando de mejorar nuestro estado de ánimo evitando hacer algo que nos parece desagradable", señala.

"Es parecido a emborracharse o comer para consolarse: es una estrategia que nos hace sentir mejor al distraernos con un placer de corto plazo y olvidándonos del problema".

¿Qué podemos hacer?

La procrastinación es más común entre la gente más impulsiva, propensa al perfeccionismo, abrumada por las expectativas que tienen los otros de ella y temerosa del fracaso.

Afecta más a los jóvenes, pues las personas solemos controlar mejor nuestras emociones a medida que el cerebro se desarrolla. Pero hay esperanzas para los jóvenes -y los ya no tan jóvenes- que dejamos todo para



mañana.

Basándose en su investigación con la psicóloga Fuschia Sirois de la Universidad de Sheffield, Pychyl asegura que todos podemos reducir la procrastinación siguiendo los pasos a continuación:

1) Practica técnicas de *mindfulness* y meditación para controlar tus pensamientos negativos

"Usando las técnicas de *mindfulness* o conciencia plena podemos reconocer que no tenemos ganas de hacer algo sin juzgar ese sentimiento, y luego nos ayuda a acordarnos por qué es importante realizar la tarea y comprometerse a empezarla", explica el psicólogo.

El amigo de los procrastinadores: las redes sociales y sus infinitas distracciones.

"Después, cuando hemos progresado en la tarea, nos sentimos mejor y eso hace que sea más fácil continuar".

Por ejemplo, sir Anthony Seldon, vicerector de la Universidad de Buckingham, Inglaterra, introdujo sesiones de *mindfulness* para profesores y estudiantes para combatir la procrastinación.

2) Divide la tarea en pasos claros y manejables

Una de las razones por las que aplazamos lo que debemos hacer es que las metas que nos proponemos a menudo son muy grandes y vagas, lo que las hace intimidantes y desagradables. Así, en vez de proponerte "ponerme en forma" o "escribir una novela" prométete "ponerme el atuendo de trotar" o "decidir el nombre del personaje principal".

En la Universidad de Warwick, Paul Roberts conduce talleres de mapeo mental para estudiantes y la técnica les enseña a dividir tareas difíciles en los pasos necesarios para completar sus proyectos.

Roberts dice que les ayuda a superar la inercia y por ello dejan de procrastinar.

3) No te castigues por procrastinar

La investigación de Pychyl muestra que los estudiantes que se perdonan por procrastinar tienden a no volverlo a hacer en su próxima tarea.

Cuanta más culpa y rabia sientas por privar al mundo de tu fabulosa novela este año, menos posibilidad tienes de escribirla en 2018.

Y cuando llega la hora final...



4) Apóyate en las buenas costumbres con las que ya cuentas

Pychyl dice que él logró finalmente obedecer las órdenes de su dentista de limpiarse los dientes con seda dental al combinarla con el hábito de cepillarse los dientes.

Se comprometió a poner la seda dental en frente cada vez que se cepillaba los dientes y en poco tiempo empezó a usarla sin siquiera pensarlo.

5) Conéctate con tu "yo futuro"

Cuando le mostraron a un grupo de personas sus retratos digitalmente envejecidos, y les pidieron que asignaran dinero para cuando se retiraran, muchos tendieron a dar sumas más altas que antes de que les mostraran las imágenes, pues sentían un lazo más fuerte con sus "yo futuros".

Poner un retrato tuyo digitalmente envejecido en tu escritorio quizás no sea muy conveniente, pero si tienes que entregar un trabajo a las 9 a.m., imaginarte a ti mismo a las 2 a.m. tratando desesperadamente de terminarlo, podría impulsarte a empezar más temprano.

6) Entiende por qué te importa lo que vas a hacer

Pychyl dice que la procrastinación a menudo refleja un problema existencial más profundo de falta de identidad o dirección en la vida.

Procrastinamos cuando la tarea nos parece aburridora o menos significativa, así que no olvidas la razón por la que estás haciendo algo y cómo encaja con tus ambiciones.

Es tan sencillo como recordar que escribir un buen ensayo ayudará para conseguir un diploma, que es indispensable para realizar tu sueño de ser doctor.

Pensando de esa manera, el beneficio a largo plazo de hacer el trabajo puede reducir el placer a corto plazo de distraerse.

Lecciones contra la procrastinación

Entonces, dejar las cosas hasta el último momento es riesgoso.

Si estos pasos basados en la investigación son tan efectivos, ¿no deberían enseñarse en todas las escuelas, universidades y lugares de trabajo?

Muchas universidades ya producen guías sobre la procrastinación para estudiantes.

Sin embargo, Pychyl critica que muchas

siguen enfocándose en la habilidad para manejar el tiempo, más que en atacar las razones de fondo.

"Los profesores deben evaluar cómo se están sintiendo los estudiantes y ayudarlos a entender por qué están dejando las cosas para después", opina.

"Si pueden aprender a manejar sus emociones, será una gran ayuda en todas las áreas de sus vidas".



Estrategia para dejar de procrastinar

Si tú eres de los que dejan las cosas «para luego» esto es para ti.

Seguramente más de una vez has sentido una urgencia de posponer algunas actividades incómodas, difíciles o aburridas (*haciendo otra cosa en su lugar*) y, ya conoces el estrés y la sensación de derrota que conlleva procrastinar constantemente.

No lo dejes para después acaba con la procrastinación ahora.

“La procrastinación es como usar una tarjeta de crédito, mucha diversión hasta que llega el recibo de pago” (Christopher Parker)

Tal vez piensas que estás leyendo este documento porque escribirlo era una tarea muy importante.

Bueno, eso no es del todo cierto.

La verdad es que estaba escribiendo un documento sobre cómo bajar de peso, pero en vez de terminarlo (como lo había planeado) sentí ese impulso incontrolable de procrastinar... Fui a facebook y, no sé cómo terminé viendo un video sobre cómo tocar la guitarra (aunque no tengo una), después, me dio hambre, me preparé una tostada y, decidí lavar los platos en ese momento. Cuando estaba a punto de sentarme a escribir, preferí leer la correspondencia que había llegado y leí de principio a fin el folleto con las ofertas del supermercado.

Me sentí culpable y derrotada.

¿Seré la única procrastinadora en el mundo? ¿Por qué pospongo terminar ese importante documento? ¿Qué puedo hacer para ya no procrastinar?...

Esa es la razón por la que estás leyendo esto.

Me puse a investigar y escribir un documento sobre *cómo dejar de procrastinar*. *¿Te ha pasado algo parecido?*

Muchos de nosotros vamos por la vida con una gran variedad de tareas grandes y pequeñas, importantes o cotidianas, sin hacer. Seguramente te estás preguntando *¿cómo logré dejar de procrastinar para terminar esto que estás leyendo? ...* Bueno, aquí te explico la estrategia perfecta para dejar de procrastinar. Yo ya la puse en práctica y me funcionó.

¡Hey! si tú estás procrastinando y leyendo este documento (para dejar de procrastinar), te recomiendo que lo leas hasta el punto final.

Te aseguro que esta última distracción será de gran utilidad (y cuando termines de leer escribe qué estrategia estarás usando para no procrastinar más)

¿Qué significa la palabra procrastinación?

La palabra procrastinar proviene del latín *cras* que significa *mañana o adelante*. Y es precisamente la lógica que tenemos cuando posponemos. Dejamos para luego las cosas, formando un círculo vicioso entre ansiedad y culpa que genera más ansiedad. *¿Recuerdas cuándo fue la última vez que pospusiste algo?...* Sin darte cuenta, estas son las etapas que seguiste:



Primera etapa: Percibes **ansiedad o incomodidad** frente a esa actividad-que-hay-que- hacer.

Segunda etapa: Como reacción lógica, tu cerebro busca aliviar esa sensación **con alguna otra tarea**. Por eso, te vuelves sumamente productivo en otras actividades (*que no son prioridad en ese momento*).

Tercera etapa: Tu cerebro almacena esa actividad-que-hay-que-hacer, como dolorosa y busca más distracciones o alguna razón lógica que explique por qué la aplazaste.

Aparecen en ese momento todas las excusas reconfortantes: “*mañana será otro día*”, “*era muy importante contestar ese correo*”, “*la reunión era inevitable*”, etc., etc. Cuando vuelves a recordar esa tarea o actividad pendiente que procrastinaste en un inicio, **te genera culpa o remordimiento** y vuelves al punto de partida...

Consecuencias de procrastinar

Además del estrés y culpabilidad que conlleva el procrastinar, estas son otras consecuencias de posponer lo que tienes que hacer:

Ganar una mala reputación con los compañeros de trabajo, amigos y familia; La pérdida de tu ambición de tener éxito o lograr metas importantes. No tener los resultados que esperas, quieres o el choque de expectativas. Puede amenazar tu bienestar si se trata de una tarea relacionada con la salud (*como un chequeo anual o empezar a hacer ejercicio*).

Las cosas se ponen peor, porque **procrastinar puede afectar tu autoestima y estado de ánimo**. De no hacer algo al respecto, el hábito de la procrastinación inunda otras partes importantes de nuestras vidas: evitar una conversación difícil solo prolonga el conflicto. Y posponer una decisión importante en la vida, como separarse, hacer un compromiso serio, o cambiar de trabajo, puede hacer que vivas insatisfecho de por vida.

Pero, si reconocemos que existen estas consecuencias ¿por qué seguimos procrastinando? ¿Por qué tenemos el hábito de procrastinar?

George Akerlof, economista ganador del premio Nobel, escribió un ensayo sobre la dinámica de la procrastinación, curiosamente después de ser víctima de este hábito. Él cuenta que pospuso durante 8 meses el envío de un paquete a un amigo, siempre estaba a punto de enviar la caja, pero el momento de actuar nunca llegó. Hay algo reconfortante en esta historia: los ganadores de premios Nobel ¡también posponen las cosas!

Él llegó a la conclusión de que la procrastinación podría ser algo más que un mal hábito. Se trata en realidad de **un impulso natural en los seres humanos**.

EL CICLO DE LA PROCRASTINACIÓN



De hecho, se calcula que **el porcentaje de personas que admitieron procrastinar se cuadruplicó** entre 1978 y 2002. Y por si fuera poco, un estudio reciente descubrió que la tendencia a procrastinar está también en ¡nuestros genes! Es cierto que existen muchas razones, pero, a continuación, **tengo 5 de los principales motivos detrás de la procrastinación**

Por qué la actividad no es un hábito (y entra en conflicto con otros hábitos)

Una de las razones más importantes por las que las personas posponen las cosas es porque una tarea entra en conflicto con sus hábitos establecidos. Cuando intentas hacer algo que no forma parte de tu rutina diaria, tomará cierto esfuerzo para completarlo. Esto es especialmente cierto si la tarea es desagradable

Queremos tener una recompensa instantánea

No tenemos consecuencias negativas inmediatas (aunque vamos a pagar por ello más tarde) por el momento todo está bien. Por ejemplo: Descansar en el sofá es más cómodo en este momento que salir a hacer ejercicio. Revisar el correo es más fácil ahora, que hacer ese proyecto que has estado posponiendo. Comer pastel de chocolate es más sabroso ahora, que comer la ensalada de verduras que te prometiste.

Sobre-estimamos nuestra productividad futura.

Pensamos que está bien posponer las cosas, porque vamos a hacerlo más tarde, sin ninguna excusa. Creemos ciegamente que el momento perfecto será después, no ahora. Pero cuando llega ese futuro seguimos sin poder acabar, o peor aún sin lograr empezar.

Nuestras expectativas no empatan con la realidad

Muchas veces pensamos que la actividad será muy fácil y al empezar nos damos cuenta de que no es así, lo que genera una resistencia para continuar. Y al revés, a veces tenemos la expectativa de que una tarea es muy compleja y requiere de mucho esfuerzo y, por eso aparece esa resistencia antes de empezar.

Tememos miedo.

