

I. QUÉ ES LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y QUÉ APORTARÁ A TU FORMACIÓN

I. QUÉ ES LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y QUÉ APORTARÁ A TU FORMACIÓN

Objetivo. Que el joven conozca los beneficios de estudiar la educación media superior, así como los riesgos que enfrentaría en caso de no concluirla

¿Para qué sirve?

La educación media superior (bachillerato general, bachillerato tecnológico, preparatoria o profesional técnico) es el nivel educativo que, además de ofrecerte elementos para complementar tu formación como persona, te prepara para los estudios superiores y, en la mayoría de los casos, te ofrece una especialización que te proporcionará mejores oportunidades laborales si no deseas ingresar a la educación superior.

En adición al contenido de las materias que cursarás, la escuela te ofrece muchas otras enseñanzas que notarás conforme avances: elevará tu capacidad para seleccionar, interpretar y analizar información; fortalecerá tu habilidad para razonar; te ofrecerá mayores elementos para formarte un juicio sobre las cosas, e incrementará tu vocabulario y tu capacidad para expresarte en forma oral y escrita.

A diferencia de la secundaria, en la educación media superior **se espera que tú y todos los jóvenes se conduzcan de una manera más independiente** y requieran menor supervisión en cuanto a su asistencia, su trabajo académico y su comportamiento. La capacidad para equilibrar tu vida entre estudios, familia y amigos, así como de mantenerte alejado de las adicciones, te ayudará a crecer como persona y te preparará para una vida laboral exitosa.

Ventajas de concluir la educación media superior

Concluir la educación media superior proporciona mejores oportunidades, pues te permite mantener las puertas abiertas a cualquier preparación profesional que desees. Otras ventajas son:

- ✓ Una posibilidad más sólida de tener acceso a mejores trabajos con sueldo más alto que si hubieras estudiado sólo la secundaria.
- ✓ Estarás mejor preparado para la vida.
- ✓ Contarás con más herramientas para tomar decisiones en la vida.
- ✓ Podrás identificar tus talentos y las cosas que te apasionan.
- ✓ Fortalecerás tus habilidades para comunicarte y tu razonamiento numérico.

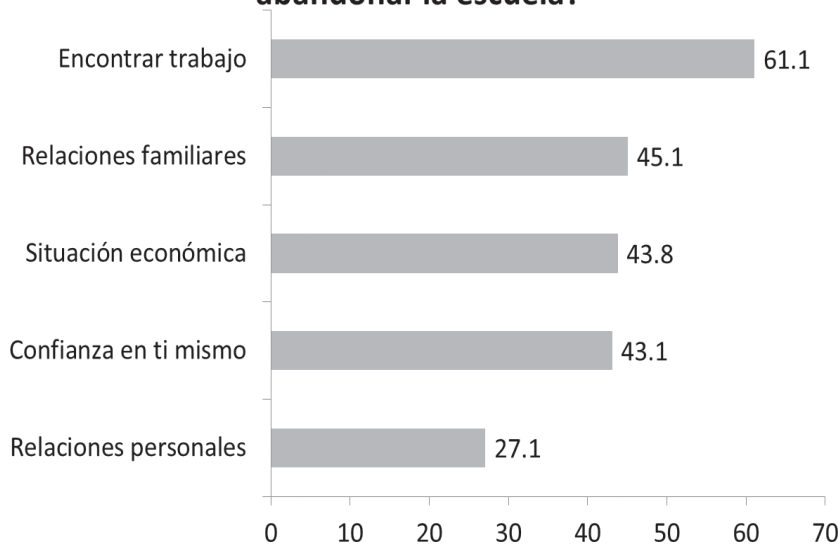
La educación aumenta la capacidad de las personas para “aprender a aprender” y para “saber hacer” a lo largo de la vida. Con ello se les ayuda a ser más aptas para producir e innovar. Pero a esta conexión “tradicional” se suma otra dimensión: la del “saber ser”.

La diferencia salarial entre quienes egresan de la educación media superior y quienes no la concluyen es muy importante. Los egresados del bachillerato, sin licenciatura, en sus primeros años de empleo ganan 11 por ciento más que quienes no la tienen. Sin embargo, la diferencia crece cuando las personas son mayores de 30 años, pues entonces una persona con bachillerato gana en promedio 40 por ciento más que quien no lo concluyó. ¡Imagínate! Simplemente multiplica el salario de una persona por 1.4 y verás que la diferencia es muy grande.

¿Qué ocurre si no concluyo?

No terminar la educación media superior tiene consecuencias negativas muy diversas. En una encuesta realizada a miles de jóvenes de todo el país que abandonaron la educación media superior antes de concluirla, **70 por ciento se dijo arrepentido de no haberla terminado** (aun cuando todos eran menores de 25 años): señalaron que esa decisión les trajo consecuencias negativas en su trabajo y su salario, además de afectar su vida familiar, sus relaciones personales y su autoestima.

¿Qué aspectos de tu vida se han visto afectados por abandonar la escuela?



ANEXO: Cuestionario sobre el perfil personal y académico de los estudiantes.

Instrucciones. Queremos ayudarte a tener éxito en la educación media superior. Tus respuestas a este cuestionario serán de gran utilidad: en la columna de la derecha marca V si el enunciado es Verdadero y F si el enunciado es Falso.

Descripción	Respuesta (V/F)
1. Mi promedio de la secundaria es de igual o mayor a 7.	
2. Reprobé 2 o más materias en la secundaria.	
3. Yo elegí el plantel de bachillerato al que asisto.	
4. Asisto a la educación media superior porque creo que me será útil.	
5. Me gusta la escuela.	
6. Soy bueno para estudiar.	
7. En la secundaria sentía confianza con algún maestro(a) como para platicar con él(ella).	
8. En la secundaria preguntaba mis dudas al maestro(a).	
9. En la secundaria me molestaban con frecuencia otro u otros compañeros (burlas, intimidación, golpes, extorsiones, etc.).	
10. Si yo reprobaba alguna materia, se lo platicaría a mi mamá o mi papá.	
11. Si tuviera un problema personal, lo platicaría con mi mamá o mi papá.	
12. Me gustaría emigrar a Estados Unidos en los próximos 5 años.	
13. Es posible que me case o viva con mi pareja antes de terminar el bachillerato.	
14. En mi casa hemos tenido problemas económicos serios (deudas, no alcanza para los gastos del diario, etc).	
15. Es más importante trabajar que estudiar.	

Valoración e interpretación

1F 2V 3F 4F 5F 6F 7F 8F 9V 10F 11F 12V 13V 14V 15V (cada coincidencia es un punto)

Más de 10 puntos: el/la estudiante está en **muy alto riesgo** de abandono escolar. Es importante dar un seguimiento al caso, ofrecer las orientaciones pertinentes al alumno y acordar un estrecho trabajo conjunto con sus padres para lograr la permanencia escolar.

De 6 a 10 puntos: el/la estudiante tiene un **riesgo alto** de abandono escolar. En estos casos es importante ofrecer orientaciones al alumno y a sus padres en los factores de riesgo que presente para lograr la permanencia escolar.

De 3 a 5 puntos: el/la estudiante está en **riesgo moderado** de abandono escolar. Se aconseja dialogar con el alumno(a) sobre los factores de riesgo específico para determinar acciones de acompañamiento.

De 0 a 2 puntos: el/la estudiante tiene un **bajo riesgo** de abandonar la escuela.

SEIS COMPETENCIAS QUE FORTALECERÁS EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

II. SEIS COMPETENCIAS QUE FORTALECERÁS EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

1. Toma tus propias decisiones y cuida de ti mismo

¿A dónde quiero ir?

Objetivo: que el joven reflexione en su proyecto de vida y en los medios que necesita para llevarlo a cabo.

a. **Compatibilidad entre nuestras metas y las decisiones que tomamos.**

Formular a los jóvenes las siguientes preguntas:

- ¿Qué tengo que hacer para llegar a (mencionar algún lugar conocido y atractivo para ellos)?
- ¿De cuántas maneras me puedo ir?
- ¿Cuál será la mejor?
- ¿Qué necesito para lograrlo?

