



Universidad
Continental

ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Guía de Trabajo



Visión

Ser una de las 10 mejores universidades privadas del Perú al año 2020, reconocidos por nuestra excelencia académica y vocación de servicio, líderes en formación integral, con perspectiva global; promoviendo la competitividad del país.

MISIÓN

Somos una universidad privada, innovadora y comprometida con el desarrollo del Perú, que se dedica a formar personas competentes, íntegras y emprendedoras, con visión internacional; para que se conviertan en ciudadanos responsables e impulsen el desarrollo de sus comunidades, impartiendo experiencias de aprendizaje vivificantes e inspiradoras; y generando una alta valoración mutua entre todos los grupos de interés.

Universidad Continental

Material publicado con fines de estudio

Código: ASUC 00315



Presentación

El material está diseñado para orientar al estudiante, al desarrollo de aplicaciones prácticas relacionadas al avance teórico de la asignatura de Estrategias y técnicas de estudio.

La competencia a desarrollar es habilidades para el trabajo conceptual, administración del tiempo, comprensión de textos, lectura estratégica, habilidades para la investigación, para trabajar en grupo, y estrategias para la recopilación de información.

En general, el material de trabajo contiene diversas guías prácticas para ser desarrolladas de manera (secuencial), está estructurada por unidades y temas. La primera unidad aborda los temas como Estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, claves de la neurociencia para mejorar el aprendizaje, diagnóstico personal y administración del tiempo. La segunda Unidad comprende temas como: El subrayado y sumillado, paráfrasis, resumen y esquemas, La tercera unidad: Búsqueda y selección de información física y virtual (internet), citas y referencias bibliográficas, la cuarta unidad temas como: Trabajo en equipo, el texto académico expositivo: Definición y estructura, redacción de texto académico expositivo y exposición del texto expositivo. Los artículos fueron recopilados cuidadosamente de Castañeda, J. (2009). *Habilidades Académicas para el Aprendizaje y Desarrollo múltiples*. Madrid: Paidós, Alonso C, Gallego, D. & Honey, P. (2003). *Los estilos de aprendizaje*. Madrid: Mensajero, Benito, D. (2002). *Técnicas de estudio - guía del estudiante eficiente. Cómo aprender más con el esfuerzo justo*. Barcelona: Océano, Sánchez, L. y Andrade, R. (2014). *Inteligencias múltiples y estilos de aprendizaje - Diagnóstico y estrategias para su potenciación*. México: Alfa omega, ISCEEM, Ontoria, A. (2005). *Potenciar la capacidad para aprender*. Madrid: Narcea, Carey, B. (2015). *Aprender a aprender: saca partido a tu cerebro y aprende más con menos esfuerzo*. Barcelona: Urano, Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. Chile: Mac Graw Hill Editores. La elaboración de la presente guía es fruto de la investigación y reformulación de temas que han sido enriquecidos a partir de la revisión y contrastación de diversas fuentes del conocimiento.

Es recomendable que el estudiante antes de desarrollar la guía de práctica conceptualice las principales definiciones teóricas, lea comprensivamente para entender el procedimiento, y aplique lo aprendido a través de los diversos instrumentos de autoevaluación.

Agradecemos a todos los docentes que con sus aportes teóricos pretenden empoderar a los jóvenes en el autoconocimiento de capacidades, habilidades, administración del tiempo, uso adecuado de estrategias y técnicas de aprendizaje, investigación científica básica y mediante sus valiosas sugerencias, contribuyendo así a mejorar la presente edición.

Los autores



Índice

VISIÓN	2
MISIÓN	2
PRESENTACIÓN	3
ÍNDICE	4

PRIMERA UNIDAD: HABILIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO PARA EL TRABAJO CONCEPTUAL

Hoja de lectura N° 1: Estilos de aprendizaje	7
Práctica N° 1	10
Hoja de lectura N° 2: Inteligencias múltiples	12
Práctica N° 2	13
Hoja de lectura N° 3: Proyecto personal de aprendizaje	16
Práctica N° 3	17
Hoja de lectura N° 4: Diagnóstico personal	20
Práctica N° 4	22
Hoja de lectura N° 5: Administración del tiempo	25
Práctica N° 5	26

SEGUNDA UNIDAD: TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA LA ORGANIZACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Hoja de lectura N° 6: El Subrayado	30
Práctica N° 6	31
Hoja de lectura N° 7: El Sumillado	35
Práctica N° 7	36
Hoja de lectura N° 8: Paráfrasis	38
Práctica N° 8	39
Hoja de lectura N° 9: El Resumen	43
Práctica N° 9	45
Hoja de lectura N° 10: Los Esquemas	49
Práctica N° 10	51

TERCERA UNIDAD: BÚSQUEDA Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Hoja de lectura N° 11: BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN FÍSICA (IMPRESA)	56
Práctica N° 11	57
Hoja de lectura N° 12: BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN (EN INTERNET)	60
Práctica N° 12	62