El miedo a fracasar nos paraliza y nos hace dejar para luego una tarea o actividad importante, para así evitar un posible fracaso en el futuro. Las personas más perfeccionistas son a veces las que más suelen procrastinar. Prefieren evitar hacer una tarea que sienten están ejecutando o terminando de forma imperfecta. Aunque suene extraño, algunas personas





también le tienen miedo al éxito, inconscientemente piensan que triunfar de alguna forma les llevará a asumir más tareas y tener más responsabilidades que no quieren tener; las razones pueden ser muy personales también, pero lo que es cierto es que todos tenemos diferentes niveles de procrastinación ¿tú en qué nivel estás?...

La estrategia perfecta para dejar de procrastinar

Siempre me he imaginado que **la procrastinación se vuelve como olas de mar chocando contra un muelle**. Una y otra vez, haciendo ese muelle cada vez más y más débil, la única solución es construir un rompe olas fuerte, que controle esa marea de distracciones, excusas e improductividad y, que evite que el resto de áreas de tu vida se inunden con la procrastinación.

Y ¿cómo puedo lograr construir ese rompe olas?

Es muy fácil, solo tienes una regla que seguir. Cuando procrastinamos, en realidad no es que dejemos de trabajar en algo; lo que realmente ocurre es que nos volvemos sumamente productivos en otras tareas que no son importantes en ese momento.

Cambiamos esa actividad por otra que nos mantenga ocupados, por eso, esta estrategia funciona.

Es un truco. Pero, es un truco poderoso.

Si no estás trabajando en esa actividad, entonces no puedes hacer absolutamente nada más. Antes de empezar a contestar ese correo-no-importante, a ver un vídeo en YouTube, a leer algún documento o simplemente a posponer la actividad planeada, detente y congélate. Si tu mente quiere irse a las nubes por un momento y no es posible avanzar o empezar con esa tarea, está bien. Pero **“NO”** hagas nada más en su lugar.

De esta forma lograras ser mucho más disciplinado: **si no haces lo que debes de hacer, entonces no estarás haciendo nada más en su lugar**.

Cuando sigues esta estrategia, dejas de volverte productivo en otras actividades, lo que simplemente te orilla a hacer y terminar esa actividad pendiente. Parece que es una pérdida de tiempo, porque no estás haciendo absolutamente nada, pero en realidad es un entrenamiento para tu cerebro. De esta forma lograrás tener el control y cuándo tengas algo que hacer, simplemente lo estarás haciendo.

**Es como un fuerte rompe olas para la procrastinación y para las distracciones.
Congela la procrastinación en tu vida con esta estrategia.**

Pero ¿qué hago cuando esto no me da resultado?...

¡Tips para dejar de procrastinar!

1. Pon objetivos
2. Piensa en lo que podrías ganar
3. Establece una rutina
4. Haz primero las tareas más molestas
5. ¡Sólo hazlo!
6. Date incentivos



**Pregúntate a ti mismo: ¿eres un procrastinador?
Y si sí, ¿qué puedes hacer para arreglarlo?**

Entrepreneur

¿CÓMO COMBATIR LA PROCRASTINACIÓN EN TIEMPOS DE REDES SOCIALES?

PROCRASTINAR ES EL HÁBITO DE POSTERGAR O RETRASAR TAREAS QUE DEBEN ATENDERSE, SUSTITUYÉNDOLAS POR OTRAS ACTIVIDADES MÁS IRRELEVANTES O AGRADABLES. HOY EN DÍA HA COBRADO MAYOR RELEVANCIA DEBIDO A LAS DISTRACCIONES QUE GENERAN LAS PLATAFORMAS DIGITALES.

CONÓCETE A TI MISMO

ANALIZA CÓMO TE AFECTA LA PROCRASTINACIÓN. IDENTIFICA LOS HÁBITOS QUE LA PROVOCAN.

GESTIONA TU TIEMPO

UNA BUENA ORGANIZACIÓN TE AYUDARÁ A LLEVAR MEJOR LA CARGA LABORAL Y EVITAR EL ESTRÉS.

CAMBIA DE PERSPECTIVA

ENFÓCATE EN LO QUE ES REALMENTE IMPORTANTE Y EN CÓMO LOGRAR TUS METAS.

COMPROMÉTETE

NO BASTA CON HACER UNA LISTA DE TAREAS; EMPIEZA A ACTUAR.

TRABAJA EN ESPACIOS PRODUCTIVOS

CREA UN AMBIENTE MÁS INSPIRADOR CON UNA BONITA DECORACIÓN O MÚSICA.

APRENDE CONSTANTEMENTE

TOMA ALGÚN CURSO, ESPECIALÍZATE, LEE, EXPERIMENTA. ASÍ TE MANTENDRÁS MÁS CONCENTRADO Y MEJORARÁS TU DESEMPEÑO.

RECOMPENSA TU PROGRESO

CELEBRA TUS LOGROS O SANCIÓNATE AL FALLAR PARA INCENTIVAR TU PRODUCTIVIDAD.

NO SEAS TAN DURO CONTIGO MISMO

MANTEN UN BUEN BALANCE ENTRE EL TIEMPO DE TRABAJO Y EL TIEMPO PARA TI. UN ESTRICTO RITMO DE TRABAJO IMPEDIRÁ DESARROLLAR TU CREATIVIDAD.



10 Estrategias prácticas para dejar de procrastinar que se adaptan a ti

Está claro que el hábito de procrastinar es común, así como las consecuencias, pero, no todos posponemos las mismas tareas o bajo los mismo contextos, esto quiero decir que hay personas que posponen el momento de ordenar el armario o bañar al perro, pero habrá otras personas que posponen empezar un proyecto de biología para la escuela o terminar un tedioso reporte del trabajo. La estrategia de la congelación ayuda en la mayoría de los casos, porque entrena tu capacidad de darte cuenta en el momento exacto que estás procrastinando.

Sin embargo, creo que es útil tener más de un «rompe olas» contra las olas de la procrastinación. Es decir, que es útil contar con más de una estrategia; ¡Vamos a ello!



Estrategia de la frontera

Te sorprenderá saber que esta tendencia a posponer lo que no es urgente, tiene un trasfondo evolutivo. Los seres humanos están conectados a considerar las necesidades del presente mucho más fuertemente que las necesidades del futuro. Así que la estrategia es simplemente convertir esa actividad importante en algo urgente para así tomar acción; esto funciona porque hay dos tipos de procrastinación: pasiva y activa.

La procrastinación pasiva es aquella que todos conocemos: sabes que tienes que hacer ejercicio, pero lo pospones todo el día viendo YouTube hasta la media noche.

En cambio, **la procrastinación activa** es «a propósito». Sabes que cuando no tienes más remedio y la fecha límite está muy cerca, terminas por ser extremadamente productivo. Muchas personas logran trabajar mejor y con más enfoque bajo presión.

Un estudio con estudiantes, demostró que la procrastinación pasiva afecta de forma negativa sus notas, en cambio, las calificaciones de los procrastinadores activos son buenas; si tú eres un procrastinador activo, marca una frontera de tiempo o una fecha concreta, momento en el cual debe estar lista esa tarea importante, así crearás la urgencia necesaria para actuar.

Planear por adelantado también te será muy útil.

Una simple y poderosa estrategia para formar un nuevo hábito en tu rutina ¡sin posponer!



Estrategia del topping

Sí, un *topping* es como la galleta o las chisipitas de colores por encima de un helado. Estoy de acuerdo de que no procrastinamos el comer un helado, en parte por qué es urgente (sino se derrite) y en parte por qué está sabroso, pero, creo que entiendes el punto: con los toppings adecuados estoy segura de que te comerías con ganas hasta un brócoli simplemente porque lo hace más atractivo.

Un estudio demostró que el motivo por el cual muchas personas procrastinan, es porque encuentran dicha tarea o actividad aburrida; así que lo único que tienes que hacer es encontrar una actividad que disfrutes (y que sea saludable) para “espolvorear” sobre esa actividad aburrida. Si no es posible ponerle un topping a tu actividad, entonces piensa en una recompensa saludable al llegar a esa frontera que te marcaste. Si la pereza está haciendo aparición en muchas áreas de tu vida, sigue leyendo este documento. Dentro encuentras el método PILA para combatir la pereza.

Estrategia del pixel

Es muy común procrastinar cuando una actividad porque no genera un beneficio inmediato y el futuro aún es muy lejano; la solución es encontrar la forma de tener una perspectiva más amplia, ver esas tareas “no importantes” con la lente de una imagen más grande, imagina conmigo que tu día es simplemente un pequeñísimo cuadrado dentro de toda tu vida que es la gran pantalla. Piensa que si procrastinas algo importante, el pixel se verá negro. Y mientras más días continuas procrastinando más píxeles negros acumulas. Estás de acuerdo que a largo plazo la pantalla completa que es tu vida (tu año, mes o semana) no se verá bien ¿cierto?

Estrategia origami

Si esa actividad que procrastinas constantemente se ve del tamaño del monte Everest, lo que tienes que hacer es doblarla varias veces hasta que sea mucho más fácil para comenzar. La única regla es que divides esa actividad que pospones en algo tan fácil que cualquier otra actividad con la que decidas procrastinar se vea más compleja, una forma de hacerlo es crear una lista con pasos pequeños y muy específicos, y comenzar con el primer paso. Este documento sobre cómo terminar lo que empiezas te explica cómo y, aquí encuentras *la estrategia del origami explicada*.



Estrategia de la rana

Así como el libro del autor Brian Tracy lo explica, empieza el día terminando la tarea que menos te motiva para así olvidarte de ella y seguir el día con otras cosas que más disfrutas; la tarea que menos te motiva es una rana asquerosa, no lo pienses mucho ¡a primera hora cómete esa rana!

Estrategia del diálogo interno

Las frases como «*tengo que*» o «*debo de*» implican que no tienes decisión propia y promueve el auto-sabotaje, la falta de motivación y de autocontrol, por eso, replantea tu diálogo interno, diciendo «*yo decido hacer...*» o «*yo elijo empezar a...*». Esta forma de hablarte implica que tú tienes el control y te ayuda a esquivar la procrastinación.

Estrategia de la claridad mental

Muchas personas procrastinan porque no tienen claro qué es lo que tienen que hacer exactamente, y el esfuerzo de pensar cómo empiezo, qué sigue o cómo se que ya terminé, se convierte en algo incómodo y tedioso que tu cerebro prefiere evitar. Escribir lo que tienes que hacer de forma específica o los pasos a seguir te dan claridad mental y ayuda a que no procrastines. Además, escribir lo pasos a seguir, también te ayuda a visualizarlo en tu mente de forma realista y a superar los posibles obstáculos que aparezcan.

Estrategia de la planeación realista

A veces procrastinamos simplemente porque el día está muy saturado, lleno de pendientes y eso genera estrés, ansiedad y agobio. Además como se vuelve difícil identificar las actividades y tareas importantes, es más probable que termines posponiendo estás con actividades menos relevantes. Algo que yo hago y me ha ayudado mucho a planear de forma realista, es escribir mis tareas de atrás hacia adelante; me explico mejor, empiezo por la hora en la que quiero dejar de trabajar y por lo tanto en la última tarea que estaré realizando en el día, a partir de ahí voy rellenando de forma más realista el resto de tareas que me planteo hacer, hasta terminar por la primera y más importante tarea. También puedes planear según tus niveles de energía y atención. Enfrenta las tareas más difíciles en tus mejores momentos

¿trabajas mejor por la mañana o por la tarde? *Planea tus tareas del día de forma realista*, este documento te ayuda a *rescatar tus tareas importantes*. El agujero negro en tu agenda y la planeación fantástica ¡rescata tus tareas importantes!

Estrategia del spray anti-perfección

Seguramente piensas ¿qué hay de malo con querer hacer las cosas bien?... Bueno, en realidad, absolutamente nada, pero, hay una gran diferencia entre querer terminar una tarea lo suficientemente bien y tener la expectativa de hacerla a la perfección.