Reflexión

Es necesario saber primero a dónde quiero llegar antes de emprender el camino y elegir el transporte. Nadie tomaría un camión sólo para "ver a dónde me lleva", pues perderíamos tiempo y tal vez descubramos que no nos gusta a dónde nos llevó, además de que se podría terminar el tiempo y el dinero disponibles.

b. **Los obstáculos del camino.**

Proponer en el pizarrón un laberinto por el que debemos transitar para llegar al lugar a donde queremos llegar y contestar lo siguiente:

- ¿A dónde queremos llegar?
- ¿Qué tuvimos que hacer?
- ¿Qué obstáculos encontramos?

Reflexión

Antes de resolver el laberinto tuvimos que vislumbrar la salida o la meta para asegurarnos de que tomaríamos la ruta correcta y diseñamos una estrategia para sortear los obstáculos que nos encontramos en el camino. ¿Caminos difíciles en la vida? Lee la siguiente reflexión:

Tú eres un ganador

Hace algunos años ganaste la competencia más importante para tu existencia: fuiste el primero entre millones y millones de competidores que pusieron todo de su parte para vencerte, pero no lo lograron. Hubo sólo un primer lugar..... y fuiste tú. En efecto, cuando tus padres decidieron que te traerían a este mundo, tu papá depositó algo así como 300 millones de espermatozoides en tu mamá. Cada uno de ellos contenía información genética que al combinarse con el mismo óvulo generaría personas diferentes. Uno llegó en primer lugar a la meta, y fue el que contenía todo lo que eres hoy; cualquier otro ganador hubiera producido un ser humano distinto. La probabilidad de triunfar en una competencia con tal cantidad de participantes es impresionantemente pequeña. Comparémoslo con la probabilidad de ganar el premio mayor de la Lotería Nacional, que es una entre 60 mil números... ¡tú ganaste un desafío que era 5 mil veces más difícil! También la podemos comparar con una gran carrera entre una cantidad de personas igual al triple de la población total de nuestro país, en la que hay un solo vencedor. Ganaste porque fuiste el mejor. Nadie te ayudó porque se trataba de sobrevivir. Así que la próxima vez que pienses que tienes un reto difícil por delante, piensa primero que el reto más grande de tu vida ya lo enfrentaste..... y lo hiciste con éxito.

c. ¿Cómo me quiero ver?

Actividad: visualización de mis metas

Pedir a los jóvenes que escriban en un papel algún sueño o proyecto que quisieran ver realizado dentro de 10 años. Después, en equipos o de manera voluntaria ante el grupo, exponer sus sueños así como los posibles pasos que tienen que realizar para alcanzarlo.

Reflexión

Todos necesitamos de un sueño, una meta o algo que nos mueva al esfuerzo que le ofrezca sentido a nuestra vida y nos anime a esforzarnos para ser mejores personas. Puede movernos el deseo de tener la profesión que deseamos, estar al lado de la persona que amamos, formar una familia, tener un mejor nivel de vida, corresponder al esfuerzo de nuestros padres o darles ejemplo a nuestros hijos, por citar algunos ejemplos. Lo cierto es que, como escribió Víctor Frankl, sólo nos esforzamos si tenemos una meta que lograr. Los sueños pueden cambiar, pero no debe cambiar el esfuerzo para realizarlos.

d. **Recapitulación**

Haz tu propia escalera hacia tu sueño y escribe en cada escalón los pasos que debes de dar para llevarlo a cabo.

La relación contigo mismo

Objetivo: que el joven valore al conocimiento y aceptación de sí mismo como cimiento para desarrollar relaciones sanas con las demás personas

Introducción

"Una buena relación con las personas es esencial para mantener tu vida equilibrada y con un ambiente favorable para tus proyectos. Sin embargo, la primera relación que tienes que atender es la que tienes contigo mismo."

Dinámica: aprendiendo a estar conmigo mismo

1. Partiendo de esta frase, se invita a los jóvenes a hacer el siguiente ejercicio:
 - Sentarse cómodamente, cerrar los ojos y procurar una actitud relajada.
 - A continuación se les invitará a concentrar su atención en su respiración y dedicar unos segundos a este momento en silencio.
 - Después se les indicará que permanezcan en silencio durante otros tres minutos y que procuren tener silencio también en su interior, esto es, no pensar en algo en particular.
2. Al cabo de los tres minutos, se les pedirá que abran los ojos y que compartan su experiencia:
 - ¿Fue difícil alcanzar el silencio interior?, ¿por qué?
 - ¿Descubriste algo?, ¿qué cosa?
 - ¿Sentiste incomodidad o ansia por no estar "haciendo algo"?
3. Con base en esas reflexiones, concluye el ejercicio con esta reflexión:

*"Una relación sana con los demás es posible cuando tienes una relación sana contigo mismo. Recuerda que vales mucho como persona: acéptate como eres, plantéate retos y persíguelos con todas tus fuerzas. Para definir qué retos te son importantes, **reflexiona**: no le tengas miedo al silencio y a pasar momentos contigo mismo. Puedes reflexionar en un lugar que te guste, pero también puedes hacerlo mientras caminas o haces ejercicio."*

4. Un diagnóstico personal

Una buena costumbre es hacer tu propio **diagnóstico anual**, que bien puedes practicarlo a fin de año o en el día de tu cumpleaños. Te sugerimos que el diagnóstico incluya al menos cuatro ámbitos:

i. Tu salud

- ¿Llevas una vida sana que te permita pensar en muchos años en buen estado físico? ¿Haces ejercicio o practicas algún deporte?
- ¿Tu dieta es balanceada?
- ¿Evitas las adicciones?
- ¿Duermes lo necesario?

ii. Tu mente

- ¿Estás en paz contigo mismo?
- ¿Eres congruente con el pensamiento, religión o filosofía de vida que te has propuesto?
- ¿Has hecho lo necesario (leer, informarte) para que tu reflexión y razonamiento crezcan a la par de tu cuerpo y de tu nivel de estudios?
- ¿Practicas alguna actividad artística?
- ¿Qué cosas te provocan alegría? ¿Son cosas que verdaderamente te benefician?
- ¿Qué problemas te impiden en ocasiones estar alegre? ¿Cómo atiendes esos problemas?

iii. Quienes te rodean

- ¿Llevas una buena relación con tus padres, hermanos, familiares y amigos?
- ¿Cómo pueden mejorar esas relaciones para que tu medio ambiente te sea más favorable?
- ¿Quiénes son las buenas compañías a las que debes acercarte y cuáles son las que debes alejar?

iv. Tu futuro

- ¿De qué maneras te preparas para tu vida adulta?
- ¿Sabes qué características buscas en una profesión u ocupación?
- ¿Sabes qué características buscas en una pareja? ¿Qué tan congruente estás siendo con esas características?

2. Exprésate y comunícate

Comunicación

Introducción

1. Leer a los jóvenes la siguiente anécdota:

Cuenta la leyenda que Pancho Villa capturó a un importante militar del bando enemigo y había decidido fusilarlo. Dicha orden iba a ejecutarse al atardecer del siguiente día por un subordinado, puesto que Villa estaría lejos del sitio del fusilamiento.

Sin embargo, la hija del condenado a muerte le suplicó que le perdonara la vida. Villa decidió enviar el siguiente telegrama al subordinado:

Perdón, imposible matarlo.

Desafortunadamente, el telegrafista cometió un minúsculo pero fatal error a la hora de retransmitir y el mensaje que llegó al subordinado fue el siguiente:

Perdón imposible, matarlo.

Finalmente, el hombre fue ejecutado.

Respondan: ¿Qué fue lo que ocurrió?, Permitir que participen algunos y después continuar con la siguiente actividad.

2. En este ejercicio se va a pedir a cada equipo que elabore un escrito con un mínimo de tres párrafos. El escrito debe estar dirigido a jóvenes del último año de secundaria de las escuelas cercanas a su plantel, y debe tratar alguno de los siguientes temas:

- ¿Por qué es importante estudiar el bachillerato?
- ¿Qué hábitos recomendarías para tener un buen desempeño académico?
- ¿Cómo identificar a nuestros verdaderos amigos?
- Las ventajas y desventajas de conocer personas a través del Facebook.