Hoja de lectura N° 13: CITAS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
Práctica N° 13	67

CUARTA UNIDAD: EL TEXTO ACADÉMICO EXPOSITIVO

Hoja de lectura N° 14: TRABAJO EN EQUIPO	75
Práctica N° 14	78

Hoja de lectura N° 15: EL TEXTO ACADÉMICO EXPOSITIVO: DEFINICIÓN Y ESTRUCTURA.	80
Práctica N° 15	81

Hoja de lectura N° 16: REDACCIÓN DE TEXTO ACADÉMICO EXPOSITIVO	82
Práctica N° 16	90

Hoja de lectura N° 17: EXPOSICIÓN DE TEXTO EXPOSITIVO	91
Práctica N° 17	93

Referencias bibliográficas	94
-----------------------------------	----



PRIMERA UNIDAD

HABILIDADES DE AUTOCONOCIMIENTO PARA EL TRABAJO CONCEPTUAL

HOJA DE LECTURA 01:

ESTILOS DE APRENDIZAJE

1. Definición

De acuerdo con Alonso y otros (1994), Guild y Garger (1998), Riding y Rayner (1999a) y Lozano (2000) y reuniendo diferentes conceptos, el estilo de aprendizaje puede ser definido como "Un conjunto de aptitudes, preferencias, tendencias y actitudes que tiene una persona para hacer algo y que se manifiesta a través de un patrón conductual y de distintas destrezas que lo hacen distinguirse de las demás personas bajo una sola etiqueta en la manera en que se conduce, viste, habla, piensa, aprende, conoce y enseña".

2. Modelo de aprendizaje de David Kolb

El modelo de aprendizaje de Kolb es una de las teorías de estilo de aprendizaje más conocidas y aplicadas actualmente.

El psicólogo David Kolb planteó su teoría de los estilos de aprendizaje por primera vez en 1984. En su teoría del aprendizaje experiencial, es visto como un ciclo de cuatro etapas:

- En el primer ciclo, las experiencias inmediatas y concretas las cuales sirven de base para la observación.
- En el segundo ciclo, el individuo reflexiona sobre estas observaciones y comienza a construir una teoría general de lo que puede significar esta información.
- En el tercer ciclo, el aprendiz forma conceptos abstractos y generalizaciones basadas en sus hipótesis.
- Por último, el estudiante prueba las implicaciones de sus conceptos en situaciones nuevas.

3. Características de cada estilo

TIPO DE ESTILO	DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS	POTENCIALIDAD Y ESTRATEGIAS	META
ESTILO DIVERGENTE	<p>Es un estilo asociado con las habilidades para valorar. Las personas que lo poseen captan información o la experiencia por medio de acciones o actividades reales y concretas, aspectos de la vida diaria relacionados con la cotidianidad, haciendo cosas, explorando, tocando y similares.</p> <p>Estas experiencias son transformadas posteriormente por medio de la reflexión. Son sensitivos y sentimentales, comienzan mirando los</p>	<ul style="list-style-type: none">- Buscan el significado de las cosas.- Necesitan involucrarse emocionalmente en las actividades en las que toman parte.- Aprenden escuchando y compartiendo ideas.- Interiorizan la realidad desde la reflexión.- Perciben la información concretamente y la procesan reflexivamente.- Se interesan por la persona y su cultura.	<p>La innovación y la imaginación. Son personas que producen muchas ideas.</p> <p>Estrategias metodológicas para potenciar este estilo:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Lluvia de ideas.✓ Ejercicios de simulación.✓ Proponer nuevos enfoques a un problema.✓ Predecir resultados.✓ Emplear analogías.✓ Realizar experimentos.	<p>Su meta es involucrarse en problemas importantes. Lograr la unidad en la diversidad.</p> <p>Pregunta favorita: Es el ¿por qué?</p>