La «perfeccionitis aguditis» hace que procrastines

En tu mente (y de forma inconsciente), la idea de no lograr terminar una tarea o actividad de forma perfecta o tener resultados perfectos, te genera miedo y una falta de confianza en ti extrema. De alguna forma, pospones el momento de empezar o de terminar, porque estás convencido de que no hay manera de cumplir con lo altos estándares que has establecido para ti mismo. Esto significa que debes de esforzarte sin disminuir tus

estándares personales, pero sobre todo, invertir el tiempo de forma inteligente para lograr resultados lo suficientemente buenos, resultados que tengan espacio para seguir mejorando con el tiempo.

Antes de empezar una tarea rocíate con un spray anti perfección, aprende a ser realista y decirte a ti mismo: “yo puedo hacerlo bien ahora a tomar acción”. Siempre recuerda que hay una diferencia entre quién eres y lo que logras. Ahora contesta el siguiente test para que te visualices que tan procrastinador eres.



TEST ¿QUE TAN PROCRASTINADOR ERES?

Vale decir que este hábito que a la larga afecta el desempeño y la productividad y somete al procrastinador a estrés y sentimientos de culpa; se da en todos los ámbitos de la vida y se manifiesta de distintos modos. Ya sea por desinterés, desorganización, falta de control, ansiedad o baja autoconfianza, que son comportamientos asociados a la procrastinación, debe quedar claro que vivir aplazándolo todo, a diario o durante la vida, no deja nada bueno. Aun así es una conducta recurrente, de la que muchos no son conscientes.

El siguiente test puede ayudarte a establecer si eres una procrastinadora o no. Si la respuesta es sí, lo aconsejable es que reflexiones sobre qué tanto está afectando tu vida y hasta qué punto impactará tu futuro.

Responde a cada una de estas preguntas con la siguiente escala:

Siempre	Casi siempre	A veces	Pocas veces	Nunca
5	4	3	2	1

1	Cuando tengo una fecha límite para hacer algo, espero hasta el último minuto.	
2	Aunque la tarea que tengo que realizar es prioritaria, normalmente busco y encuentro excusas que me llevan a postergarla.	
3	Aunque debo concretar una actividad, siento que pierdo tiempo en otras cosas.	
4	Aplazo la toma de decisiones difíciles.	
5	Casi siempre llego tarde (así tenga el tiempo y la disposición de llegar temprano).	
6	Cuando me aburro o me canso de una tarea, tiendo a aplazarla.	
7	Me incomoda seguir normas y límites.	
8	Aplazo sin causa alguna la elaboración de un trabajo o la realización de una tarea.	
9	Me es difícil dejar el hábito de perder tiempo, así trate de no hacerlo.	
10	Tiendo a descuidar o abandonar lo que se me facilita.	
11	Las consecuencias de aplazar todo constantemente me causan sufrimiento.	

LOS RESULTADOS

Si obtuviste entre 21 y 25 puntos o más, no hay duda de que eres una procrastinadora en toda regla; por tu tranquilidad y la de los demás, revisa y toma medidas.



Si te ubicaste en el rango de 16 a 20 puntos, tienes los rasgos que te hacen proclive a ser procrastinadora, posiblemente te preocupas por hacer algunas cosas a tiempo, pero solo si las consideras importantes.

Si obtuviste entre 9 y 15 puntos, caes en el rango general, te dejas permear por las costumbres y el entorno (como las reuniones nunca empiezan a tiempo, entonces llego tarde, por ejemplo).

Si clasificaste entre 5 y 10 puntos, eres un modelo de cumplimiento, pero si sacaste 5 puntos, lo más probable es que te estás pasando al otro lado. Relájate un poco.

NOTA: Este test sólo pretende orientar, no diagnosticar. Si consideras que necesitas ayuda para moderar tu conducta procrastinadora, no lo dudes: búscala.

FUENTE: Escala de Procrastinación General. Adaptación de la psiquiatra Olga Albornoz, Óscar Álvarez y Carlos F. Fernández

3.13. El tabaquismo en nuestra sociedad

El científico británico Richard Peto, una autoridad mundial en el estudio del consumo de tabaco, utiliza un ejemplo para explicar los riesgos que asumen los fumadores. Coge una moneda, la tira al aire y la recoge con la palma de la mano. Cara o cruz: ese es el riesgo que tienen los fumadores habituales de morir a causa del tabaco, (50%). Así de sencillo y contundente.



Estos datos son el resultado de un estudio de seguimiento realizado a lo largo de 40 años entre varones británicos fumadores y refleja que 1 de cada 2 fumadores regulares de cigarrillos morirá a causa del tabaco. En España, se calcula que, como consecuencia del tabaco, se producen más de 55.600 muertes anuales.

El consumo de cigarrillos es el principal problema de salud pública en los países occidentales desarrollados, entre los que nos situamos, siendo además la mayor causa prevenible de enfermedad y muerte.

También sabemos que dejar de fumar produce importantes e inmediatos beneficios para la salud de los hombres y de las mujeres de todas las edades, tanto si padecen o no enfermedades relacionadas con el tabaco. Dejar de fumar disminuye el riesgo de cáncer de pulmón, otros cánceres, infarto de miocardio, trombosis cerebral y problemas respiratorios.

Los costes humanos, sanitarios, sociales y económicos del consumo de tabaco y de la exposición al humo son conocidos por todos, pero en nuestro país se sigue aceptando socialmente el consumo de tabaco: fumar sigue estando bien visto por la sociedad. Los últimos datos estadísticos mostraban que el 34,4% de la población adulta española fuma (Encuesta Nacional Salud España ENSE, 2001), con una tendencia clara a que el consumo descienda en varones y aumente en mujeres.

Fumar es una adicción, una conducta aprendida y una dependencia social. Una visión completa del problema del tabaquismo puede ayudarnos a comprender definitivamente por qué fuman las personas.

La nicotina, presente en el tabaco, es una sustancia química potente que produce placer, aumenta la atención, disminuye el hambre, mejora el estado de ánimo y calma los síntomas de abstinencia de la nicotina. Además, puede actuar como estimulante y relajante.

La nicotina llega en 7 segundos desde los pulmones al cerebro y se une a distintas zonas cerebrales. Un fumador promedio repite este proceso unas 200 veces cada día (73.000 caladas al año) y esto le conduce a la adicción al tabaco. Entre las evidencias que demuestran que fumar es una dependencia están que más del 90% de los fumadores fuman diariamente, que los síntomas de abstinencia al tabaco se calman cuando se administra nicotina, y que existe dificultad para su abandono con recaídas frecuentes.

Fumar es una conducta aprendida

La mayoría de las personas empieza a fumar antes de los 20 años. Poco a poco, las situaciones en que habitualmente se fuma se van asociando con los efectos reforzadores de la nicotina. Beber café, descansar en medio del trabajo o salir con los amigos son situaciones que se asocian a un cigarrillo, y dificultan mucho que el fumador abandone su adicción. El condicionamiento que se produce en semejante contexto es una de las causas más importantes de recaídas.



Factores asociados a un cigarrillo

Otros factores asociados a un cigarrillo son el entorno social y muchos momentos claves de la vida en nuestra sociedad: bodas, bautizos, o cualquier tipo de celebraciones sociales, incluidas las deportivas. Fumar sigue siendo un símbolo de iniciación a la vida adulta y un elemento de identificación con el grupo. Por otra parte, también influyen aspectos de la personalidad, como la rebeldía, la tendencia al riesgo o la inestabilidad afectiva. Del mismo modo también es importante el papel simbólico que en ocasiones tiene el hábito de fumar, ya que para muchos adolescentes y preadolescentes fumar es "propio de los adultos", sofisticado, o confiere atractivo personal.



Como en otras enfermedades, las mejores estrategias para afrontar el problema son las de prevención y control, que deben abarcar dos aspectos: uno de abordaje social - disminuyendo la presión social para fumar - y otro de apoyo a la deshabituación de la adicción al tabaco. El

primero se logra mediante políticas de espacios libres de humo del tabaco, libres de publicidad, y controlando la promoción de la conducta de fumar, que se lleva a cabo desde la publicidad. También es importante que se lleve a cabo un despliegue de medidas que aseguren una protección real de los menores frente al acceso al tabaco, junto al establecimiento de una política fiscal que refuerce la prevención. El segundo debe facilitar ayuda efectiva a las personas para que logren dejar de fumar minimizando el riesgo de recaída, con apoyo terapéutico que no se limite a intervenciones farmacológicas, sino también psicosociales.

Autoridades Sanitarias



El consumo de cigarrillos es un problema fundamentalmente social, cuya solución exige un abordaje global, que debe ser planteado desde el marco político. Ya en 1981 Sir George Young, Ministro de Salud del Reino Unido, señaló que “la solución al tabaquismo no se encontrará en los laboratorios de investigación, ni en los quirófanos de los hospitales, sino en los parlamentos de las naciones democráticas”.

La prevención y el control de la epidemia del tabaquismo pasan por la concienciación y el compromiso social de todos. Sólo así conseguiremos que cambie la percepción que tiene nuestra sociedad sobre el consumo del tabaco y alcanzar una mejor salud para todos.



CAPÍTULO 4. DESARROLLO DE HABILIDADES DE PENSAMIENTO

4.1 El Ser Humano Integral

El ser humano se puede definir como entidad, cuyos rasgos son universales, posee una identidad y cuyo componente esencial es el valor del cambio y del devenir.

Se define también como ser espiritual, pensante, animal racional y evolucionado, ser fabricante de instrumentos, que juega, hacedor de símbolos, capaz de decir no, ser capaz de esperar, de tener esperanza.

Es un ser creador, capaz de transformar al mundo y a sí mismo, aportando nuevos valores y obras. El concepto actual más reconocido y difundido del hombre, como ser creador, implica, e incluye, que es un ser evolucionado, racional, espiritual y simbólico (creador de símbolos). La característica de la espiritualidad del hombre es su capacidad de crear obras culturales. La actividad creadora implica la acción transformadora, original, libre, novedosa y creadora de nuevos valores.

Las dimensiones del ser humano integral son:

Es una opinión predominante entre los pensadores y psicólogos humanistas sostener que el ser humano tiene tres niveles o estratos que se han desarrollado sucesiva e históricamente, a través del tiempo.

El primer nivel o base lo constituye el ser **biológico**: Portador de la programación genética que ordena su funcionamiento y desarrollo. El ser biológico o vitalidad primaria no es aprendido sino que viene dado por la herencia; sin embargo, investigaciones realizadas han demostrado que aunque es una dotación con que se nace, puede mejorarse o empeorarse de acuerdo al ambiente y al estilo de vida del sujeto.

El segundo nivel, o estrato, es el del ser **social**: Resulta de la programación social aprendida por la socialización y consiste en la cultura de su mundo de la que se apropia el sujeto, con su lenguaje, valores, normas, usos, costumbres y roles, que constituyen la conducta social aprendida.

Por último, el de más reciente surgimiento es el tercer nivel: es ser **psicológico** que es el ser individual, creativo y espiritual. Se refiere al nivel superior de la personalidad donde radica el centro referencial y coordinador de todas las actividades que es el yo y las formaciones centrales de la personalidad que son la concepción del mundo, el concepto de sí mismo, la autonomía o capacidad de pensar y actuar por sí propio, la capacidad de crear, de proyectar y de hacer proyectos de vida. Este tercer nivel es el factor esencial más importante del ser humano y que lo diferencia del resto de los animales.

El funcionamiento óptimo del ser humano requiere que seamos capaces de lograr la armonía, la concordancia, el equilibrio entre el ser animal, el ser social y el ser espiritual que conviven en cada uno de nosotros, constituyendo una unidad y también con los diferentes seres humanos que nos rodean. Todos los problemas y conflictos humanos fundamentales surgen de las discordancias, contradicciones y pugnas entre estos tres niveles y entre los



seres humanos consecuentemente. Una medida adecuada, justa, de contradicción entre estos tres niveles o entre el individuo y la sociedad, estimula y promueve el desarrollo. Lo inadecuado y nocivo es cuando la dimensión del conflicto contradicción excede la medida delo justo y puede determinar un antagonismo o ruptura donde debe haber armonía y equilibrio.