Transcurridos 20 minutos, los equipos intercambian sus escritos para leerlos.

Después de leer los textos, serán evaluados por medio de estas preguntas:

- ¿El contenido expone varias ideas sobre el tema?
- ¿Las ideas están respaldadas por argumentos?
- ¿Está escrito de manera ordenada y coherente?
- ¿El texto puede ser comprendido con facilidad por alumnos de secundaria?

3. Al final del ejercicio el facilitador reconocerá los escritos que cumplan mejor con las características señaladas y se apoyará en alguno de ellos para hacer la siguiente reflexión.

El desarrollo de la comunicación oral y escrita es uno de los principales objetivos de la educación de cualquier nivel en todo el mundo. La capacidad para compartir ideas, razonamientos y emociones será esencial en cualquier aspecto de tu vida. Aquí nos referiremos esencialmente a la comunicación escrita que utilizas en tus tareas y trabajos. La clave para una buena comunicación es que pueda ser suficiente, que sostenga una tesis y que esté bien desarrollada:

- *La comunicación suficiente existe cuando produces uno o más párrafos y no meramente oraciones aisladas o textos como los que enviarías en un mensaje del celular.*
- *Hay una tesis cuando lo que escribes transmite una idea concreta, un argumento o una conclusión. El lector debe poder identificar con claridad cuál es la idea central de tu texto.*
- *Una tesis estará bien desarrollada cuando está organizada y explica paso a paso las ideas; cuando es coherente porque todas las partes del texto contribuyen a comprender la idea central, y cuando ofrece los argumentos necesarios (ejemplos, cifras, razones, datos) para apoyar el mensaje que se transmite.*

Uso de las TIC

Introducción

Las siguientes actividades buscan que los jóvenes sean conscientes de las enormes ventajas que tiene usar adecuadamente las TIC (tecnologías de información y comunicación) como herramientas de apoyo para su aprendizaje.

Desarrollo de actividades:

1. Por medio de una lluvia de ideas, los jóvenes responderán a la pregunta: ¿para qué utilizas las TIC (tecnologías de la información y la comunicación)? (Tomar nota de sus respuestas).
2. Es probable que las respuestas giren en torno a estas ideas:
 - Para tener cuenta en el Facebook y conocer nuevos amigos.
 - Para "chatear" o mandar mensajes.
 - Para hacer tareas e investigaciones.
 - Bajar música.
 - Ver videos y películas.
3. Con base en sus aportaciones, hacerles este otro planteamiento: ¿Consideras que el uso de las TIC representa un verdadero apoyo para tu aprendizaje? (Aludir a la capacidad de analizar, sintetizar, interpretar y evaluar).

4. Tomar nota de sus respuestas y apoyarlas con la siguiente reflexión:

Como toda herramienta, las TIC pueden usarse de manera que nos beneficien, pero también nos pueden perjudicar si no las sabemos aprovechar.

Las TIC se convierten en una herramienta muy útil para el aprendizaje cuando contribuyen a desarrollar tus capacidades y te ofrecen formas de lograrlo que no serían posibles sin esa tecnología.

Por ejemplo, cuando haces una búsqueda en Internet puedes limitarte a recopilar información en un documento de Word y entregarla al maestro. Eso no necesariamente aporta conocimiento. En cambio, si tú escribes un documento en el que comparaste distintas opiniones recabadas en Internet, entonces sí lograste un aprendizaje.

Asimismo, las TIC deben ofrecer un valor agregado, de modo que ofrezcan beneficios que sin su apoyo difícilmente hubiesen podido obtenerse. Por ejemplo, usar una computadora para transcribir una carta, leer el periódico local o ver un video no produce valor agregado, pues las tres actividades podrían realizarse sin apoyo de una computadora. En cambio, habrá valor agregado si la computadora se utiliza para analizar los resultados de una encuesta; para comparar información en diarios de otros estados o países; o bien para elaborar un video con opiniones de diversas personas sobre algún tema específico.

5. Apoyados en la reflexión anterior, plantear a los jóvenes lo siguiente:
 - Hay que hacer una investigación acerca de los efectos que ha tenido la Guerra de las Malvinas, un conflicto bélico entre Argentina e Inglaterra, que estalló en 1982 y tiene secuelas hasta nuestros días.
 - Preguntar ¿cómo utilizarían las TIC para realizar dicha investigación? ¿de qué manera aseguramos que el trabajo aporte un aprendizaje para los estudiantes? Esta actividad puede realizarse en equipos para que se esfuercen en plantear la mejor estrategia para aprovechar al máximo el uso de las TIC en esta investigación.
 - Cada equipo expondrá su estrategia y el facilitador valorará si aporta conocimiento o no, y si las TIC se utilizan para hacer cosas que difícilmente se podrían hacer de otra manera.

6. Después el facilitador compartirá un ejemplo de estrategia para esta investigación:
 - Se puede utilizar Skype, correo electrónico o redes sociales para ponerse en contacto con un estudiante de Argentina y con otro de Inglaterra para preguntarles sus impresiones y conocimientos en torno al tema.
 - Después, pueden contactar a algún profesor de historia que conozca del tema para contrastar y/o complementar la información.
 - Por último, pueden elaborar un escrito donde se analicen las opiniones de los tres personajes (el argentino, el inglés y el profesor de historia), se valore la información disponible y se realice una interpretación al respecto.

7. Finalmente, se reconocerán las estrategias que estén más encaminadas a la construcción del conocimiento y al valor agregado en el uso de las TIC.

3. Piensa y critica reflexivamente

Objetivo. Estudiar a la interpretación, el análisis, la síntesis y la evaluación de información como elementos esenciales para la construcción del conocimiento, el pensamiento crítico y la reflexión.

Interpretación de la información

Interpretar. Se trata de encontrar en un texto un significado profundo más allá de lo literal. Por ejemplo, si lees un periódico nacional de hace muchos años, podrías saber qué cosas pasaban en esa época en México (que sería lo literal o meramente **descriptivo**), pero también podrías valorar cómo pensaban las personas de ese tiempo (que sería una **interpretación**).

- a. Una vez leída la explicación, los participantes van a observar con atención la siguiente imagen:



- b. Después de manera individual, describirán la imagen respondiendo las siguientes preguntas y escribirán sus respuestas en una hoja:
- ¿En qué lugar se desarrolla la escena?
 - ¿Quiénes participan?
 - ¿Qué está haciendo cada uno de ellos?
- c. Posteriormente, se organizarán en equipos de 3 a 5 estudiantes y usando sus respuestas del ejercicio individual previo, harán entre todos una **interpretación** de la imagen apoyados en las siguientes preguntas:
- ¿Qué tienen en común los personajes?
 - ¿En qué se diferencian?
 - ¿Cómo actúan los adultos en esta escena?
 - ¿Cómo actúan los niños?
 - ¿Qué mensaje(s) nos ofrece la imagen?
- d. Al final de la actividad, un representante compartirá con el grupo sus conclusiones referentes al significado de la **interpretación**, así como los comentarios en torno al ejercicio.

Análisis de información

Analizar. Lo haces cuando separas las partes de un todo e identificas las relaciones entre sí. Cuando analizas un texto lees por separado algunas de sus partes para entenderlas mejor y, una vez que logras entenderlas por separado, buscas cuál es su conexión con el resto de las partes. Con un análisis de ese tipo encontrarás en el texto elementos y relaciones que en una primera lectura no podrías percibir.

También una obra de arte se puede analizar. Esta pintura forma parte de un famoso mural del artista mexicano Diego Rivera.



Procede a analizar la imagen con el apoyo de las siguientes preguntas:

- ¿Qué personajes de la historia de México logras distinguir?
- ¿A qué época pertenecía cada uno?
- ¿Qué relación guardan los personajes entre sí a pesar de pertenecer a distintas épocas? ¿Por qué te parece que hayan sido incluidos en el mismo mural?
- ¿Identificas algún personaje de los incluidos en el mural que actualmente no sea considerado como "héroe"? Si lo hay, ¿por qué no se le considera como tal?
- ¿Qué otros elementos llaman tu atención? ¿Qué papel juegan en el conjunto de la obra?