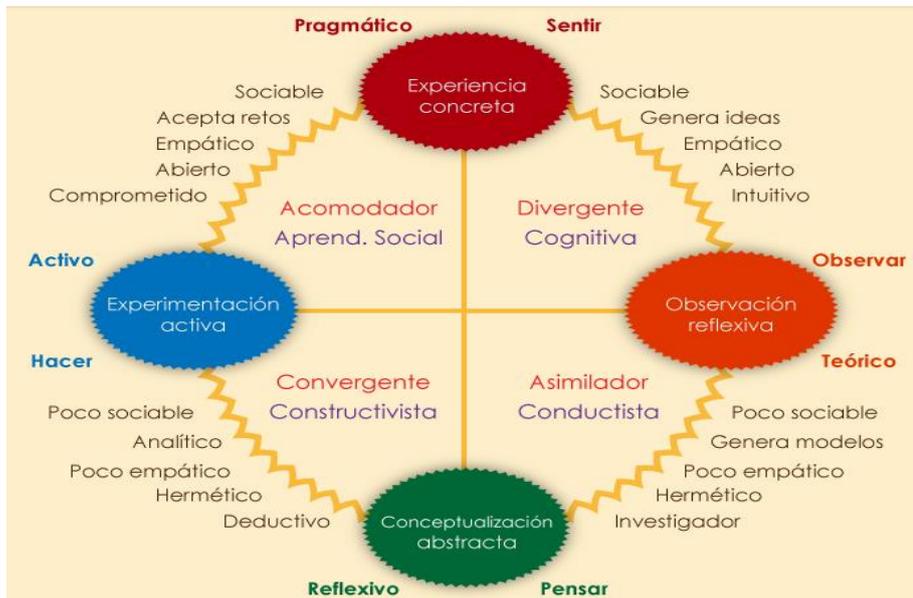
	<p>objetos, infiriendo y luego generalizando.</p> <p>Se les denominan "divergentes" por su cualidad de valorar y sopesar las informaciones para asumir una posición personal. También, se les llaman aprendices imaginativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Son pensadores divergentes que creen en su propia experiencia. - Son excelentes en el análisis de situaciones concretas desde distintas perspectivas. - Funcionan mediante la interacción social. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construir mapas conceptuales. ✓ Resolver puzzles. ✓ Ensamblar rompecabezas. ✓ Adivinar acertijos. 	
ESTILO ASIMILADOR	<p>Este estilo está asociado con las habilidades para pensar. Las personas que se clasifican en este estilo, captan las experiencias o las informaciones de forma abstracta (ideas, modelos, esquemas u otros), luego las transforman reflexivamente.</p> <p>No les gusta lo práctico ni lo concreto. Prefieren investigar y planificar, empiezan con una idea, una abstracción, reflexionan acerca de ella, la juzgan y analizan captando sus diferentes aspectos.</p> <p>Las personas asimiladoras aprenden con máximo detalle las informaciones, pero, generalmente no tienden a hacer nada con ellas. Son reflexivas y sienten gran temor de hacer cosas con defectos, de manera que a veces prefieren no exponerse. También, se les denomina aprendices analíticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscan los hechos comprobados. - Necesitan saber siempre que es lo piensan los expertos ante una determinada situación. - Aprenden mediante conceptos. - Perciben la información o experiencia de una manera abstracta y la procesan reflexivamente. - Están más interesados en las ideas y conceptos que en la gente. - Reexaminan los hechos si la situación es confusa o dudosa para ellos. - Disfrutan de las lecciones tradicionales con exposiciones magistrales (la mayoría de escuelas está hecha para ellos). - Funcionan adaptando lo hecho por los expertos. - Critican la información que encuentran y son recolectores de datos. 	<p>Uso de modelos y conceptos</p> <p>Estrategias metodológicas para potenciar este estilo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utilizar informes escritos e investigaciones sobre la materia. ✓ Tomar apuntes. ✓ Participar en debates. ✓ Asistir a conferencias. ✓ Encomendarle lectura de textos. ✓ Ordenar datos de una investigación. 	<p>Autosatisfacción y reconocimiento intelectual.</p> <p>Pregunta favorita: ¿Qué?</p>
	<p>Se encuentra asociado con las habilidades de decisión. Captan las</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscan la utilidad. - Necesitan saber cómo funcionan las cosas. 	<p>Aplicación práctica de las ideas.</p>	<p>Asegurar el presente en relación con el futuro.</p>