Dimensión física o biológica.

Los jóvenes deben de gozar de su plena capacidad física, pues a esta edad la fuerza, energía y resistencia se hallan en su punto máximo, en la actualidad los jóvenes de 20 años de edad son más altos que sus padres a causa de la tendencia secular del crecimiento; a los 30 y 40 años la estatura es estable luego comienza a disminuir.

El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años; después sobreviene de una pérdida gradual del 10%, entre los 30 y 60 años; la agudeza visual es máxima a los 20 años y empieza a decaer alrededor de los 40 cuando la propensión a la presbicia obliga a que muchas personas empleen lentes para leer.

La pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años y se acentúan después de esa edad, en especial para los sonidos más altos. El gusto, el olfato y lasensibilidad al dolor y al calor solo empiezan a disminuir cerca de los 45 años o más tarde.

Dieta

El adagio *“uno es lo que come”* resume la importancia de la dieta para la salud mental y física. En una sociedad donde lo esbelto y el atractivo físico desempeña un papel importante, ser obeso puede acarrear graves problemas emocionales, también implican riesgos físicos. El riesgo de ser obeso es máximo entre los 25 y 35 años de edad, lo cual implica que los adultos jóvenes son el grupo objetivo principal en el empeño por prevenir este trastorno.

Las personas que son delgadas por naturaleza o que pierden peso por su voluntad tienen mejor pronóstico que las personas pesadas y las que pierden peso como consecuencia de una enfermedad. Aunque muchas personas que tienen sobrepeso pierden parte de este con dietas novedosas, la mayoría de ellas la recuperan de inmediato al retornar a sus hábitos alimenticios.

Como consecuencia el síndrome del “yo-yo” de fluctuación de peso o cíclico, puede ser el más peligroso de todos. Investigaciones recientes han demostrado que tanto la pérdida de peso como el sobrepeso están asociados con altas tasas de mortalidad por enfermedades, por lo tanto, la recomendación más saludable para las personas con sobrepeso es perderlo demodo gradual y mantenerse en el nuevo peso. En los siguientes cuadros se podrá observar el peso ideal tanto para hombres y mujeres de acuerdo con su estatura.



MUJER				HOMBRE			
Altura	Contextura			Altura	Contextura		
	Chica	Mediana	Grande		Chica	Mediana	Grande
1,45	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3	1,55	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-63,0
1,50	44,0-48,0	47,0-53,0	50,0-58,0	1,60	53,0-56,0	56,0-61,0	59,0-66,0
1,55	47,0-51,0	49,0-55,0	53,0-60,0	1,65	56,0-60,0	58,0-64,0	62,0-70,0
1,60	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-64,0	1,70	59,0-63,0	62,0-68,0	66,0-74,0
1,65	53,0-57,0	56,0-63,0	60,0-68,0	1,75	63,0-67,0	65,0-72,0	69,0-78,0
1,70	57,0-61,0	59,0-66,0	63,0-71,0	1,80	66,0-71,0	69,0-76,0	73,0-83,0
1,75	60,0-65,0	63,0-70,0	67,0-76,0	1,85	70,0-75,0	73,0-81,0	78,0-87,0

La dimensión física o biológica obedece a un programa genético producto de la evolución de la especie, incluye los aspectos físicos y estos a sus vez a los elementos corporales. La dimensión física o biológica, por llevar la información propia de la especie, se convierte en la estructura en la cual descansan las otras dimensiones y puede conceptuarse como la evolución de los órganos, aparatos y sistemas, complementada con una categoría especial que es la psicomotricidad. Especial papel juega el concepto de crecimiento en la dimensión biológica, el mismo que representa alguna de las modificaciones que se producen en el seno del organismo humano.

Característica:	En lo personal como se considera en cada características (justifique)
<p>Presentación personal Aspecto exterior de una persona</p>	
<p>Salud Condiciones físicas en que se encuentra, hábitos alimenticios, visita médica, entre otros.</p>	
<p>Simpatía Relación entre dos cuerpos o sistemas por la que la acción de uno induce el mismo comportamiento en el otro.</p>	

Desarrollo humano integral (dimensión cognitiva) Proceso de aprendizaje por competencias.

Las competencias son un conjunto de conocimientos, habilidades y valores que convergen y permiten llevar a cabo un desempeño de manera eficaz, es decir, que el estudiante logre los objetivos de manera eficiente y que obtenga el efecto deseado en el tiempo estipulado y utilizando los mejores métodos y recursos para su realización.

La educación basada en competencias se refiere a una experiencia eminentemente práctica, que necesariamente se enlaza a los conocimientos para lograr un fin: el desempeño. En otras palabras, la teoría y la experiencia práctica se vinculan utilizando la teoría para aplicar el conocimiento a la construcción o desempeño de algo.

La construcción de competencias debe relacionarse con una comunidad específica, es decir, desde un entorno social, respondiendo a sus necesidades y de acuerdo con las metas, requerimientos y expectativas cambiantes de una sociedad abierta.

Ahora se proponen diferentes esquemas con una diversificación de las situaciones del aprendizaje y la evaluación, que permiten al estudiante actuar de manera activa, de tal forma que pueda resolver problemas, aprender a aprender y ejercer, aplicando en forma práctica sus conocimientos y habilidades, a diferentes situaciones en diversos escenarios.

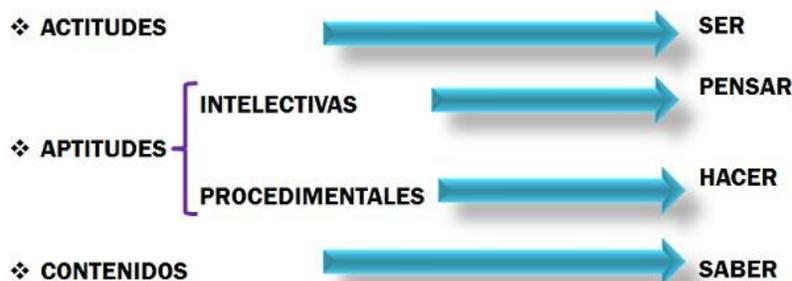
Se debe contemplar el aprendizaje como un proceso permanente, la automotivación como forma de aprendizaje y el trabajo en equipo.

Las competencias se centran en el desempeño. No se separa el saber del saber hacer y del saber ser, el esfuerzo queda centrado en los resultados del desempeño en los que se integra.

Las habilidades se componen de un conjunto de acciones relacionadas, no se desarrollan aisladamente, se asocian a los conocimientos y a los valores y unos a otros se refuerzan, se desarrollan en secuencias.

Se busca que los estudiantes adquieran un aprendizaje significativo, que es el aprendizaje en el cual el proceso de formación reconfigura la información nueva con la experiencia, permitiéndole así integrar grandes cuerpos de conocimiento con sentido. De esa integración entre conocimiento con sentido y experiencia resulta el desarrollo de la competencia (Díaz, 1998:18).

Los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje son:





La Actitud

Es una predisposición efectiva y motivacional requerida para desarrollo de una determinada acción, posee también un componente cognitivo, un componente afectivo y un componente conductual (Saber ser). En la actitud lo fundamental es generar expectativa, porque así el estudiante se interesa y se motiva en su proceso de aprendizaje. No obstante la actitud puede ser inversamente proporcional a la aptitud por un mecanismo de compensación de debilidades, como es el caso de quienes al reconocer sus debilidades en el área de matemáticas, en medio de la necesidad de aprender, se interesa más por aprender que aquello que tienen más habilidades para dicha área

Aptitudes Intelectivas

Son habilidades mentales, que determinan el potencial de aprendizaje, también definidas como las capacidades para pensar y saber. Depende de la estructura mental, las funciones cognitivas, los procesos de pensamiento y las inteligencias múltiples

Aptitudes Procedimentales

Se define como la capacidad para actuar y hacer. Están relacionadas con los métodos, técnicas, procesos y estrategias empleadas en el desempeño.

CONTENIDOS

Es toda la estructura conceptual susceptible de ser aprendida. Su organización es vital para el proceso de aprendizajes. En la medida en que exista más coherencia entre ello, los estudiantes encontrarán las relaciones entre los mismos lo que a su vez aumentara su nivel de comprensión. La comprensión de los conceptos determina el aprendizaje, más no el aprendizaje significativo. De ahí decimos que quien sabe actuar, y lo hace bien porque además del dominio conceptual, comprende cómo funciona su pensamiento y como se interrelacionan los conceptos en ese proceso de aprendizaje, ha desarrollado la competencia.

¿Es posible aprender a pensar?

Primeramente se debe aclarar a qué tipo de pensamiento se refiere y que se entiende por pensar; pues la palabra “pensar” se emplea con distintas acepciones dependiendo del contexto y del propósito con el que se use. Cuantas veces se escucha de padres, maestros o amigos la palabra ¡Piensa! o bien ¡Piensa antes de hacer y no hagas para después pensar en lo que ya no puedes remediar! o ¿Qué piensas de tu infancia? Pensar suele estar asociada a recordar, exponer una idea, dar una opinión, analizar, reflexionar, argumentar.

El aprender a pensar de manera analítica, crítica, creativa y además ser consciente de ello, es una habilidad que se aprende y que es posible perfeccionar con el apoyo de estrategias y de la práctica constante. Existen ciertas habilidades de pensamiento que se activan de manera automática ante una situación. Estas habilidades pueden darse o activarse de manera inconsciente en el sentido de que el estudiante no se da cuenta ni de cómo se



activan o de cómo hace uso de ellas, esta inconsciencia no permite que se haga un uso autorregulado de las habilidades de pensamiento.

4.2. Comprensión de lectura

INSTRUCCIONES: Leer el texto y conteste las preguntas. Los términos que utilice para contestar pueden variar, pero no la esencia de la respuesta.

LECTURA

El concepto de *persona* en el mundo occidental -con todas sus connotaciones jurídicas, psicológicas y sociales- es consecuencia de una lenta elaboración. En el mundo griego, en función de una metáfora, se apuntó ya al rostro de los individuos, a su *prósopon*, para connotar los rasgos propios y exclusivos de la fisonomía moral de cada ser humano. Entre los romanos, la palabra *persona* (del latín *per-sonare*, “resonar o hablar a través de”) se aplicó en un principio a la máscara a través de la cual hablaban los comediantes en el teatro. Caracterizando cada máscara a un personaje distinto, la palabra pasó pronto a significar el personaje mismo. Por esto, los juristas romanos la adoptaron para designar con ella un sujeto dotado de representación propia, un personaje en el mundo del derecho. De aquí, finalmente, la palabra *persona* parece haber pasado al habla popular, connotando la fisonomía moral y psicológica propia de todo individuo humano.

En el mundo náhuatl prehispánico, como lo prueban antiguos textos, se llegó a la elaboración de un concepto afín, aunque de características propias y exclusivas. Especialmente en las pláticas o discursos, pronunciados de acuerdo con las reglas del *tecpillatolli*, o sea, “lenguaje noble y cultivado”, se encuentra una expresión que aparece casi siempre dirigida por quien habla a su interlocutor. Hay así frases como éstas: “Hablaré a vuestro rostro, a vuestro corazón; no se disguste vuestro rostro, vuestro corazón; vuestro rostro y vuestro corazón lo sabían...” Además, como ya se ha visto al tratar de la imagen ideal del sabio náhuatl, se afirma de él, como atributo suyo, “hacer sabios los rostros y firmes los corazones”. Finalmente, al presentar algunos textos la descripción del supremo ideal del hombre y la mujer nahuas, se dice de ellos que deben ser “dueños de un rostro, dueños de un corazón”. Y en el caso de la mujer se añade todavía otro rasgo expresivo. Se dice que “en su corazón y en su rostro debe brillar la femineidad”, expresando esto en náhuatl con el término abstracto y colectivo a la vez de *cihuáyotl*.

In ixtli, in yóllotl, rostro y corazón, simbolizan así en el pensamiento náhuatl lo que puede llamarse fisonomía moral y principio dinámico de un ser humano.