Síntesis de información

- a. Se leerá en equipo la siguiente explicación:

Sintetizar. Significa encontrar las ideas más importantes de uno o varios textos y expresarlo de manera breve.

- b. A continuación darán lectura del siguiente texto:

El águila real.

Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos.

Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo. Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, igual que los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos?

Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba elegante y majestuosamente por entre las corrientes del aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas.

La vieja águila miraba asombrada hacia arriba "¿Qué es eso?", preguntó a una gallina que estaba junta a ella.

"Es el águila, el rey de las aves", respondió la gallina. "Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes de él".

De manera que el águila no volvió a pensar en ello. Y murió creyendo que era una gallina de corral.

(Anthony de Mello, El canto del pájaro, Sal Terrae)

- c. Una vez leído el texto, harán una breve síntesis con las ideas principales, que se expresarán en un solo párrafo. Asimismo comentarán qué enseñanza les dejó el texto.
- d. Un representante de cada equipo presentará al grupo las conclusiones que obtuvieron referente a lo que es la síntesis, así como los comentarios en torno al ejercicio.

Evaluación de información

- a. El Equipo leerá la siguiente explicación:

Evaluar. Es juzgar la calidad, credibilidad o importancia de datos, ideas o eventos. Por ejemplo, al hacer una búsqueda en Internet y encontrar varias páginas con información sobre el mismo tema, debes decidir qué fuentes son más confiables.

- b. A continuación van a leer los siguientes textos tomados de diversas fuentes:

Texto 1

DESCUBREN QUE LOS IMANES PEGADOS EN LA PUERTA DEL REFRIGERADOR CAUSA CÁNCER

Publicado: 03-24-2010 03:44 PM

Publicado por:

<http://foro.univision.com/t5/El-Gordo-y-La-Flaca/DESCUBREN-QUE-LOS-IMANES-PEGADOS-EN-LA-PUERTA-DEL-REFRIGERADOR/td-p/390370927>



Investigadores de la Universidad de Princeton han descubierto algo considerado aterrador. Durante varios meses estuvieron alimentando dos grupos de ratones, un grupo con comida guardada en una nevera, y al otro con comida guardada en una nevera pero con varios imanes decorativos pegados en su puerta.

El objeto del estudio era ver cómo afectaban las radiaciones electromagnéticas de los imanes en los alimentos. Sorprendentemente y tras rigurosos estudios clínicos, constataron que el grupo de ratones que consumieron la comida irradiada por los imanes tenía 87% más de probabilidades de contraer cáncer que el otro grupo.

Texto 2

Tomado de:

<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=13847>

Mito urbano: ¿Los imanes del refrigerador causan cáncer?

Mito: Los imanes decorativos que se pegan al refrigerador son letales.

Origen: Existe un correo circulando en la red que asegura dicho mito. El correo dice lo siguiente: "Investigadores de la Universidad de Princeton han descubierto algo aterrador. Durante varios meses alimentaron a un grupo de ratones, uno con comida normal y otra con comida guardada en una nevera llena de imanes decorativos pegados en su puerta. Tras rigurosos estudios clínicos, constataron que el grupo de ratones que consumieron la comida irradiada por los imanes tenía 87% más probabilidades de contraer cáncer que el otro grupo."

Realidad: En el listado extenso de investigaciones y estudios de Princeton, el cual es accesible en línea, no se encuentra nada que tenga que ver con los imanes en la comida. Josefina Morales de León, maestra en Ciencias del Instituto Nacional de Nutrición, dice lo siguiente: “imaginen la cantidad de imanes que tendría que tener dicho refrigerador para empezar a considerar que su fuerza pudiera transformar un alimento”. El doctor Agustín López, del Instituto de Biotecnología de la UNAM, opina que “hay factores de riesgo que pueden provocar cáncer como fumar o vivir en constante contacto con el asbesto, pero no hay nada acerca de imanes como inductores de cáncer”. El National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos) señala en entrevista, vía correo electrónico, que no existen pruebas de que los imanes causan cáncer, incluso la American Cancer Society (Sociedad Americana del Cáncer) tiene estudios que indican que, en ciertos tratamientos, aplicar fuerzas electromagnéticas es benéfico para los pacientes, ya que ayuda a que los medicamentos sean absorbidos en forma más rápida por el cuerpo. La Food and Drug Administration (Administración para Alimentos y Medicinas de Estados Unidos) ha aprobado técnicas y aparatos que utilizan la terapia magnética como tratamiento.

Recuerda que siempre que recibas correos electrónicos alarmantes que no tengan mucho sustento, debes investigar si la información es real antes de preocuparte.

- c. Después de leer ambos textos, comentar su contenido apoyados en las siguientes preguntas:
 - ¿Qué te pareció el texto 1? ¿Creíste al principio que era totalmente cierto? ¿Por qué?
 - ¿Qué pensaste y/o sentiste cuándo leíste el texto 2?
 - ¿Cuál de los dos textos te parece más confiable? ¿Por qué?
 - ¿Cuáles consideras que son elementos indispensables para determinar que un texto es confiable o no?
- d. Finalmente, un representante del equipo presentará en plenario las conclusiones que obtuvieron referente a lo que es la evaluación, así como los comentarios en torno al ejercicio.

4. Organiza tu tiempo y aprende por ti mismo

Organiza tu tiempo (autorregulación)

La autorregulación es la capacidad de una persona para planear y realizar su trabajo con la menor supervisión posible. En general, las actividades laborales más autorreguladas corresponden a posiciones de liderazgo en las organizaciones: un empresario, una alta funcionaria, un líder político, un activista, etc. Por el contrario, en la medida en que una persona requiere de mayores instrucciones y supervisión para asegurar que su trabajo se entregue con calidad y oportunidad, es más factible que se encuentre en las áreas operativas.

¿Cómo planear un trabajo? ¿Cómo organizar tu tiempo para lograr todo lo que quieres hacer? ¿Cómo aprovechar al máximo el tiempo y talento de cada persona cuando trabajamos en equipo? ¿De qué manera puedo anticipar que los resultados de mi trabajo cumplan con sus objetivos en cuanto a su calidad y tiempo de entrega? El desarrollo de la autorregulación en las personas ayuda a contestar todas estas preguntas.

La autorregulación es una habilidad muy valiosa que te ayudará en tus estudios, en tu vida laboral y, desde luego, en tu vida personal. Verás que no se trata simplemente

de conocimientos que se enseñen en una materia de la escuela, sino que es una habilidad que puedes desarrollar y practicar en cualquier ámbito de tu vida. De hecho, es parte esencial de tu tránsito a la vida adulta: conforme creces, vas adquiriendo responsabilidades y derechos que debes administrar para que puedan beneficiarte a ti, a tu familia y a tu comunidad.

Una clave para autorregularse es **planear tu trabajo para tomar decisiones, saber qué pasos dar para completarlo y cómo usarás el tiempo disponible**. En el proceso de planeación también será necesario entender con claridad los criterios con los que valorarás tu trabajo para saber si tiene la calidad que requiere. Algunos pasos recomendables para esta planeación son:

- Dividir tareas complejas en subtareas más sencillas.
- Asignar cada responsabilidad a una persona (en caso de un trabajo en equipo).
- Definir un cronograma que establezca en qué fecha se debe entregar cada subtarea.

Desarrollo de la actividad **Prioridades en la organización de tu tiempo**

Material a utilizar

Para esta dinámica se van a utilizar los siguientes materiales:

- Un recipiente mediano, con capacidad de 2 a 4 litros (puede ser una cubeta pequeña, una cacerola mediana, un bote de plástico, etc.)
- 4 a 6 objetos grandes que al meterlos en el recipiente lo llenen a más de la mitad de su capacidad (pueden ser piedras, pelotas, etc.)
- 10 a 20 objetos más pequeños que quepan con relativa facilidad entre los huecos de los objetos grandes (canicas, botones, habas, crayolas, colores medianos, etc.)
- Uno o dos vasos de algún material muy pequeño o arenoso (harina, arena, arroz, frijoles, lentejas, etc.) que al verterlo en el recipiente se deslice fácilmente entre los huecos de los otros objetos sin derramarse.