<p>ESTILO CONVERGENTE</p>	<p>informaciones o experiencias de manera abstracta (pensadores) y los procesan activamente (hacedores). Los poseedores de este estilo requieren poner a prueba las cosas por sí mismo. Tienen como tendencia principal convertir la teoría en práctica mediante hipótesis de trabajo, quizás por esto se les denomina convergente o aprendices de sentido común o utilitario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprenden por prueba de la teoría. - Perciben la información abstractamente y la procesan activamente. - Necesitan ver las experiencias. - Restringen sus juicios hacia los hechos concretos, tienen poca tolerancia a las ideas vagas. - Necesitan conocer cómo son en la vida real, las cosas por las cuales ellos preguntan. 	<p>Estrategias metodológicas para potenciar este estilo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar actividades manuales y proyectos prácticos. ✓ Hacer gráficos y mapas. ✓ Clasificar información. ✓ Realizar ejercicios de memorización. ✓ Resolver problemas prácticos. ✓ Realizar demostraciones prácticas 	<p>Preguntas favoritas:</p> <p>¿Cómo trabaja? ¿Cómo funciona?</p>
<p>ESTILO ACOMODADOR</p>	<p>Los poseedores de este estilo tienen habilidad para actuar. Captan las informaciones o experiencias de manera concreta y las transforman activamente. Son sensitivos, sentimentales y hacedores. Desde luego, captan con los sentidos, sometiéndolo a prueba y luego a la acción inmediata. Su nombre de acomodador responde posiblemente a la necesidad que sienten de buscar soluciones muy pragmáticas a los problemas que enfrentan. Se les denomina también con el nombre de aprendices dinámicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buscan posibilidades desconocidas. - Necesitan saber qué se puede hacer con las cosas. - Aprenden por ensayo y error, así como por autodescubrimiento. - Enriquecen la realidad. - Se adaptan fácilmente al cambio. - Les gusta la variedad y disfrutan en situaciones de flexibilidad. - Tienden a tomar riesgos. - Detestan la teoría. - Son muy accesibles a la gente, aunque parecen un poco distantes. - Con frecuencia buscan conclusiones precisas en ausencia de justificaciones lógicas. <p>Se caracterizan por la actuación y valoración de sus experiencias.</p>	<p>La acción, ejecución de planes.</p> <p>Estrategias metodológicas para potenciar este estilo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar trabajos grupales. ✓ Hacer ejercicios de imaginación. ✓ Realizar trabajos de expresión artística. ✓ Leer trozos cortos. ✓ Discutir socializadamente. ✓ Componer temas puntuales. ✓ Elaborar gráficos ilustrativos sobre contenidos. ✓ Realizar actividades de periodismo, entrevistas. ✓ Elaborar metáforas sobre contenidos. ✓ Hacerle utilizar el ensayo y error. 	<p>Hacer las cosas funcionar.</p> <p>Pregunta favorita:</p> <p>¿Si? (¿Cómo podría ser esto si...?)</p>



PRÁCTICA N° 01



1. Conteste las siguientes preguntas, luego encierre en un círculo la alternativa que corresponde a tu respuesta.

A) ¿Cómo te resulta más fácil aprender?

- a) A través de la experiencia
- b) Haciendo cosas
- c) A través de la lectura

B) ¿Cómo te resulta más agradable aprender?

- a) paso a paso
- b) pequeñas porciones
- c) observando como hacen otros
- d) imitándolos

C) ¿Cómo prefieres aprender?

- a) Siguiendo las instrucciones de la otra persona
- b) Siguiendo el ejemplo de otro

D) El aprendizaje es para ti:

- a) una experiencia placentera
- b) un trabajo duro y pesado

2. Después de responder a estas preguntas, reflexione y escribe una frase sobre cómo te es más fácil aprender. Hazlo pensando en algo que has aprendido recientemente o que te gustaría aprender. Por ejemplo, a manejar un electrodoméstico ¿Prefieres aprender leyendo las instrucciones o viendo como lo hacen otros?



3. Después de haber aprendido acerca de los estilos de aprendizaje según la teoría de D. KOLB te presentamos a continuación un cuadro comparativo en la que debes escribir las diferencias de cada estilo:

	ESTILO DIVERGENTE	ESTILO ASIMILADOR	ESTILO CONVERGENTE	ESTILO ACOMODADOR
Aprenden por				
¿Cuál es su potencialidad?				
¿Qué metas?				

4. Estimado estudiante usted encontrará un TEST DE ESTILOS DE APRENDIZAJE en su aula virtual a través de un ícono que se muestra en la semana N^o1. Aquí podrá descargar el test en su computador y completar los datos según sea su estilo de preferencia, luego imprimirá los resultados (barra de resultados) y lo traerá a clase para su respectiva evaluación.

Referencia Bibliográfica

- Alonso, C. y Gallego, D. (1999). *Los estilos de aprendizaje. Procedimientos de diagnóstico y mejora* (4^a ed.). España: Ediciones Mensajero.
- Alonso, C., Gallego, D. y Honey, P. (1999). *Los estilos de aprendizaje. Procedimientos de diagnóstico y mejora* (4^a ed.). Bilbao, España: Ediciones Mensajero.
- Dávila, M. (2003). *Estándares para la educación virtual*. Bogotá, Colombia: Uniminuto.
- Felder, R. M., y Silverman, L. K. (1988). *Learning and teaching styles in engineering education*, *Engineering Education*, 78 (7), pp. 674-681: Fecha de consulta: 5 de septiembre de 2009. Disponible en: <http://www.ncsu.edu/felderpublic/Papers/LS-1988.pdf>
- García, J. (2004). *Ambiente con recursos tecnológicos escenarios para la construcción de procesos pedagógicos*. Bogotá, Colombia: EUNED.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación* (4^a ed.). México: McGraw-Hill.



HOJA DE LECTURA 02

LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

1. Definición

Es una teoría elaborada por Howard Gardner que plantea que el ser humano es inteligente de diferentes maneras; con esta teoría intenta superar la concepción tradicional de la psicología que consideraba el coeficiente intelectual (CI) como el único parámetro de medición de la capacidad intelectual de una persona. Cada uno de nosotros posee estas formas de inteligencia y las desarrolla en mayor o menor grado de acuerdo con nuestra historia o nuestra cultura. De acuerdo con Gardner, hay ocho formas de aprender las cuales se describen muy brevemente a continuación.