Y debe subrayarse que, al incluir al corazón en el “concepto náhuatl de *persona*”, se afirma que si es importante la fisonomía moral expresada por el rostro, lo es con igual o mayor razón el corazón, centro del que parece provenir toda la acción del hombre. Se contemplaba así entre los nahuas, mejor que entre los mismos griegos, la idea del rostro, con la del dinamismo interior del propio yo, porque conviene recordar que *yóllotl*, corazón,



etimológicamente se deriva de la misma raíz que *oll-in*, "movimiento", para significar en su forma abstracta de *yóll-otl*, la idea de "movilidad", "la movilidad de cada quien".

Consecuencia de describir al hombre como "dueño de un rostro, dueño de un corazón", fue la preocupación de los *tlatinime* por comunicar sabiduría a los rostros y firmeza a los corazones. Esto precisamente constituye el ideal supremo de su educación, la *Ixtlamachiliztli*, "acción de dar sabiduría a los rostros" y de otras prácticas como la *Yolmelahualiztli*, "acción de enderezar los corazones". Grande era el empeño, no sólo de los supremos dirigentes del mundo náhuatl, sino de los mismos padres y madres de familias por inculcar a sus hijos desde temprana edad los principios que hicieran esto posible. Conocemos por las fuentes indígenas algo que hoy nos parece asombroso: la existencia de un sistema de educación universal y obligatoria. El *códice florentino* indica, por ejemplo, que entre los ritos que se practicaban al nacer un niño náhuatl, estaba precisamente el de su dedicación o consagración a una escuela determinada. Consecuencia de esta educación obligatoria entre los niños nahuas prehispánicos era la inserción de todo ser humano en la propia cultura, con una preparación específica para realizar dentro de ella la misión de cada uno.

Es cierto que el ideal de los rostros sabios y corazones firmes que se pretendía inculcar por medio de la educación en el mundo náhuatl, no siempre fue el mismo. No debe olvidarse que existían grandes diferencias entre quienes participaban de la visión místico-guerrera del mundo, propia de los aztecas, y quienes pretendían un renacimiento de los antiguos ideales toltecas simbolizados por la figura de Quetzalcóatl. Sin embargo, el antiguo sistema de educación náhuatl jamás llegó a perder sus más hondas raíces que lo entronaban con el mundo de los creadores de arte por excelencia, los toltecas.

León-Portilla, Miguel, *Los Antiguos Mexicanos*



4.3. Zona de debates

¿Qué es un debate?

Un debate es una situación comunicativa en la que se exponen dos argumentos contrarios y se fundamenta las posiciones expuestas. Su finalidad es conocer y exponer las posturas, así como las bases de las partes involucradas.

Un debate puede darse en situaciones informales de manera espontánea, sin embargo, existen formas de debate reglamentados, donde dos equipos exponen y argumentan sus posiciones respecto a un tema. También participa un moderador y el tema de debate es previamente acordado.

Uno de estos modelos pre-establecidos es el de Karl Popper (filósofo austríaco del siglo XX), en donde se acuerda un tema polémico y una de las partes debe argumentar de manera “positiva”, mientras que la otra lo hace de manera “negativa”. Se estructura en diez partes, seis consisten en discursos argumentativos sin interrupción, abriendo el debate el equipo a favor de la postura establecida y el equipo en contra refuta. Luego se de paso a cuatro instancias en las que dos oradores formulan preguntas a la parte contraria. Cada una de estas instancias tiene una cantidad de tiempo determinado para formular sus argumentos.

El segundo modelo de debate a considerar es llamado Lincoln- Douglas. Éste nació de los debates valóricos sostenidos por ambos políticos estadounidenses alrededor del año 1858 sobre moral y esclavitud, por lo que son temas de esta índole los que se debaten en este modelo, en dos equipos. Consta de siete partes, dos de ellas argumentativas y tres de refutación para luego seguir con dos preguntas cruzadas de los oradores.

Características del debate

1. Puede ser de carácter espontáneo, en cuyo caso no hay reglas específicas, o pre-establecido, en cuyo caso sigue normas específicas.
2. En los debates reglamentados existe una afirmación acordada de antemano sobre la que se debatirá.
3. Los temas a tratar son de índole polémica.
4. Existe un moderador, cuya función es exponer el tema del debate, dar la palabra a quien tenga el turno, cuidar que se respete el tiempo de cada parte del debate y sacar las conclusiones finales.
5. Existen dos equipos, uno a favor y otro en contra. En el caso del debate que sigue el formato de Karl Popper, los equipos constan de tres oradores, mientras que en el caso del formato Lincoln- Douglas consta de dos oradores por equipo.
6. Los argumentos a favor se conocen como pruebas y su fin es demostrar la validez del tema propuesto, mientras que aquellos en contra se llaman objeciones y su fin es demostrar los errores de las pruebas del equipo contrario.
7. En el debate según el modelo de Karl Popper, los argumentos deben presentar pruebas empíricas, como encuestas y estudios oficiales.



8. En el debate según el modelo Lincoln- Douglas, los argumentos deben basarse en cuestiones morales y lógicas, pues sus temas son valóricos.
9. Pueden presentarse falacias, es decir, pruebas que carecen de fundamentos suficientes.

Cómo hacer un debate en tres pasos

A continuación te enseñaremos cómo preparar un debate en tres simples pasos, ya sea debas conformar el equipo a favor o el equipo en contra el tema propuesto para debatir. Recuerda siempre al participar en un debate, ya sea reglamentado o espontáneo, que debes respetar a tus oponentes y escuchar lo que tienen que decir.

No obstante, el modelo de debate en el que participes, debes preparar el tema de debate. ¿Cómo prepararlo? Para hacerlo debes leer para informarte de qué se trata y qué se ha dicho sobre éste. Intenta buscar datos empíricos que avalen tu postura. Ten en cuenta que generalmente se sortea cuál será el equipo a favor y en contra, por lo que debes prepararte para defender ambas posiciones, más allá de tu opinión personal con respecto al tema.

Siempre sé consciente del tiempo del que dispones para exponer tus argumentos, pues perderán fuerza si te sobra o te pasas de éste. Cada expositor tiene un tiempo determinado, de acuerdo a su posición en la estructura del debate.

¿Cuál es el rol de cada expositor? El primer expositor a favor debe hacer una apertura del tema, al cual el primer expositor del equipo contrario deberá responder. Luego viene el segundo miembro de ambos equipos y finalmente aquellos que cierran, cuyo fin es tanto exponer sus argumentos así como redondear y concluir lo dicho anteriormente. Si tienes la posición de último expositor, debes recordar hacer un buen remate final.

Estructura del debate

La estructura del debate radica en las partes en que se organiza sus procedimientos o procesos en que se realiza, el cual consta de una introducción, la exposición inicial del tema, siguiendo de la discusión, conclusión y despedida.

- **Introducción:** En la introducción del debate, el moderador es quien inicia el mismo, el cual centra el tema que se va a discutir de manera formal, presentándolo así ante los demás y mostrando su punto de vista. Es decir, que en esta primera parte de la estructura, se formula el tema que da inicio al debate, el cual lleva a tomar decisiones, posiciones, ideas y contra repuestas del tema en cuestión.
- **Exposición inicial:** Como segunda parte del procedimiento a seguir, la exposición inicial, es donde cada participante de manera organizada expone muy brevemente una opinión sobre el tema, de la cual pueden salir ideas para resolver el mismo.
- **Discusión:** Es la parte central de la estructura del debate, donde cada participante muestra sus argumentos de una manera clara, ajustándose al tema en cuestión y poniéndose de acuerdo con los demás participantes.

- **Conclusión:** En la estructura del debate, esta es una de la parte final, donde cada participante debe de tener una conclusión de tema en cuestión después de haber intercambiado ideas con los demás.
- **Despedida:** La despedida es la parte final del debate, en donde el moderador cierra el mismo, tomando así las ideas y los argumentos más relevantes de cada participante, y tratando de convencer a los demás con un pequeño resumen de lo debatido

Estructura del debate:	
Inicio	El moderador presenta el tema, los objetivos del debate y a los participantes.
Exposición	Cada grupo expone su postura y sus argumentos en un tiempo asignado.
Discusión	Los equipos discuten refutando los argumentos del otro grupo.
Apertura	Espacio donde el público participa preguntando u opinando.
Cierre	El moderador anuncia el fin del debate y entrega las conclusiones.

Movimientos argumentativos

Complementariamente a la noción de acto de habla descrita anteriormente, y en armonía con el enfoque pragmatialéctico, utilizamos la noción de movimiento argumentativo (MA) (Gille, 2001) definida como categoría de análisis para describir las fases del proceso argumentativo. Hacemos una adaptación para nuestros fines de los movimientos argumentativos descritos por este autor. Algunos MA que utilizamos en el análisis son:

- Presentar argumentos a favor de
- Presentar argumentos en contra de
- Retar la posición de
- Reafirmar la posición de
- Crear confrontación
- Mostrar las contradicciones de

- Presentar argumentos que muestran consenso
- Presentar argumentos que evidencian aceptación de las diferencias
- Presentar argumentos que resaltan la inclusión/exclusión
- Presentar argumentos de autocrítica
- Proponer soluciones de consenso

Los beneficiosos efectos de introducir debates en clase

- Los debates para estudiantes es la mejor actividad para el desarrollo de sus habilidades comunicativas.
- Los debates enseñan a pensar y transmitir argumentos de forma persuasiva
- El debate es una buena forma de aumentar los beneficios de la participación en clase y el trabajo en equipo.
- Son muchos los beneficios que se generan de la participación activa en clase y de enseñar a los estudiantes a argumentar sus ideas.
- El debate como herramienta educativa ha ido perdiendo presencia y es vital recuperarlo para trabajar las competencias de los estudiantes.
- Debatir, saber argumentar ideas y ser persuasivo con el mensaje que queremos lanzar son retos a los que todo estudiante va a enfrentarse en el mundo profesional y que, en ocasiones, va a ser vital para conseguir sus objetivos.
- Aunque el debate no es la herramienta educativa más popular o visible en los métodos de enseñanza, es una de las mejores técnicas para crear una experiencia de aprendizaje estimulante, práctico y desafiante para todos los estudiantes.
- Son muchos los beneficios que se extraen de la participación en clase que conlleva un debate para estudiantes y las herramientas que se les enseña a emplear.
- Además, es un método de enseñanza que se basa en la participación activa y se puede adaptar al perfil de cada estudiante.
- Por un lado, los estudiantes más tímidos o introvertidos pueden trabajar en el desarrollo de sus habilidades comunicativas e ir ganando la confianza que necesitan para exponer sus ideas y defenderlas.
- Por otro lado, los estudiantes que participan de forma más activa en clase pueden ir mejorando sus interacciones y trabajando la construcción y defensa de argumentos.
- Sin importar cuál sea el reto de cada alumno, todos ellos se verán inmersos en una experiencia de aprendizaje donde deben participar, aprender cosas nuevas y superar ciertos desafíos.





- Otra de las razones por las que el debate como herramienta educativa debería ser más empleado es, porque no solo ayuda con las habilidades comunicativas, sino también con las habilidades de pensamiento y razonamiento.
- Dada la utilidad de todas estas competencias en cualquier ámbito profesional, es evidente que el debate entre estudiantes y la participación activa en clase son actividades que se deben implementar en cualquier rama del conocimiento y materia.

4.4. Expresar ideas y pensamientos por escrito

El escribir es necesario en nuestra vida, sea cuál sea nuestra profesión, se necesitará algún día escribir un informe, redactar una descripción técnica, comunicación virtual, entre otros. Considerándolo de un modo más inmediato se necesita estar capacitados para exponer trabajos con claridad y de forma escrita inteligible para responder a los exámenes.

Aprender a escribir, aprender a redactar

Para comenzar es preciso concordar como premisa básica que cualquiera sea la actividad o profesión que desarrollemos en nuestras vidas, siempre tendremos, en algún momento, la necesidad de escribir.

Redactar es otorgar un orden, una estructura, a aquello que digo, mediante la palabra escrita.