***Nota importante:** Antes de realizar la dinámica frente al grupo, el facilitador debe comprobar que todos los objetos, colocados en el orden de tamaño indicado arriba, caben y llenan sin problemas el recipiente.

Desarrollo

1. En un lugar visible frente al grupo, se colocan por separado todos los materiales: recipiente, objetos grandes, objetos medianos y objetos pequeños o arenosos.
2. Se les indica a los jóvenes que deben acomodar los objetos de manera que todos ellos quepan en el recipiente. Se invita a uno o dos estudiantes para que prueben ante el grupo cómo podrían acomodarlos.
3. Si en ese primer intento no logran acomodar satisfactoriamente los objetos, se vuelven a sacar del recipiente, se separan de nuevo y se les pide a otros que lo intenten. Si, por el contrario, logran acomodar los objetos en el orden correcto, se procede al paso 5.
4. Si ningún joven lo consigue, el facilitador les ayuda indicándoles en qué orden deben acomodarse los objetos: objetos grandes, objetos medianos y por último

los pequeños.

5. Una vez que conocen el orden correcto para que el acomodo sea posible, el facilitador los invita a hacer la siguiente reflexión sobre el significado de cada objeto:
 - El recipiente representa tu tiempo, que es limitado y que lo será aún más cuando crezcas y adquieras más responsabilidades.
 - Los objetos grandes representan tus prioridades, es decir, estudios, salud, familia, responsabilidades en casa.
 - Los objetos medianos son otras actividades importantes en tu vida, aunque menos que las anteriores.
 - Los objetos pequeños son los entretenimientos, como la televisión y otras cosas sin demasiada importancia que suelen consumir nuestro tiempo.

Tenemos la posibilidad de distribuir nuestro tiempo. Si no seguimos el orden correcto al momento de decidir sobre nuestras actividades corremos el riesgo de dejar "fuera del recipiente" (sin tiempo) a otra actividad importante.

6. Tomando en cuenta la reflexión anterior, se les pedirá que elaboren un bosquejo de horario personal que programe el tiempo que tienen que dedicar a sus actividades fuera de las horas de clase, de tal manera que se aseguren de que sus responsabilidades queden cubiertas.
7. Se les pide a uno o dos alumnos que compartan su horario y por qué lo arreglaron de esa manera. Asimismo, se propone la siguiente reflexión:
 - ¿Se incluyen en esos horarios las prioridades de salud, educación, vida familiar, trabajo (de haberlo)?
 - ¿Cómo cambiarán estos horarios cuando tengas un trabajo de tiempo completo? ¿Y cuando tengas una familia?
 - Considerando que en el futuro podrías tener poco tiempo para tu formación personal, ¿no sería lo más apropiado aprovechar tu tiempo actual para darte la mejor educación posible?

Técnicas de estudio

La forma más efectiva y simple de comenzar a estudiar es **poner atención en las clases**. Ese es el momento apropiado para entender los temas y preguntar acerca de aquello que no te haya quedado claro. La atención que pongas en clase será tu mejor inversión porque la información te llega de manera visual (el pizarrón y los libros), auditiva (la explicación del maestro y los comentarios de tus compañeros) e interactiva (tus participaciones en clase). Si lo anterior lo acompañas con algunos apuntes que tomes en clase para recordar las cosas más importantes que haya dicho el maestro, habrás recorrido ya gran parte del camino hacia la buena comprensión del tema.

Las clases se deben complementar con el estudio porque es la oportunidad que tienes para reafirmar lo que aprendiste e identificar tus dudas al respecto. Aprender a estudiar también te será útil cuando termines la escuela, pues el estudio es una práctica constante de cualquier profesionista, empresario o empleado que pretenda hacer bien su trabajo, superarse continuamente y aspirar a mejores posiciones.

¿Cómo se estudia? ¿Cuánto tiempo es necesario? ¿Cómo puedo saber si lo que hago es correcto? ¿Qué podemos hacer para que el tiempo que dedicamos al estudio traiga mejores resultados?

a. Cómo estudiar

- **Lectura**

La forma más común de estudiar es leyendo tus libros de texto o los apuntes que hayas tomado en clase (tomar buenos apuntes es objeto de una recomendación aparte). Para que esa lectura sea más útil es posible reforzarla de varias maneras:

- Hacerla en voz alta. La lectura en silencio hace que la información sea exclusivamente visual. Cuando lees en voz alta la información también te llega de manera auditiva y a muchas personas eso les ayuda a incrementar la comprensión de los textos.
- Subrayar o resaltar lo más importante. Ello te permite distinguir las ideas centrales del texto. Asegúrate de resaltar únicamente aquello que creas indispensable (si subrayas la mayoría del texto el ejercicio pierde utilidad) y lee varias veces lo subrayado para asegurarte de que lo has entendido.
- Hacer anotaciones al margen del libro o cuaderno. Algunas personas agregan notas manuales para hacer comentarios específicos. De esa manera te aseguras de registrar las ideas que tuviste durante la lectura.

- **Resumen**

Resumir un texto significa identificar las ideas principales y organizarlas en un escrito. Puedes o no agregar tus comentarios al respecto, pero siempre deja clara la diferencia entre aquello que expresa el texto (puedes escribir "el autor señala que...") y lo que constituye tu opinión personal ("al respecto, yo considero que..."). Este trabajo será más útil cuando intercambies en forma verbal o escrita resúmenes con algún compañero, de manera que puedan comparar qué les pareció más importante a cada uno, e identifiquen aquello que hayan omitido.

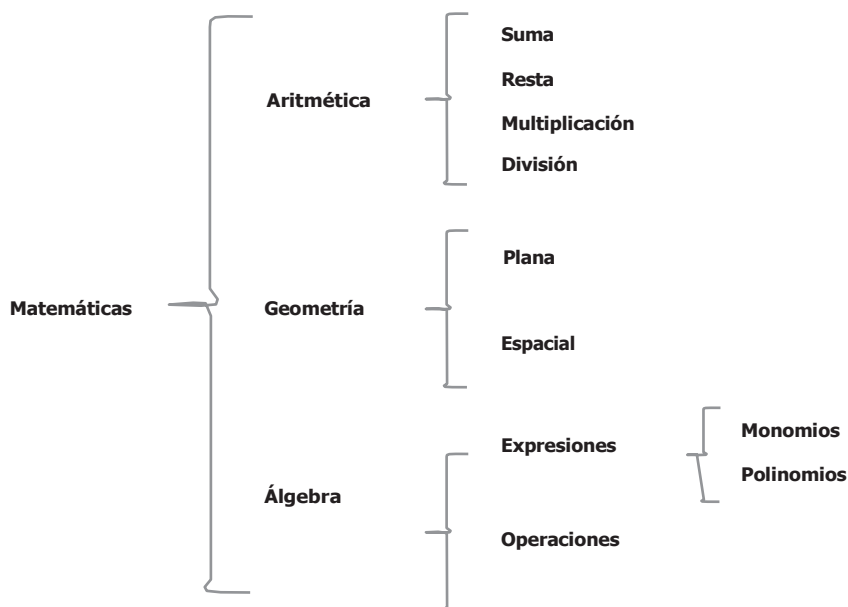
- **Ordenadores gráficos**

Los ordenadores gráficos nos ayudan a analizar información con apoyo visual para poder entenderla mejor. Hay una gran cantidad de ordenadores y aquí te ofrecemos elementos de tres que nos parecen especialmente útiles:

Mapa conceptual. Se trata de una serie de palabras u oraciones que se colocan dentro de cuadros u óvalos para relacionarse entre sí por medio de líneas y flechas. La idea es que al final puedas tener claridad respecto a la idea general del tema, lo cual conseguirás si tienes claro el nivel de importancia de cada concepto (jerarquía) y el tipo de relación que guarda con los demás. Para diseñar un mapa conceptual te sugerimos hacerlo con elementos que puedas mover: un procesador de texto de la computadora, o bien, con pedazos de papel. Proponemos los siguientes pasos:

- i. Seleccionar los conceptos más importantes del tema.
- ii. Agrupar los conceptos según el tema.
- iii. Ordenar los conceptos al interior de cada grupo según su nivel de importancia: hay que separar los conceptos más generales de aquellos muy específicos.
- iv. Conectar los conceptos según la relación que tengan con los demás elementos de su grupo y del mapa en general.
- v. Comprobar que la organización y las conexiones son correctas, o bien realizar las modificaciones necesarias.