Inteligencia lógico-matemática <ul style="list-style-type: none">➤ Habilidad para razonar en abstracciones.➤ Habilidad para calcular, cuantificar, resolver operaciones matemáticas.➤ Capacidad para emplear números eficazmente, de agrupar por categorías, de comprobar hipótesis, de establecer relaciones y patrones lógicos.➤ Es común encontrarla en economistas, ingenieros, científicos, actuarios, contadores, administradores, etc. Albert Einstein, Galileo Galilei y René Descartes son algunos ejemplos de quienes representan mejor esta capacidad.	Inteligencia lingüística <ul style="list-style-type: none">➤ Es el don del manejo de la lengua.➤ Habilidad para el buen uso de la lengua y la expresión escrita.➤ Habilidad para utilizar el lenguaje para convencer, para describir, para informar.➤ Es común encontrarla en escritores, científicos sociales, profesores de humanidades, políticos, secretarías, poetas, periodistas, etc. Shakespeare, Dante Alighieri y Sor Juana Inés de la Cruz, entre otros, representan personas que probablemente desarrollaron y explotaron esta inteligencia.
Inteligencia espacial <ul style="list-style-type: none">➤ Habilidad para percibir visual y espacialmente lo que nos rodea.➤ Habilidad para orientarse.➤ Habilidad para pensar en tres dimensiones y realizar imágenes mentales.➤ Es común encontrarla en pintores, escultores, arquitectos, inventores, navegantes, geógrafos, etc. Frank Lloyd Wright, Picasso y James Cook son algunos de los que mejor representan esta habilidad.	Inteligencia físico-Cinestésica <ul style="list-style-type: none">➤ Habilidad que involucra al cuerpo para resolver problemas.➤ Habilidad para manipular objetos para producir o transformar cosas.➤ Gran desarrollo de motricidad fina y gruesa.➤ Es una capacidad importante para escultores, cirujanos, actores, atletas y bailarines. Algunos ejemplos representativos de esta capacidad son: Michael Jordan, Charlie Chaplin, Jack Roosevelt Robinson y Rudolf Nureyev.
Inteligencia musical <ul style="list-style-type: none">➤ Nos da el sentido de la melodía, la rima y el ritmo.	Inteligencia naturalista <ul style="list-style-type: none">➤ Habilidad para reconocer patrones en la naturaleza, discriminar entre los seres

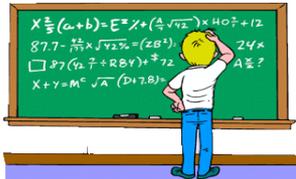


<ul style="list-style-type: none"> ➤ Habilidad para escuchar sensiblemente, reproducir una canción, discernir ritmo, timbre, tono, transformar y expresar formas musicales. ➤ Es común encontrarla en ingenieros de sonido, músicos, cantantes, discjockeys, afinadores de piano, terapeutas musicales, etc. Algunos representantes famosos son: Mozart, Beethoven y Bach. 	<p>vivientes, para clasificar objetos, para encontrar relaciones en los ecosistemas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilidad a los hechos de la naturaleza. ➤ Es común encontrarla en veterinarios, biólogos, antropólogos, ecologistas, agrónomos, botánicos, etc. Algunos representantes de esta inteligencia son Edward Osborne Wilson, Charles Darwin y Gregor Johann Mendel.
<p>Inteligencia intrapersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Habilidad que desarrolla el conocimiento de uno mismo, sus emociones, sus sentimientos, la orientación de su vida. ➤ Habilidad de actuar de acuerdo a la propia manera de pensar, acorde a su propia escala de valores. ➤ Tener un conocimiento de sus posibilidades y de sus limitaciones. Tener autodisciplina. ➤ Algunos representantes de esta capacidad son: Carl Jung, Platón y Sigmund Freud. 	<p>Inteligencia interpersonal</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Habilidad de entender e interactuar efectivamente con otros. ➤ Habilidad de percibir y comprender los sentimientos de los demás, ser sensible a los signos corporales que representan emociones y responder efectivamente a ellos. ➤ Es común encontrarla en vendedores, docentes, administradores, terapeutas y personas que se dedican a las relaciones públicas, a la mercadotecnia o que realizan actividades en ministerios religiosos. Mahatma Gandhi, Martin Luther King y Oprah Winfrey son algunos ejemplos que representan esta capacidad.