Al escribir es necesario seguir las siguientes reglas:

- Tomar conciencia
- Llevar al papel aquello que pensamos, opinamos, sentimos, creemos o nos han dicho.
- Comunicar; es un acto de comunicación con otro, con un ellos o conmigo (diario de vida).
- Conectarse con un público (ellos) con el objetivo de comunicarle hechos y acontecimientos de relevancia social, política, económica, cultural, científica, etc.
- Para que este acto de comunicación sea efectivo, para que cumpla con su deber de informar y educar respecto de ese "algo" que queremos descubrirle al lector, la redacción debe ser clara y comprensible, sin dejar espacios de duda. Para esto, debemos tener claramente establecido en nuestro cerebro lo que vamos a decir. Estamos obligados a tener la "idea clara".

Al escribir, se debe:

- 1) Motivar al lector con el tema que propone,
- 2) Establecer un orden en lo que quiere transmitir, y
- 3) Encontrar un lenguaje común para establecer una relación "aireada" con su lector.

En este punto, es necesario que pensemos en aquellos errores que frecuentemente cometemos a la hora de escribir; aquellos que enlodan nuestro trabajo y lo tornan difícil en su lectura y, muchas veces, incomprensible:



1. Anunciar al inicio del párrafo algo que diremos y, antes de desarrollarlo, referirnos a otra cosa. Ejemplo: El secretario general del comité dijo, tras la celebración realizada en honor al centenario de la institución que preside el señor Eulogio Frisamán, hombre carismático que pretende dar un nuevo rumbo al curso de la historia entomológica de la nación, empeñando sus esfuerzos en la profundización de la investigación científica de la materia.
2. No dejar claro el tema, sus antecedentes y causas, ni a qué hecho o circunstancia se está haciendo alusión.
3. Presumir que quien leerá el texto ya está familiarizado con la noticia a la que me estoy refiriendo.
4. Entremezclar conceptos, hechos, datos, informaciones, etc., sin un cuidado de jerarquía, ni de sintaxis.
5. Dar por concluidos textos que no transmiten lo que queríamos transmitir al comenzarlos.
6. No encontrar la fórmula de desarrollar comprensiblemente ciertas ideas.
7. Percibir que los hechos y su desarrollo se van complicando en el papel, a medida que los vamos describiendo.
8. Irnos por las ramas.
9. Repetir en una misma línea, oración y/o párrafo, un concepto y una palabra.
10. Utilizar muletillas como "Por otra parte/lado", "Por su parte/lado", "Y es que", para comenzar una oración o párrafo, cuando no se sabe cómo hacerlo y no se quiere pensar en una solución creativa para resolver el problema. En este punto hay que recalcar que la primera y segunda muletilla provocan en el lector preguntarse: "¿Por cuál parte?; ¿por la de atrás, la de adelante, cuál?"
11. Reiterar una y otra vez ilativos tales como: "por la cual", "por lo cual", "por los cuales", "la que", "lo que", "los que"; o los determinativos "sin duda", "no cabe duda"; y tantos otros que ustedes ya estarán recordando.
12. Eliminar la sangría al comenzar un párrafo.
13. Abusar de las comillas (""), sabiendo que sólo se usan en caso de insertar una cuña o frase textual de alguna fuente en el texto.
14. Utilizar palabras tomadas del inglés y mal traducidas o inexistentes en castellano. Por ejemplo, "customizar" (customize); empoderar (empowerment), setear (set up) y otras tantas que contaminan el lenguaje.

Al momento de comenzar a pensar en un tema inmediatamente nos hacemos una imagen mental de lo que queremos obtener: ya prefiguramos cómo lo escribiremos. Se inicia, así, un recorrido mental en que seleccionaremos ideas, fuentes, documentos, diálogos, discursos, textos; decantaremos, buscaremos, saltaremos, descartaremos, asociaremos, desplazaremos de lugar, etc. Jugaremos con el tiempo real desestructurándolo para crear nuevos efectos o, simplemente, para facilitar la comprensión de los hechos de manera aislada e individual. Al redactar sintetizaremos y expandiremos –cuando corresponda y/o lo amerite– esas ideas. Luego, a medida que releamos lo escrito, corregiremos los errores, clarificaremos las dudas y,



en algunos casos, eliminaremos frases y párrafos que nos parezcan redundantes o innecesarios.

Las expectativas que generó en torno a lo que quiero escribir; la búsqueda de datos, la persecución consecución de fuentes; la toma de notas; la transcripción de entrevistas; la formulación de esquemas de trabajo y de esquemas de desarrollo del texto; etc., son todas partes constitutivas de la obra final.

Entender qué palabras y oraciones son apenas representaciones lingüísticas, mapas del territorio que describen, es básico para entender que cada vez que escribimos necesitamos y tenemos la obligación de encontrar la palabra y la oración que representen, que interpreten, que expresen de mejor modo aquello que quiero comunicar.

La palabra es una parcialidad. Un conjunto de palabras es un conjunto de parcialidades; con ese conjunto de parcialidades debemos referirnos a una totalidad, a un hecho, a una persona, a un sentimiento.

Ante cada párrafo que escribamos debemos preguntarnos si hemos logrado comunicar tal como queríamos aquella totalidad a la que nos referimos mediante la palabra (parcial). Debemos practicar el mismo ejercicio con cada uno de los verbos utilizados, verificando que sean los más adecuados y que se utilicen en el tiempo correcto. Debemos buscar la palabra y el verbo más representativos. Lo escrito nunca se entiende del mismo modo que lo hablado. No se habla igual que como se escribe.

No se escucha igual que como se lee. Funcionamos en niveles distintos de comprensión. Cuando al hablar digo algo que luego descubro no es correcto, puedo rectificar de inmediato y mi interlocutor lo entenderá, pasando por alto mi error. Si al escribir cometo un error, en el mejor de los casos pasará un día completo antes de que pueda rectificarlo y será demasiado tarde: lo que el público leyó en las páginas que escribí en el diario en que trabajo, ya lo internalizó. Una y otra vez tendremos que recordar que al escribir estamos comunicándonos con otra persona, no hablando en el vacío. Todo texto se concibe con la presencia de un destinatario.

A fin de potenciar el texto, siempre y cuando no se atente contra la verdad, podemos hacer saltos en el tiempo, eliminar datos irrelevantes, detenernos largamente en un hecho particular que nos parece de enorme relevancia; cortar, tachar, romper, desarrollar, etc. Somos los dueños de nuestro texto; podemos liquidarlo tantas veces como queramos, si el fin último es bueno, verdadero y de calidad.

Por último, el mensaje no es lo quiero decir, es lo que digo.

4.5. La redacción

La palabra es un símbolo parcial que nos permite, al combinarla con otras palabras, dar cuenta de un hecho o una historia. La palabra es un término que nos da la posibilidad –esta es su mayor virtud y la más feroz de sus limitantes– de recrear condiciones; en otras palabras, de aproximar al lector a lo que queremos relatar.

Al escribir transformamos nuestras vivencias, sentimientos, ideas y conocimientos –y nuestro trabajo reporteril– en frases, oraciones y párrafos. El que elige leerlos debe encontrar en aquellas frases, oraciones y párrafos, el sentido mismo de lo que quisimos transmitir. Si queremos que realmente nos entiendan y rescaten de la lectura de nuestros textos exactamente lo mismo que quisimos expresar, requerimos encontrar el lenguaje y el tono que exprese nuestro mensaje del modo más adecuado.

Existen tres fases previas a la redacción:

1. Descubrimiento del tema: encontrar qué decir.
2. Disposición: ordenar lo que encontremos.
3. Elocución: ubicar las palabras adecuadas en el texto.

Estos tres pasos se deben cumplir o no se verá en la expresión escrita, en la redacción final del texto. Si cualquiera de estos pasos falló o se omitió, el escrito quedará confundido.

Las etapas que se siguen al escribir son las siguientes:

- Para poder escribir se debe tener algo que decir y ser capaces de proporcionar un orden determinado a lo que se escribe.
- Tener ideas o hechos determinados que se deseen comunicar.
- Poner estas ideas en palabras y frases y escribirlas.
- Las palabras y frases han de convertirse en oraciones gramaticalmente correctas y estar de acuerdo con el uso aceptado
- Las oraciones han de seguirse una a otras de un modo natural reflejando el orden del pensamiento lógico.
- Al escribirse se debe de pensar en el impacto que probablemente causara lo escrito en quienes lo leerán.
- Los fallos que se cometen al escribir pueden surgir en cualquiera de estas etapas.

Antes de escribir:

- Poner en claro pensamientos e ideas antes de empezar a escribir.
- Ampliar el vocabulario, el caudal de palabras y frases leyendo buenos autores y periódicos de calidad o introduciéndose en charlas y discusiones de tipo intelectual que las que se limitan a los deportes, al tiempo y al precio de los productos en las tiendas.
- Familiarizarse con la gramática.
- Practicar (escribir mucho).



Normas básicas y decisivas para escribir mejor

- 1. Ampliar el vocabulario.** Se puede ampliar mediante una lectura extensiva. El estudiante universitario puede reconocer unas 150.00 palabras, pero el número de palabra que emplea corrientemente en la conversación o por escrito es, mucho menor. El vocabulario que habla la gente es reducido, y esto es más evidente en aquellos que llevan una vida solitaria. Si se quiere desarrollar un vocabulario más adecuado, es necesario leer mucho y conversar con mayor profundidad de lo que comúnmente se hace.
- 2. Dominar la gramática.** Aprender los principios de gramática y sintaxis. La Gramática es el estudio de las reglas y principios que regulan el uso de las lenguas y la organización de las palabras dentro de una oración. También se denomina así al conjunto de reglas y principios que gobiernan el uso de un lenguaje muy determinado. Morfología (forma y estructura), y sintaxis (parte de la gramática que estudia la forma en que se combinan y relacionan las palabras para formar secuencia mayores, clausula y oraciones y la función que desempeñan dentro de esta). Es el cómo se estructura una oración)
- 3. Elección de las palabras.** Los escritores con talento y experiencia pueden ser capaces de escribir deprisa y con fluidez, sin buscar las palabra, pero la mayoría de nosotros vemos que nuestros pensamientos no se traducen con tanta rapidez, debemos seleccionar las palabras adecuadas a la personas, al contexto y a la situación en la que estemos. El lenguaje académico ha de ser cuidadoso y conciso.
- 4. Utilizar palabras cortas y familiares.** Como regla general se debe utilizar las palabras familiares en vez de poco corrientes o comunes. Como norma general: Preferir las palabras familiares a las rebuscadas, Las palabras concretas a las abstractas y La palabra única a la perífrasis (ambigua, evasiva). *Ejemplo:* La frase < Los eventos consuetudinarios que acontecen en la rúa> Es a la vez poco corriente, abstracta, perifrástica, larga y pedante, comparada con < Lo que pasa en la calle> que tiene todas las características opuesta. Y es más inteligible. Si se va escribir sobre temas técnicos es recomendable emplear un vocabulario técnico apropiado. Evitar las jergas y aquellas palabras cuyo significado ha quedado desfasado. Cada rama y cada tema tienen su vocabulario propio que lo principiantes deben de aprender
- 5. Construcción correcta de las oraciones.** Una palabra sola tiene poco sentido y su significado es variable y depende del contexto.
- 6. La unión de las oraciones entre sí.** Las oraciones han de estar unidas de un modo inteligible si el lector sigue el orden del pensamiento.
- 7. Organizar los materiales escritos.** En cualquier clase o exposición técnica o presentación de un argumento razonado, ha de seguir una sucesión lógica. Antes de empezar a escribir sobre un tema, es necesario recoger y redactar el material necesario y trazar un esquema. Todo trabajo se ha de dividirse en unidades manejables y se debe pensar en el orden y presentación de la misma y como se han de unir entre sí. Los subtítulos y la subdivisiones e utilizan siempre en trabajos y artículos de cierta longitud, no



solo porque ayudara al lector, si porque también impone una disciplina útil al propio escrito e impide que se desvíe del tema.