Cuadro sinóptico. Ofrece una forma simple de organizar conceptos e ideas para identificar con claridad la relación entre ellos. Los conceptos se agrupan de lo general a lo específico. A continuación se presenta un cuadro sinóptico que agrupa algunos temas de Matemáticas.



Cronograma. Sirve para identificar las partes de un proceso y especificar en qué momento debe ocurrir cada una de esas partes y a cargo de quién está. Es fundamental para planear un trabajo complejo cuya realización sea de varios días, semanas, meses o años. Imaginemos a un grupo de amigos que se organiza para poner una empresa:

PROCESO	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Definición del producto a vender (Todos)							
Búsqueda de información sobre el producto en el mercado local (Todos)							
Identificación de clientes potenciales (Bernando y Toño)							
Identificación de posibles proveedores (Brenda y Fernando)							
Búsqueda de local para almacenamiento y venta (Cristina y María Elena)							
Búsqueda de personal (Graciela)							
Definición del tipo de empresa a constituir y del régimen fiscal (Graciela)							
Formalización de la empresa ante Notario e inscripción en el RFC (Graciela)							
Inicio de operaciones							

- **Búsquedas de información complementaria**

Ya sea para resolver dudas, complementar nuestro conocimiento o realizar un trabajo de investigación, debemos buscar información. En nuestros tiempos es sumamente fácil encontrarla si tenemos acceso a Internet o a una biblioteca. Si tienes acceso a la red, el problema al que te enfrentarás con mayor frecuencia es seleccionar la información mejor relacionada y más confiable de entre toda la que encuentres. Te sugerimos algunos criterios:

Elegir la fuente. Para elegir la mejor información, te recomendamos que primeramente te fijes en la fuente, esto es, en la institución o persona que maneja la página en Internet. Normalmente las fuentes más confiables son las de instituciones públicas (INEGI, SEP, Banco de México, gobiernos estatales, gobiernos de otros países), instituciones educativas (universidades, colegios), organismos internacionales (ONU, UNICEF, OCDE, etc.) y páginas especializadas (Wikipedia, Real Academia Española de la Lengua, Khan Academy, etc.). Las páginas personales y los blogs pueden contener buena información, pero si no es posible verificar la información en otra fuente, hay que tener cuidado al utilizarla.

Corroborar la fuente. Cuando alguna información te parece relevante, es recomendable confirmar que efectivamente procede de donde dice proceder. Ello se logra normalmente en una visita a la página de Internet de la fuente respectiva.

Identificar el año. El segundo criterio de selección de información es el año al que se refiere. Desde luego siempre será mejor utilizar la fuente más reciente.

Acotar la búsqueda. Ante la naturaleza de los buscadores en Internet modernos, es importante sugerirte que no visites más de tres páginas en Internet a la vez, pues de lo contrario corres el peligro de perderte ante tanta información.

- b. **Cuándo y dónde estudiar**

- **Cuándo estudiar.**

Todos tenemos ciertas preferencias para realizar determinadas cosas. En el caso del estudio, si podemos elegir el momento, lo recomendable es hacerlo cuando logremos estar más concentrados. Hay personas que alcanzan su momento de mayor concentración muy temprano y otras hacia la tarde o noche. Identificar ese momento es sumamente importante, pues harás que el tiempo que le dediques al estudio sea más eficaz. Para saberlo, trata de leer a distintas horas algún libro de tu agrado luego de intentar varias veces con distintos horarios fíjate en qué momento del día pudiste avanzar más y muy probablemente habrás encontrado el momento más adecuado para tus estudios.

- **Dónde estudiar.**

Cada persona tiene un lugar preferido para estudiar, que es aquel donde puedes concentrarte mejor en lo que haces y puedes evitar las interrupciones. En muchos casos no tenemos opciones para escoger, pues en casa sólo hay una mesa para hacerlo o bien debemos ir a nuestro cuarto. De cualquier manera te recomendamos considerar los siguientes aspectos:

- **Temperatura.** Una temperatura templada o un poco de frío suelen ser los mejores

climas para estudiar, pues el calor puede adormecer.

- Silencio. Es bueno evitar el ruido, aunque algunas personas prefieren poner música de fondo. Te sugerimos que la música la escuches con volumen bajo o moderado y que te sea agradable, pero no demasiado como para que te distraigas por seguir la música.
- Iluminación. La luz natural es la mejor, aunque en todo caso siempre hay que asegurar una iluminación suficiente como para que la lectura no requiera un esfuerzo para tus ojos.
- Ventilación. El lugar seleccionado debe tener la posibilidad de que el aire circule. Cuando no ocurre así, la temperatura sube y la cantidad de oxígeno disminuye, por lo que comienzas a sentir sueño.
- Mobiliario y postura. Busca un lugar que te permita estar cómodo, pero que te mantenga despierto. Un sillón mullido, un sofá o una cama pueden ser muy cómodos, pero poco recomendables para estos efectos.

5. Trabaja en equipo

Introducción

Para esta actividad vamos a necesitar los siguientes materiales:

- Cinta adhesiva
- Sobres tamaño carta (uno para cada joven que participa en el taller)
- Un pliego de papel bond (el que se usa para el rotafolio), en el que vamos a escribir, con plumones de color y letra grande, el siguiente mensaje:

El trabajo en equipo consiste en decidir y actuar conjuntamente para lograr un producto sobre el cual tenemos una responsabilidad compartida.

Vamos a cortar el pliego con el mensaje para hacer un rompecabezas (deseable que todas las piezas contengan al menos una pequeña parte del mensaje). Se necesitan tantas piezas como el número de jóvenes que participan en el taller. Cada pieza se colocará dentro de un sobre cerrado.

Desarrollo

1. Se necesita que el piso del salón esté despejado para armar el rompecabezas. Es preferible que las sillas o bancas hagan un círculo o semicírculo.
2. Se indicará a los alumnos que se ubiquen en el centro del salón y se les pedirá que guarden silencio absoluto. Se procederá a repartir a cada uno un trozo de cinta adhesiva para que se lo coloquen en la boca (o en cualquier parte de su cara en forma simbólica) y acepten el compromiso de no hablar mientras dura la actividad.
3. Una vez hecho esto, se les entrega un sobre a cada uno que contenga una pieza del rompecabezas.
4. Cuando cada estudiante tenga su sobre, el facilitador guardará silencio y se sentará en señal de que su intervención terminó. Procederá entonces a observar las reacciones de los jóvenes: al no darles otra indicación que guardar silencio, tal vez no hagan nada al principio en espera de nuevas indicaciones. O quizá empiecen de inmediato a abrir el sobre y descubran que el objetivo es armar un rompecabezas. Aquí es importante no hacer otra indicación que la necesidad de guardar silencio.
5. Si después de 5 minutos los jóvenes no reaccionan, se les ayudará un poco con la siguiente indicación: "se les ha dicho que la única indicación es no hablar, pero no