PRÁCTICA N° 02

PARA MEJORAR LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

1. Investiga buscando información adecuada y luego desarrolla el siguiente cuadro de entrada múltiple.

INTELIGENCIA	HABILIDADES	PERSONAJE(S)
<p>Inteligencia lógico-matemática</p> 		
<p>Inteligencia lingüístico - verbal</p> 		



<p>Inteligencia visual-espacial</p> 		
<p>Inteligencia cinestésica-corporal</p> 		
<p>Inteligencia musical</p> 		
<p>Inteligencia intrapersonal</p> 		
<p>Inteligencia interpersonal</p> 		
<p>Inteligencia naturalista</p> 		



2. En los casos que se te presentan a continuación, identifique el tipo de inteligencia dominante.

A) María Julia viaja frecuentemente y no tiene problemas en ubicarse y guiarse de los planos y puntos específicos de cada lugar que visita.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

B) En el taller de liderazgo, Juan Manuel en frente de sus compañeros expresa cómo se siente, reconociendo sus virtudes y defectos.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

C) La maestra Claudia muestra esmero y dedicación al enseñar a sus estudiantes a cómo cuidar los jardines y áreas verdes del recinto escolar.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

D) En las ceremonias familiares, Jhony realiza el discurso conmemorativo y termina entre los aplausos.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

E) Juan es muy apreciado entre sus amistades porque siempre "arma el ambiente" en las fiestas con su combinación de pistas musicales.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

F) En el negocio de Rita, nadie le gana pues saca las cuentas muy rápido y nunca se equivoca al dar el vuelto.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

G) La empresa de Adrián está entre las "top ten" de la industria peruana, dado el liderazgo, trabajo cooperativo y capacidad de escucha de su dueño.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

I) Hasta que finalmente lo logró, Paulo ahora jugará en las ligas profesionales del balompié, su hábito deportivo lo hizo posible.

Inteligencia dominante:

¿Por qué?:

3. Desarrolle el test de inteligencia emocional (descárgalo del aula virtual/semana 2).

Referencia Bibliográfica:

- Ander, E. (2006). *Inteligencias múltiples*. Santa Fe, Bogotá: Homo Sapiens.
- Escamilla, A. (2014). *Inteligencias múltiples: claves y propuestas para el aula*. Bogotá, Colombia: Graó
- Gordon, C. (2003). *Grandes Tests de inteligencia*. Chicago: RBA Libros.
- Sánchez, L., Andrade R. (2014). *Inteligencias múltiples y estilos de aprendizaje - Diagnóstico y estrategias para su potenciación*. México: Alfa omega

HOJA DE LECTURA 03

PROYECTO PERSONAL DE APRENDIZAJE

1. Practicar regularmente deportes o actividades físicas



El ejercicio físico aeróbico beneficia las capacidades cerebrales. Quienes tienen una actividad física semanal continua obtienen también una mejor memoria y mayor flexibilidad y velocidad de procesamiento de información mental. Incluso 20 minutos de actividad física son suficientes para mejorar el tiempo de reacción y la velocidad de procesamiento de la información en el cerebro.

2. Evitar el exceso de grasas en la alimentación

La alimentación adecuada para aprender debe evitar las dietas altas en grasas, pues son dietas que reducen la sensibilidad de los receptores NMDA, que son moléculas del cerebro que forman parte de los mecanismos de plasticidad neuronal que hacen posible la formación de la memoria en lugares como el hipocampo y la corteza cerebral.



3. Dormir lo necesario con regularidad



durante el día.

El sueño anticipado prepara al cerebro para aprender y, cuando ocurre tras el aprendizaje, potencia la formación y estabilización de las memorias. Es así que, las mismas neuronas que se activan para registrar la información cuando aprendemos vuelven a activarse cuando dormimos. Suelen hacerlo entonces a mayor velocidad dando preferencia a las que registraron los aprendizajes, a los que se atribuyó mayor importancia o valor de futuro. El sueño es, por tanto, una forma cerebral de practicar y fortalecer lo aprendido

4. Entrenar frecuentemente la memoria de trabajo

Esta memoria es la que utilizamos para pensar, razonar, planificar el futuro y tomar decisiones. Con ella, retenemos en la mente, por ejemplo, las posibles jugadas a realizar en una partida de ajedrez o las diferentes opciones para tomar una decisión. La práctica intensa en memoria de trabajo incrementa la actividad de las cortezas prefrontal y parietal del cerebro de la que depende y aumenta también las conexiones neuronales entre ambos hemisferios cerebrales.



5. Guiar el aprendizaje con preguntas



Este procedimiento concentra la atención y desarrolla la capacidad investigativa. Es además un modo de ganar autonomía para aprender, es decir, de aumentar la capacidad para aprender por sí mismo en el futuro, en la vida y para la vida.

6. Practicar frecuentemente el recuerdo de lo aprendido

El recuerdo, además de servir para evaluar lo aprendido, sirve también para seguir aprendiendo. El volver a la información recientemente aprendida beneficia a la memoria a largo plazo promoviendo el reclutamiento de los circuitos neuronales del recuerdo en las subsecuentes oportunidades de estudio.