8. **La repetición del escrito.** Primero realizar un borrador del escrito y luego realizarlo en limpio, con frases reconstruidas y ordenadas. Los trabajos importantes suelen requerir varios borradores.
9. **Realizar una segunda lectura, leer cuidadosamente y corregir lo que se ha escrito.** Se recomienda dejar el escrito ya terminado y luego mirarlo de nuevo para corroborar que este se ha escrito adecuadamente y si no hace la corrección pertinente.
10. **Utilizar correctamente la puntuación.** La puntuación indica las palabras que se han de considerar como una unidad y la que son una mera continuación de las precedentes. Los puntos, comas, etc. Sustituyen las pausas y entonaciones del discurso. Ayudan en la lectura a mantener unidas las palabras en unidades que corresponden a pensamientos.
11. **Evitar faltas de ortografía.** La faltas de ortografía distraen la intención del lector, en segundo lugar se tiende a considerarlas como prueba de ignorancia y falta de educación adecuada. Tarea: Investigar las reglas para la construcción de las oraciones y reglas de ortografía.
12. **Mejorar la letra.** Samuel Butle decía que mejoraba la claridad de su pensamiento cuando se esforzaba a escribir con claridad.
13. **Auto perfeccionamiento.** Es recomendable practicar un repaso crítico, ha de ser posible con un profesor experimentado que esté preparado para tomarse el tiempo necesario de leer el escrito con cuidado y criticarlo extensamente.

Ejercicio

Considera el cuaderno de apuntes de alguna de tus asignaturas que está cursando y retome el contenido de este tema para su autoevaluación, determina cuáles son sus áreas de oportunidad para mejorar su habilidad de escribir, y cuál será su plan de acción a realizar.



4.6. Resumen y ensayo académico

Un resumen es la forma abreviada de un texto original, al que no se le han agregado nuevas ideas y que representa en forma objetiva, pero más acotada, los contenidos de un texto o escrito en particular. La objetividad de un resumen resulta de gran importancia, ya que junto a la brevedad, son los elementos esenciales para poder hablar de la realización de un resumen.

Constituye una redacción escrita, principales de un texto (respetando las ideas del autor) es un procedimiento derivado de la comprensión de la lectura.

“Resumir es deducir a términos breves y precisos o considerar sólo lo esencial de un texto” (García, 2002:69), es el extracto y abstracción de la información relevante de un discurso oral o escrito, enfatiza conceptos clave principios, términos y argumentos centrales.

Existen una gran variedad de autores que efectúan una diferenciación entre síntesis y resumen, desde la perspectiva de Díaz- Barriga (postura que tomamos como base en este trabajo) la elaboración de un resumen presupone la comprensión de lo estudiado, de manera que puedes escribir en tus opiniones palabras, la síntesis de lo que se explica en un tema, sin cambiar las ideas centrales. La elaboración de resúmenes no es una actividad que se pueda tomar a la ligera, la creación de un buen resumen implica la ejercitación de varios procesos cognitivos como: la observación, el análisis, la organización lógica, memorización.

Utilidad:

Al efectuar un resumen puedes desarrollar capacidades de abstracción, utilizando las habilidades de lectura y la capacidad de expresión escrita.

Perfeccionar la lectura pues ha de ser atenta, activa y provechosa, puede servir como apoyo para aumentar el nivel de concentración, retención y asimilación en el momento de estudiar, sintetizar y comentar el contenido de un texto.

Procedimiento para su elaboración:

Algunas reglas que puedes seguir para elaborar resúmenes son las siguientes:

1. Llevar a cabo dos lecturas del material a resumir. La primera para tener una idea general del contenido, y la segunda, para identificar, a partir de la estrategia de subrayado identificar las ideas centrales.
2. De ser necesario deben aclararse todas las dudas relativas al texto.
3. Anotar las ideas subrayadas a manera de listado esto a fin de tenerlas presentes y a la mano para la redacción final del resumen.
4. Elimina el material innecesario o secundario.
5. Elimina el material importante pero redundante. (es el que se repite o da la misma información) Para localizar el material redundante te puedes ayudar de algunos de los signos de puntuación que te ponen sobre aviso de lo que se dirá después de ellos, no se refiere a información diferente. Los signos de puntuación más usados para esto son los dos puntos (:) y el punto y coma (;).



6. Señala que descartaras, aquellas frases u oraciones que pudieron haberte ayudado a comprender los asuntos esenciales, en el momento de estudiar, pero que, después de analizar el texto, te das cuenta de que puedes prescindir de ellas.
7. El resumen no debe de exceder en su extensión la cuarta parte del texto que se resume.

Un resumen se estructura en las siguientes partes:

1. Sección de referencia (encabeza el resumen) Elementos : Autor, título, fuente, fecha y paginas
2. Cuerpo = se trataría del resumen propiamente dicho
3. Clasificación = si el sistema lleva un sistema de clasificación
4. Sección de firma = autor del resumen.

Ensayo

Composición literaria escrita en prosa, de extensión variable, en que damos nuestras ideas y puntos de vista sobre un tema que investigamos porque nos interesa o nos es asignado.

Tiene por objeto presentar las ideas del autor sobre un tema y que se centra, por lo general, en un aspecto concreto. Con frecuencia, aunque no siempre, el ensayo es breve y presenta un estilo informal. El género se diferencia así de otras formas de exposición como la tesis, la disertación o el tratado.

El escrito, además de guardar unidad temática (no aborda en el mismo escrito temas ajenos al central), presenta unidad argumentativa, es decir, ofrece “pruebas” relevantes a favor de la tesis o la posición que se quiere defender (Bernard, 2000).

Los argumentos son enunciados que apoyan a otros, lo que provoca que en el ensayo se hagan presentes argumentos principales y secundarios. El ensayo puede expresar: reflexiones propias del ensayista; resultados de una investigación no exhaustiva; inferencias de observaciones, experiencias y entrevistas; o una combinación de lo anterior.

Como estrategia de aprendizaje el ensayo es una excelente oportunidad para que el estudiante manifieste el nivel que ha desarrollado en el manejo de ciertas situaciones o contenidos.

Utilidad:

Su principal aporte radica en la posibilidad que brinda para construir una reflexión acerca de un asunto, a través de su cuestionamiento crítico y el aporte de datos o argumentos que permitan entenderlo (el objeto) desde otras posibilidades o miradas. Los procesos cognitivos que se ejercitan en el momento de diseñarlo son: identificación, descripción, contratación, comprensión, análisis, deducción, inducción, analogías, resolución de problemas, discernimiento y toma de decisiones.

Características del ensayo

- a) Estructura libre
- b) Forma sintáctica



- c) Extensión relativamente breve: Es recomendable que un ensayo no tenga más allá de 4 o 5 hojas, escritas en tamaño carta, a máquina o en computadora, a doble espacio, por un solo lado. Una alternativa para no desechar es que pueda ser escrito a mano, permitiendo corregir ortografía, caligrafía y otros puntos.
- d) Estilo cuidadoso y elegante
- e) Tono variado (profundo, poético, didáctico, satírico, etc.)

Debe ser

- Coherente: Se debe abordar un solo tema, no otros. Es algo así como un sólo capítulo, articulado y afín.
- Objetivo: Debe utilizarse un lenguaje impersonal, objetivo, científico, técnico. No es adecuado utilizar el lenguaje coloquial, ni el literario ni el periodístico.
- Personal: Debe ser el resultado de todo un proceso personal.

Procedimiento para su elaboración

Para realizar un buen ensayo se deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Determinar con claridad y precisión el tema del ensayo.
2. Tener presente que el ensayo requiere unidad temática (Tratar solo un tema).
3. Disponer de un marco de referencia personal sobre el objeto a ensayar.
4. Valorar si el marco de referencia es suficiente y pertinente.
5. De no ser así, indagar acerca del objeto para incrementar la información.
6. Considerar sus elementos o estructura:
 - Datos de identificación.
 - Introducción
 - Desarrollo
 - Conclusión
 - Fuentes de información consultadas
7. De ser necesario, dividir el escrito en subtemas.
8. Incorporar citas bibliográficas, hemerográficas o de cualquier tipo, que servirán de sustento para la emisión de juicios y argumentos
9. Para el desarrollo del ensayo es conveniente enlistar, previamente los puntos a considerar y con base en esta lista iniciar el escrito.
10. Revisar para verificar la presencia de criterios como: estructura (que estén presentes todos los elementos del ensayo); pertinencia (que el escrito guarde relación directa con el tema y con lo que se exige de él); coherencia (que los elementos mantengan secuencia temática y que los párrafos estén vinculados entre sí); peso argumentativo (que cada juicio u opinión esté respaldado en pruebas o evidencias).



Estructura o elementos del ensayo:

El ensayo se estructura en tres partes principales: Introducción, cuerpo y conclusión. Todo ensayo debe de contar con estas partes, pero no necesariamente marcadas por espacios o subtítulos, simplemente han de desempeñar la función que les corresponde y que se describe.

1. **Título:** este debe ser atractivo y claro

2. **Introducción:** Es la parte donde se da a conocer el tema que se desarrollará después y los propósitos del mismo. En esta se pueden dar generalidades, antecedentes, explicar la naturaleza del tema, especificar las variables que se trabajarán a lo largo del ensayo, su enfoque, o incluso propone una tesis o suposición.

A veces se parte de un ejemplo o situación particular en la que el tema tenga aplicación, para señalar la importancia de abordarlo y atraer el interés del lector.

3. **Cuerpo:** es el desarrollo del ensayo, la explicación de los que se tiene sobre el mismo, se comenta en forma personal la información recabada, se proporcionan datos y se amplían los conceptos todo lo que sea necesario, mediante reflexiones, ejemplos, comentarios, comparaciones, etc.

También se pueden confrontar ideas de varios autores a propósito del tema que se investiga, estableciendo puntos de afinidad o discrepancias. Es el cuerpo del ensayo, porque su extensión abarca dos terceras partes del total.

4. **Conclusiones:** Incluye el resumen de los puntos desarrollados a lo largo del ensayo, comenta los resultados y da una opinión final. Una manera recomendable de concluir es retornando a la introducción, para ver hasta qué punto se logró lo anunciado en ella.

5. **Bibliografía:** Se incluyen los datos completos de la fuente bibliográfica

Ejercicio

Determina uno de los 2 procedimientos expuestos en la sesión (resumen y ensayo académico), hacer la investigación necesaria para desarrollar el tema:

“El impacto de mi estudio de educación superior, en el desarrollo científico y tecnológico de México”.



14. Elección de las palabras. Los escritores con talento y experiencia pueden ser capaces de escribir deprisa y con fluidez, sin buscar las palabras, pero la mayoría de nosotros vemos que nuestros pensamientos no se traducen con tanta rapidez, debemos seleccionar las palabras adecuadas a las personas, al contexto y a la situación en la que estemos. El lenguaje académico ha de ser cuidadoso y conciso.

15. Utilizar palabras cortas y familiares. Como regla general se debe utilizar las palabras familiares en vez de poco corrientes o comunes.

Como norma general: Preferir las palabras familiares a las rebuscadas, Las palabras concretas a las abstractas y La palabra única a la perífrasis (ambigua, evasiva).

Ejemplo: La frase < Los eventos consuetudinarios que acontecen en la rúa> Es a la vez poco corriente, abstracta, perífrástica, larga y pedante, comparada con < Lo que pasa en la calle> que tiene todas las características opuesta. Y es más inteligible.

Si se va escribir sobre temas técnicos es recomendable emplear un vocabulario técnico apropiado. Evitar las jergas y aquellas palabras cuyo significado ha quedado desfasado. Cada rama y cada tema tienen su vocabulario propio que lo principiantes deben de aprender

16. Construcción correcta de las oraciones. Una palabra sola tiene poco sentido y su significado es variable y depende del contexto.

17. La unión de las oraciones entre sí. Las oraciones han de estar unidas de un modo inteligible si el lector sigue el orden del pensamiento.