- se les ha prohibido abrir su sobre y hacer algo al respecto”. Esta indicación deberá ser suficiente para que se pongan a trabajar.
6. La siguiente parte suele ser la más interesante y rica de toda la dinámica. El facilitador deberá tomar nota de todas las reacciones que tengan los jóvenes durante la actividad, desde que se les entrega el sobre hasta que logran armar el rompecabezas. Puede tener el rollo de cinta adhesiva a la mano por si algún joven se lo pide a señas para pegar las piezas.
 7. Hay que tomar nota de los diferentes papeles que asuman los jóvenes: quiénes observaron primero el interior de su sobre, quiénes tomaron la iniciativa para empezar armar el rompecabezas y quiénes permanecieron pasivos o ni siquiera abrieron el sobre.
 8. Un vez que hayan terminado el rompecabezas se les felicitará por su trabajo y se les pedirá que se quiten las tiras de cinta adhesiva de su cara y ocupen sus lugares.
 9. A continuación se les pedirá a algunos que expresen espontáneamente sus impresiones acerca de la dinámica: ¿qué pensaron al principio? ¿cómo decidieron qué papel tomar? ¿cómo se sintieron durante la actividad?
 10. Después, apoyado en sus anotaciones, el facilitador les compartirá lo que observó a lo largo de la actividad. Todas las observaciones se formularán sin hacer valoraciones negativas del papel de los participantes.
 11. Por último, y con el apoyo del mensaje contenido en el rompecabezas, el facilitador hará las siguientes reflexiones:
 - Todo el tiempo debemos trabajar con otras personas. La colaboración permite que las intenciones tengan mayores oportunidades de realizarse y tener éxito. **No siempre podemos elegir con quién trabajar, pero siempre podemos elegir nuestra actitud al respecto.**
 - **Un equipo eficaz toma decisiones sustantivas en grupo.** Son decisiones sustantivas aquellas que determinan qué se va a hacer, qué características va a tener ese producto y cómo se va a llevar a cabo para lograrlo. La intención es que todos aporten su punto de vista y se sientan parte importante del esfuerzo.
 - **La participación en un equipo debe generar una responsabilidad compartida.** No se trata solamente de formar parte de un grupo, de dar ideas o de ayudar a alguien; un verdadero trabajo en equipo implica que sus miembros son mutuamente responsables por los resultados alcanzados.

6. Participa con responsabilidad en la sociedad

Relaciones con tus semejantes

Objetivo: Que el joven desarrolle elementos de reflexión para manejar las relaciones con quienes le rodean.

Introducción

El ser humano es social por naturaleza y debe convivir con otros para satisfacer sus necesidades. Como esas necesidades son permanentes, a todos conviene asegurar que esa convivencia convenga a todos. En adición a las leyes y costumbres que regulan la convivencia entre las personas, hay recomendaciones que bien pueden orientarte para que tu entorno sea lo más favorable posible:

- a. **Hermanos y amigos.** Son tus aliados, quienes te aceptan como eres y te

estimulan a mejorar como persona. Obligar, insultar, condicionar, golpear y ridiculizar no son cosas que deban hacer los hermanos ni los verdaderos amigos. Cuando sientas que una persona quiere que hagas cosas que no te parecen correctas, simplemente aléjate: tarde o temprano encontrarás personas que sean más afines a tus ideas y tus gustos.

- b. **Pareja.** Si la tienes, disfruta de su compañía. Respétala pero también exige respeto: no estás obligada(o) a hacer nada que no desees hacer y ningún tipo de agresión, verbal o física, es tolerable en una relación sana.
- c. **Compañeros y otras personas.** Trata a los demás como quieres que te traten. Este es un antiguo y certero principio que resume la mejor manera de llevar una relación con otra(s) persona(s). Si respetas a los demás, a la larga serás respetado; si además ayudas a otras personas, a la larga serás valorado.
- d. **Comunidad.** Todos formamos parte de alguna comunidad: de ella obtenemos parte de lo que somos y es elemental pensar en regresarle algo. La regla más elemental es la de ser agradecido con lo que tu comunidad te ofrece; una forma de agradecer es contribuir a su mejoramiento.

Desarrollo de la actividad (dinámica del reloj)

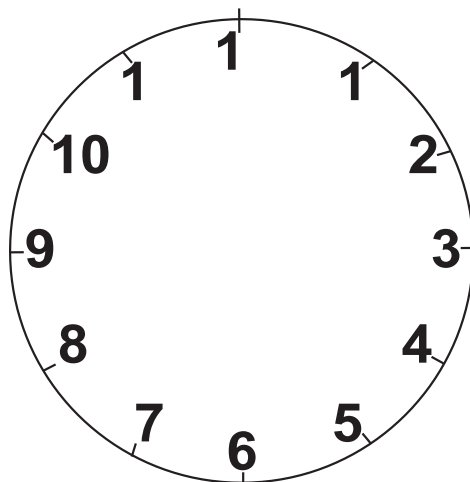
Para la siguiente actividad se necesitará una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo para cada participante. El salón estará despejado para que los jóvenes puedan moverse con libertad durante la actividad.

Los jóvenes escribirán y responderán en su hoja las siguientes preguntas:

¿Qué cosas te hacen ponerte feliz?

¿Qué cosas te hacen ponerte triste?

1. Luego dibujarán un reloj del tamaño de su hoja con sus 12 horas:



2. Cada participante hará una cita con un compañero a una hora determinada. Los dos estudiantes involucrados anotarán en la hora correspondiente el nombre de la persona con quienes concertaron su reunión, de tal modo que esa hora ya no quede disponible.
3. Los estudiantes harán citas con 12 compañeros diferentes hasta que tengan acordadas todas las horas de su reloj.
4. Posteriormente, el facilitador dará la indicación de que se reúnan los jóvenes con cita a determinada hora (por ejemplo, a las 4:00) y en ese momento se reunirán para compartir la respuesta a las preguntas iniciales.
5. El facilitador cambiará de hora cada 2 minutos hasta concluir con las 12 horas.
6. Después se les invitará a compartir cómo se sintieron durante la experiencia.
7. Por último, se apoyará su reflexión del ejercicio con las siguientes ideas:

En la anterior sesión reflexionamos acerca de lo importante que es sabernos relacionar con nosotros mismos, pues es la base que nos permite relacionarnos adecuadamente con los demás.

Hace unos momentos tuvimos oportunidad de conversar brevemente con algunos compañeros, varios de los cuales nos acompañarán en los tres años que dure el bachillerato. Con algunos de ellos es posible que construyamos una amistad que dure para toda la vida.

Por esa razón, la capacidad de comunicarnos adecuadamente con los demás es una habilidad que hemos de seguir desarrollando durante esta etapa de estudiantes, pues nos permitirá relacionarnos de manera positiva con las personas y entablar relaciones de compañerismo que serán de mucha ayuda en la vida adulta.

Respeto a tus compañeros y exige el derecho, para ti y los demás, de ser respetado. Esto aplica también para tus relaciones de pareja, tus padres, tus maestros y autoridades escolares.

Relaciones con las autoridades

Objetivo. Los jóvenes harán conciencia de la necesidad de relacionarse sanamente con sus autoridades familiares y escolares

Introducción:

En esta sesión se dividirá en dos el pizarrón o bien se pegarán en la pared dos pliegos de papel bond o cartulina para hacer una especie de cuadro comparativo.

Desarrollo de las actividades

1. El facilitador comenzará la sesión con la siguiente pregunta:

¿Qué le pedirían a sus padres, maestros y a los directivos de la escuela que hicieran por ustedes para que puedan terminar muy bien el bachillerato?

Es importante dejar que los estudiantes se expresen con total libertad y escribir en la parte izquierda del pizarrón o pliego de papel todas sus demandas, para después leerlas

en voz alta (no poner encabezados en las columnas, pues la idea es que expresen todo lo que deseen antes de saber que habrá una corresponsabilidad de su parte).

2. Una vez que terminaron de contestar la pregunta anterior, plantear la siguiente:

¿Qué están dispuestos a ofrecer a sus padres, maestros y directivos para poder responder de la manera más satisfactoria al esfuerzo que demanda la educación media superior?

En esta ocasión, se les pedirá que junto a cada una de las demandas anotadas en la columna izquierda, se escriban ofertas equivalentes. Por ejemplo:

Demandas a padres, maestros y directivos

Compromiso de alumnos

-Comprensión cuando no entendemos.

-Esfuerzo y dedicación, pedir ayuda.

3. Después de que el cuadro se ha completado, hacer énfasis en los siguientes aspectos:

- Para que cualquier relación funcione, debe existir un equilibrio entre los derechos de cada quien y sus responsabilidades.
- Derivado de lo anterior, quien exige debe estar dispuesto a ofrecer y quien exige mucho debe estar dispuesto a ofrecer mucho

4. Se capturará e imprimirá este cuadro para que todos tengan constancia de lo que exigieron y lo que ofrecieron. Se propondrá a los estudiantes que el contenido lo incluyan en un acuerdo que puedan firmar con sus padres y directivos escolares. ¿Cuántos de ellos están dispuestos a firmar este acuerdo?