7. Un poco de estrés no es malo



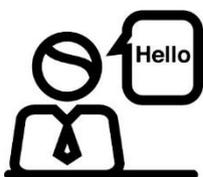
En situaciones emocionales o de estrés moderado, la activación de estructuras cerebrales como la amígdala y la liberación en la sangre de hormonas como la adrenalina y los glucocorticoides pueden contribuir a la facilitación del aprendizaje y la memoria actuando directa o indirectamente sobre los circuitos neuronales del cerebro.

8. Homenaje a la lectura

De todas las actividades intelectuales potenciadoras de capacidades mentales la más asequible y la que proporciona un mejor balance costo/beneficio es, sin duda, la lectura. Leer es uno de los mejores ejercicios posibles para mantener en forma el cerebro, ya que pone en los procesos mentales de la percepción, la memoria y el razonamiento. Comprender las letras, las palabras, las frases y convertirlas en sonidos mentales requiere activar amplias áreas de la neocorteza cerebral.



9. Inmersión temprana en más de una lengua



Los individuos que adquieren múltiples lenguas en su infancia y las practican a lo largo de su vida tienen una mayor atención selectiva y más desarrollada el hábito de conmutar contenidos mentales, lo que les facilita la adquisición de aprendizajes complejos, especialmente los que implican cambios en las reglas de ejecución. La mayor capacidad de ejecución y flexibilidad mental de las personas bilingües se manifiesta frecuentemente en la vida, se ha observado en todas las edades, y la conservan además mucho más que los monolingües en la vejez.

10. Evaluaciones orales

Las exposiciones o los exámenes orales inducen una comprensión de los materiales y la información que una simple memorización. Son además métodos que generan una memoria a largo plazo mucho mejor que la que resulta del tipo de estudio consistente en repasar una y otra vez textos o apuntes de una materia.

En general, los ambientes enriquecidos y todas aquellas actividades mentales o intelectuales que suponen esfuerzo y desafío son más útiles para formar buenas memorias que aquellas que se realizan sin apenas esfuerzo.



(Adaptado de Barcelona: Ariel, 2016).

PRÁCTICA N° 03

1. En el siguiente cuadro, marca con un aspa en las letras **SÍ** o **NO** con respecto a los efectos de la práctica regular del ejercicio en el cerebro.

EFFECTOS	SÍ	NO
1. Reduce los síntomas de la depresión y ansiedad.		
2. Analgesia o aumenta el umbral del dolor.		
3. Libera dopamina, serotonina y noradrenalina.		
4. Mejora la autoestima.		
5. Reduce la degeneración neuronal.		
6. Mejora del rendimiento académico.		
7. Mejora de la función cognitiva y sensorial del cerebro.		
8. Favorece la socialización.		
9. Estimula el nacimiento de neuronas en el hipocampo.		

¿Qué actividad física requieres practicar cada día?



2. De la siguiente lista de alimentos, cuáles contribuyen al funcionamiento del cerebro y mejoran el aprendizaje. Anota con una X tu elección e intenta explicar su beneficio si marcaste en el casillero de Sí.

ALIMENTOS	SÍ	NO
1. Frutos secos (almendras y nueces)		
Explicación		
2. Pescados (salmón, atún, trucha y sardina)		
Explicación		
3. Los cereales integrales		
Explicación		
4. Frutos rojos (arándanos, moras, fresas y frambuesas)		
Explicación		
5. Vegetales (espinacas, brócoli, col, acelgas)		
Explicación		

¿Qué debes hacer para mejorar tu alimentación?

3. Determine la verdad (V) o falsedad (F) de los beneficios del sueño para la mente en los siguientes enunciados.

BENEFICIOS	V	F
1. Elimina las toxinas.		
2. Fortalece las conexiones neuronales.		
3. Mejora la memoria y el aprendizaje.		
4. Acrecienta el estrés.		
5. Nos hace más atractivos(as).		
6. Aumenta la producción de células de la neuroglía.		
7. Mejora la función intelectual.		
8. Mejora el estado de alerta y el humor.		

¿Qué propones para tener un adecuado descanso?

4. Juegos para entrenar nuestro cerebro:

Existe un plan de entrenamiento para el cerebro llamado **Unobrainng**. Un equipo multidisciplinar de especialistas de la Universidad Rey Juan Carlos de España desarrolló este interesante plan de entrenamiento que basado en el concepto de neuroplasticidad permite fortalecer las principales áreas cognitivas de los individuos. Para ello, conjuga diversos juegos online a través de los cuales entrena capacidades como la memoria, las habilidades perceptivas, el procesamiento de la información, la atención, las funciones ejecutivas, entre muchas otras. Si quieres comenzar a entrenar tu mente bajo este programa ingresa al sitio oficial de Unobrainng en: <http://www.unobrain.com/> y conoce todos los detalles.