18. Organizar los materiales escritos. En cualquier clase o exposición técnica o presentación de un argumento razonado, ha de seguir una sucesión lógica. Antes de empezar a escribir sobre un tema, es necesario recoger y redactar el material necesario y trazar un esquema. Todo trabajo se ha de dividirse en unidades manejables y se debe pensar en el orden y presentación de la misma y como se han de unir entre sí. Los subtítulos y la subdivisiones se utilizan siempre en trabajos y artículos de cierta longitud, no solo porque ayudara al lector, si porque también impone una disciplina útil al propio escrito e impide que se desvíe del tema.

19. La repetición del escrito. Primero realizar un borrador del escrito y luego realizarlo en limpio, con frases reconstruidas y ordenadas. Los trabajos importantes suelen requerir varios borradores.

20. Realizar una segunda lectura, leer cuidadosamente y corregir lo que se ha escrito. Se recomienda dejar el escrito ya terminado y luego mirarlo de nuevo para corroborar que este se ha escrito adecuadamente y si no hace la corrección pertinente.

21. Utilizar correctamente la puntuación. La puntuación indica las palabras que se han de considerar como una unidad y la que son una mera continuación de las precedentes. Los puntos, comas, etc. Sustituyen las pausas y entonaciones del discurso. Ayudan en la lectura a mantener unidas las palabras en unidades que corresponden a pensamientos.

22. Evitar faltas de ortografía. La faltas de ortografía distraen la intención del lector, en segundo lugar se tiende a considerarlas como prueba de ignorancia y falta de educación adecuada.



Tarea: Investigar las reglas para la construcción de las oraciones y reglas de ortografía.

23. Mejorar la letra. Samuel Butle decía que mejoraba la claridad de su pensamiento cuando se esforzaba a escribir con claridad.

24. Auto perfeccionamiento. Es recomendable practicar un repaso crítico, ha de ser posible con un profesor experimentado que esté preparado para tomarse el tiempo necesario de leer el escrito con cuidado y criticarlo extensamente.

Ejercicio

Considera el cuaderno de apuntes de alguna de tus asignaturas que esta cursando y retome el contenido de este tema para su autoevaluación, determina cuáles son sus áreas de oportunidad para mejorar su habilidad de escribir, y cual será su plan de acción a realizar.

4.8. Resiliencia



El vocablo **resiliencia** tiene su origen en el idioma latín, en el término *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. El término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

La resiliencia es la capacidad de los seres vivos de afrontar la adversidad, un trauma, una tragedia, o amenazas de fuerte tensión y sobreponerse a períodos de dolor emocional, saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal. Se considera que las personas más resilientes tienen mayor equilibrio emocional frente a las situaciones de estrés, soportando mejor la

presión. Esto les permite una sensación de control frente a los acontecimientos y mayor capacidad para afrontar retos.

“No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que te queda.”

-Bob Marley

Cabe decir, que la resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida. Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, **las personas resilientes no nacen, se hacen**, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentar los diferentes retos de la vida.

Ser resiliente no significa no sentir malestar, dolor emocional o dificultad ante las adversidades. La muerte de un ser querido, una enfermedad grave, la pérdida del trabajo, problemas financieros serios, etc., son sucesos que tienen un gran impacto en las personas, produciendo una sensación de inseguridad, incertidumbre y dolor emocional. Aun así, las personas logran, por lo general, sobreponerse a esos sucesos y adaptarse bien a lo largo del tiempo.

El camino que lleva a la resiliencia no es un camino fácil, sino que implica un considerable estrés y malestar emocional, a pesar del cual las personas sacan la fuerza que les permite seguir con sus vidas frente la adversidad o la tragedia. Pero, ¿cómo lo hacen?

La resiliencia no es algo que una persona tenga o no tenga, sino que implica una serie de conductas y formas de pensar que cualquier persona puede aprender y desarrollar.

Entonces... ¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas resilientes poseen tres características principales: saben aceptar la realidad tal y como es; tienen una profunda creencia en que la vida tiene sentido; y tienen una inquebrantable capacidad para mejorar.

Además...

– **Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.** El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las personas resilientes saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus

principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

– **Son creativas.** La persona con una alta capacidad de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. De lo vil, saca lo precioso.

– **Confían en sus capacidades.** Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer. Si algo les caracteriza es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

– **Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.** A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas resilientes son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿qué puedo aprender yo de esto?



– Practican el mindfulness o conciencia plena

Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes, de vivir en el aquí y ahora y de tener una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de



culpabilidad y zozobra mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

– **Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.** Las personas resilientes son muy objetivas, saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista, también llamado optimalismo, y están convencidas de que por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

– **Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.** Las personas que practican la resiliencia saben cultivar sus amistades, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

– **No intentan controlar las situaciones.** Una de las principales fuentes de tensiones y estrés es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos, nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las personas resilientes saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control.

– **Son flexibles ante los cambios.** A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

– **Son tenaces en sus propósitos.** El hecho de que las personas resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que



aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

– **Afrontan la adversidad con humor.** Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor, son capaces de reírse de la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

– **Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social.** Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático su primer objetivo es superarlo, para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar ayuda profesional cuando lo necesitan.

Los beneficios de la resiliencia

- *Las personas más resilientes tienen una mejor autoimagen
- *Se critican menos a sí mismas
- *Son más optimistas
- *Afrontan los retos
- *Son más sanas físicamente
- *Tienen más éxito en el trabajo o estudios
- *Están más satisfechas con sus relaciones
- *Están menos predispuestas a la depresión

¿Qué contribuye a que una persona sea más resiliente?

– **El apoyo emocional es uno de los factores principales.** Tener en tu vida personas que te quieren y te apoyan y en quien puedes confiar te hace mucho más resiliente que si estás solo.

– **Permitirte sentir emociones intensas sin temerlas ni huir de ellas,** y al mismo tiempo ser capaz de reconocer cuándo necesitas evitar sentir alguna emoción y centrar tu mente en alguna distracción.

– **No huir de los problemas sino afrontarlos y buscar soluciones.** Implica ver los problemas como retos que puedes superar y no como terribles amenazas.

– **Tomarte tiempo para descansar y recuperar fuerzas,** sabiendo lo que puedes exigirte y cuándo debes parar.

– **Confiar tanto en ti mismo como en los demás.** Para mí, el objetivo principal de difundir el concepto de resiliencia es para contribuir a la concientización de que todas las personas poseen esta característica, pero que de todos nosotros depende el despliegue de ella si nos otorgamos oportunidades mutuas.

Acabará este artículo con una cita de Marc Levy que reza así: El tiempo cura todas las heridas, aunque nos deje algunas cicatrices. O, si me permites modificar ligeramente la cita:

“La resiliencia cura todas las heridas, aunque deja algunas cicatrices.”

TEST DE EVALUACIÓN DE RESILIENCIA

A continuación lea las siguientes declaraciones, donde usted encontrará 7 números que van desde el “1” (Totalmente desacuerdo) a “7” (totalmente en de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre esa declaración. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque “1”. Si usted es neutral, marque “4”, y si usted está de acuerdo fuertemente marque “7”

No existen respuestas buenas o malas

Nº	Declaración	Totalmente en Desacuerdo	Muy en Desacuerdo	Un poco en Desacuerdo	Neutral	Un poco de Acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Cuando hago planes persisto en ellos	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalmente enfrento los problemas de una u otra forma	1	2	3	4	5	6	7
3	Soy capaz de depender de mi mismo más que otros	1	2	3	4	5	6	7
4	Mantener el interés en las cosas es importante para mi	1	2	3	4	5	6	7
5	Puedo estar sólo si es necesario	1	2	3	4	5	6	7
6	Siento orgullo por haber obtenido cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7	Normalmente consigo las cosas sin mucha preocupación	1	2	3	4	5	6	7
8	Me quiero a mi mismo	1	2	3	4	5	6	7
9	Siento que puedo ocuparme de varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10	Soy decidido en las cosas que hago en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez pienso sobre por qué suceden las cosas	1	2	3	4	5	6	7
12	Hago las cosas de una, cada día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo superar momentos difíciles porque ya he pasado por dificultades anteriores	1	2	3	4	5	6	7



14	Soy disciplinado en las cosas que hago	1	2	3	4	5	6	7
15	Mantengo el interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Normalmente puedo encontrar un motivo para reír.	1	2	3	4	5	6	7
17	Creer en mí mismo me hace superar momentos difíciles.	1	2	3	4	5	6	7
18	En una emergencia, las personas pueden contar conmigo.	1	2	3	4	5	6	7
19	Normalmente trato de mirar una situación desde distintos puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
20	A veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera hacerlas	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22	No me quedo pensando en las cosas que no puedo cambiar	1	2	3	4	5	6	7
23	Cuando estoy en una situación difícil normalmente encuentro una salida	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo energía suficiente para lo que necesito hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Es normal que existan personas a las que no les caigo bien	1	2	3	4	5	6	7

¿Cómo hacer la evaluación de los resultados?

Para obtener los resultados deberás realizar lo siguiente:

1. Contabilizar los puntos que obtuvo
2. Ese resultado dividirlo por 25
3. Y el resultado final deberás ubicarlo en la siguiente escala

Capacidad de Resiliencia:

Baja = de 1 a 2,59 puntos

Media = de 2,6 a 4,09 puntos

Media Alta = de 4,7 a 5,59 puntos

Alta = de 5,6 a 7 puntos



BIBLIOGRAFÍA

- Romo A; México, (2000), Los programas Institucionales de Tutoría; Edit.; ANUIES
Cap. 5.1
- Buzan T., España (2000) El libro de los Mapas Mentales, Edit. Urano.
- Brown F. Wiliam. Guía de Estudio efectivo. Editorial Trillas. Cap. Como tomar apuntes.
Pág. 43-50
- Drapeau, Christian, Aprendiendo a aprender (Técnicas de aprendizaje acelerado), Ed.
Océano.
- Espíndola J., México, (1998) Fundamentos de la Cognición, Edit. Pearson Educación.
- Gadner Howard, México (1994) Estructuras de la mente, Edit.: Fondo Cultura (México)
- Gallardo M., López T., México (2000) El Proceso de aprendizaje por competencias,
Universidad de Michoacán
- Guerra, Héctor y Dermot, Mc Cluskey, Cómo estudiar hoy, Ed. Trillas
- Hernández G. J. México (2005), Leer a mayor velocidad y con mejores resultados en
Talento y Creatividad. Estrategias prácticas para el desarrollo de habilidades intelectuales,
Edit. Grupo editorial Cenzontle
- *Izquierdo Ciriaco. México, (1997). Metodología del Estudio. Guía para estudiantes y
maestros. México: Trillas. Cap. "Como tomar nota en clase". Pág. 11-18*
- Madox Harry; Barcelona (1973) Como escuchar y tomar nota en; Como estudiar; Oikos-
Tau Ediciones. (Pág. 136-151)
- Michel, Guillermo. (2004). Aprende a Aprender Guía de Autoeducación. México: Trillas.
Cap. Aprende a escuchar. Pag. 45- 48.
- Ontoria, P. Madrid, (2001). Mapas Conceptuales: Una técnica para aprender, Edit.
Narcea.
- Ostrander, Ch., y otros, Madrid; (1990), Superaprendizaje, Nuevos métodos de
aprendizaje rápido, sin agobios ni tenciones para potenciar su memoria y mejorar su
eficacia profesional y deportiva, Ed. Grijalbo.
- Poggioli L. Venezuela, (2005) Estrategias de estudio en Enseñando a
aprender, <http://web.archive.org/web/20080117043452/http://www.fpolar.org.ve/poggioli/poggio03.htm>
- Rodríguez M., México (1988) Administración del Tiempo, Edit. El Manual Moderno
- Sánchez, M. A. México (1995), *Desarrollo de Habilidades de Pensamiento; procesos
básicos del pensamiento*, (p. 64). 2ª Ed. Trillas, ITESM
- VerLee Williams, Venezuela (2008), Linda, aprender con todo el cerebro, Ed. Martínez
Roca. (pp. 465-467)



WWW.ITH.MX

*Actualización: Ana María del Refugio Camacho Hernández
Alma Vianey Corral Guerrero*