5. Si los alumnos están dispuestos a firmar sus compromisos, se sugiere que las autoridades escolares revisen el documento y planteen las modificaciones que estimen necesarias. Es deseable que las partes acuerden una redacción. Con el documento convenido entre autoridades y alumnos como base, se propone organizar una reunión con ambas partes para que todos los alumnos y autoridades lo firmen. Los padres de familia podrían fungir como testigos y una copia del documento firmado podría exhibirse en algún muro de la escuela a la vista de todos.

6. Al final se reflexionará en las siguientes ideas:

a. Tus padres son normalmente las personas con mejores intenciones hacia tu futuro y también las que están más dispuestas a ayudarte. Sin embargo, la comunicación entre padres e hijos no siempre es fácil: requiere que ambas partes hablen con franqueza, tengan certeza de que el otro actúa de buena fe y mantengan un trato lo más cordial posible: recuerda que tus padres, como personas, también necesitan de tu apoyo y afecto. Te ofrecemos algunas sugerencias para lograr una mejor comunicación con ellos:

i. Expresa tus ideas y sentimientos de la manera más clara posible. Hay que evitar el sarcasmo, las dudas respecto a sus intenciones, referencias a errores del pasado y cualquier cosa que pueda lastimar.

ii. Escucha con atención, sin gestos de desagrado y sin interrupciones a tus padres, de manera que ellos sientan que los tomas en cuenta. Asegúrate de entender todo lo que te dicen y procura hacer una valoración real de sus opiniones (no desecharlas de entrada).

iii. En caso de haber diferencias respecto de algún tema, trata de acercar las posiciones de ambas partes lo más posible. Si no hay un acuerdo, mantén abierta la posibilidad de seguir platicando el tema en el futuro.

b. Los directivos y maestros de las escuelas son profesionales que buscan hacer su trabajo de la mejor manera posible. En muchas ocasiones hacen esfuerzos extraordinarios para ofrecerte una buena formación, pero en otros es normal que se equivoquen. No los juzgues: más bien asegúrate de mantener comunicación con ellos para que conozcan tus opiniones e inquietudes. Aprovecha sus enseñanzas y recuerda que muchos de ellos, además, pueden ofrecerte apoyo en lo académico y en lo personal. Si algo de lo que ocurre en la escuela no te gusta, compártelo con algún maestro y ofrece participar en su solución: quien se queja obtiene respuestas; quien participa en la solución, obtiene satisfacciones.

III. DIEZ CONSEJOS PARA AVANZAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

III. DIEZ CONSEJOS PARA AVANZAR EN LA EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Para concluir las actividades del taller ofrecemos 10 puntos que resumen nuestras recomendaciones para aprovechar la educación media superior. Sugerimos una dinámica para que los estudiantes puedan asimilar mejor su contenido.

Dinámica

- a. En el grupo se formarán diez equipos y a cada uno se le asignará un punto del Decálogo, el cual ha sido impreso y recortado para separar los 10 enunciados. Se pedirá que cada grupo lea el punto que se le ha distribuido y que sus integrantes contesten las siguientes preguntas en 8 minutos:
 - Ofrece tres ejemplos de cómo imaginas que puedes seguir ese consejo.
 - ¿Qué podría ocurrir si ignoramos la sugerencia que se nos hace?
- b. El facilitador pedirá a cada equipo que comparta sus respuestas con el resto del grupo, o bien, pedirles que dramaticen situaciones que ilustren lo que ocurre si no siguen el consejo.
- c. Se organizará un **concurso de carteles**, en el que los alumnos podrán organizarse en equipos para preparar un cartel alusivo a uno de los diez consejos que consideren especialmente útil para ellos. Los alumnos podrán decidir el contenido, formato y materiales a utilizar en su trabajo. Los productos se exhibirán en los muros de la escuela y los alumnos votarán para elegir los mejores.

Decálogo

1. **Sé tú mismo en todo momento y respeta la forma de ser de los demás.** No tengas miedo de ser o pensar diferente a otras personas. Recuerda que tus compañeros también están en un proceso de búsqueda para crearse una identidad propia. Aún quienes parecen más seguros de sí mismos están en este proceso (y si no, deberían estarlo). Independientemente de cualquier posición personal, es necesario evitar afectar a otros, además de recordar que la violencia (física o verbal) no puede tener cabida en una institución educativa.
2. **Mantén tu salud física y mental.** Tu cuerpo tiene probablemente el mejor nivel de salud que puedas tener en toda tu vida, pero lo que hagas o dejes de hacer en estos años seguramente repercutirá en el futuro. Comer sano, hacer ejercicio y evitar tanto las adicciones como las malas compañías harán que la buena salud permanezca por muchos años más. Practicar al menos un deporte y una actividad artística ejercitarán tu mente y tu cuerpo, además de que te permitirán desarrollarte mejor como persona.
3. **Identifica el o los temas que te apasionan.** Durante los estudios que ahora inicias tendrás oportunidad de conocer muchos temas. Así como te sentirás

atraída(o) por una o más personas y al final deseablemente elegirás sólo a una, procura identificar el área del conocimiento más atractiva: aquella a la que te sentirías feliz de dedicarle tu vida profesional. Las posibilidades de éxito son mucho mayores cuando encuentras aquello que te apasiona.

4. **Pon atención a las clases y pregunta cuando tengas dudas.** Suena muy simple, pero suele ser la diferencia entre quien termina sin sobresaltos y quien padece innecesariamente. Asegúrate de entender siempre lo que tus maestros explican en el salón de clase y no te quedes con dudas. En un ambiente educativo, lo inteligente es asegurarte de que entiendes todo lo que se te enseña: quedarse con dudas en clase es una mala actitud, pues te impedirá comprender temas más avanzados y te rezagará del grupo.
5. **Aprende a estudiar fuera de la clase.** Repasar los temas para asegurarte de que entendiste todo y de que puedes explicarlo con tus propias palabras es algo sencillo. Procura además relacionar lo que aprendiste en cada materia con lo que ya sabías de esa materia o de otras; ello te facilitará su comprensión y te ayudará a entender su utilidad.
6. **Busca ayuda cada vez que la necesites.** Ya sea en temas académicos, personales o económicos, comenta tus problemas con personas mayores, como tus padres y/o algún maestro. Es normal tener problemas, y lo importante es resolverlos de manera que no afectes a los demás ni a tu futuro. Recuerda que, por grave que parezca un problema, al compartirlo es posible encontrar una mejor solución que la que habías considerado inicialmente.
7. **Échale ganas a la escuela y concluye la educación media superior.** Si estás inscrito en este nivel educativo, formas parte de un grupo privilegiado de jóvenes que puede hacerlo. Más aún, tienes ahora la ventaja de un nuevo comienzo, en el que lo importante no es de dónde vienes o qué has hecho, sino qué quieres hacer y el empeño que pongas para lograrlo. Recuerda que las tareas, trabajos y exámenes son oportunidades para aprender y que cumplirán ese objetivo únicamente si reflejan un esfuerzo serio de tu parte.
8. **Organiza tu tiempo y establece tus prioridades.** Lleva una agenda donde anotes el día de entrega de cada una de tus tareas y trabajos, así como las fechas de exámenes; distribuye tu tiempo dando prioridad a las cosas más importantes; identifica el mejor lugar y momento para hacer tus trabajos e invierte el tiempo suficiente para dormir.
9. **No te metas en problemas.** Independientemente de consideraciones legales, religiosas o ideológicas, vivimos en un país que pretende ofrecer condiciones para que todos podamos desarrollarnos como personas. Para que ello sea posible, es indispensable que no nos consideremos ni más ni menos importantes que los demás y que tratemos a cada quien de la misma manera en que nos gustaría que nos trataran.

10. **Mantén altas tus aspiraciones.** La persona de la que depende en mayor medida tu futuro eres tú mismo: serás el mayor beneficiario de tu esfuerzo, pero también el más afectado por tus omisiones. No tengas miedo de soñar cosas ambiciosas. Tus sueños son un referente indispensable para tu vida, pues será más fácil saber qué hacer hoy si sabes a dónde quieres llegar mañana. Puedes cambiar de sueños, pero nunca dejar de soñar.