5. La capacidad de hacer preguntas es la verdadera génesis del aprendizaje. La pregunta es el camino al descubrimiento, a la innovación y a la autonomía. Completa el cuadro según las indicaciones:

“Recordar que se va a morir es la mejor manera que conozco para evitar la trampa de pensar que tienen algo que perder [...] Tu tiempo es limitado, no lo desperdicias viviendo la vida de otros” (Steve Jobs)
Formula dos preguntas para clarificar la anterior frase: • •
Reformula ahora las dos preguntas anteriores: • •
Escoge y refina ahora una sola pregunta: •

6. Saber cómo estudiar mejor y recordar más no solo importa a profesores y estudiantes, sino también a los científicos. Por eso, un grupo de investigadores de la Universidad Washington en St. Louis, Estados Unidos, publicaron un libro en el que reflejan los resultados de sus estudios. Asocia los consejos con sus características correspondientes correlacionando los números con las letras.

- | | |
|---|--|
| I. Piensa antes de subrayar y resaltar. | A. Releer un texto está dentro de las prácticas de aprendizaje menos útiles. |
| II. Aplica el nuevo material a tu vida. | B. Se llama “elaboración” y ayuda a descubrir mayor significado en una habilidad. |
| III. Utiliza fichas o tarjetas. | C. Es una práctica de recuperación, especialmente productiva cuando quedan espacios entre sesiones de estudio y el conocimiento se oxida. |
| IV. Involucra a todo tu cerebro. | D. El ser completamente visual o auditivo en el momento de aprender, no es un hecho científicamente comprobado; sin embargo, el utilizar la totalidad del cerebro genera grandes resultados. |
| V. Ir solo. | E. Tratar de resolver un problema sin haber sido enseñado es muy productivo, aún si no das con la respuesta correcta. |

Respuesta:

¿Qué consejo deberías utilizar urgentemente para mejorar tu aprendizaje?

7. Anota dentro de los recuadros las letras EP (estrés positivo), EN (estrés negativo) o CS (causas del estrés) según la declaración adjunta.

Obtener un buen resultado en una prueba académica.	
Las angustias, las fobias y las obsesiones.	
Pasar un rato de tranquilidad o tener el afecto del ser amado.	
Los trastornos mentales, las depresiones y la neurosis.	
Tener tristeza, fracasos y recibir malas noticias.	

¿Qué acciones deberías hacer para conseguir el estrés positivo?

8. ¿Qué actitud tienes hacia la lectura? Resuelve algunas preguntas de un cuestionario de actitudes hacia la Lectura (Cueño, 2003). Marcando con un aspa (X) el recuadro DA (De acuerdo) o D (Desacuerdo) según tu elección.

ACTITUD	DA	D
Me gusta leer en mis ratos libres.		
Me gusta más ver televisión o ver videos que leer.		
Prefiero los videojuegos antes que leer.		
Siempre que salgo a pasear llevo conmigo un libro.		
Prefiero que me regalen un libro antes que otras cosas.		
Solo leo cuando me lo piden o cuando hago mis tareas.		



¿Qué propones para mejorar tu actitud hacia la lectura y su respectiva comprensión?

9. De las siguientes aseveraciones que ocurren en tu cerebro cuando aprendes otro idioma, registra M (Mito) o C (Científico) según tu elección en los recuadros respectivos.

Los bilingües tienen los cerebros más grandes.	
Los cerebros adultos aprenden mejor un idioma.	
El cerebro se comporta de manera muy distinta en el aprendizaje de un segundo idioma.	
El bilingüismo puede llegar a retrasar entre cuatro y cinco años la enfermedad de Alzheimer.	
Crea poca capacidad de concentrarse y en focalizar la atención.	

¿Qué debes hacer para lograr o mejorar tu aprendizaje de un segundo idioma?

10. Desarrolla el test sobre salud cerebral en el aula virtual.

<http://saludcerebral.com/23testdesaludcerebral.html>

Álvaro Bilbao Dr. En psicología de la salud y Psiconeurología

Referencia Bibliográfica

- Ballesteros B. (2016). En Revista Muy Interesante. es Innovación, Tecnología, Ciencia, Cultura, Salud. Recuperado de <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/8-efectos-positivos-del-deporte-en-tu-cerebro-691453893832>
- Betancur J. (2015). En Puntozero. Recuperado de <http://www.puntozero.com.mx/make-it-stick/>
- Cognifit (2015). Recuperado de <https://www.cognifit.com/es/alimentos-para-el-cerebro>

HOJA DE LECTURA 04

DIAGNÓSTICO PERSONAL

1. Definición

Un proyecto de vida es el conjunto de planes, valores, intereses, actitudes y comportamientos que deben reflexionarse para que la vida tenga una orientación y planeación, clara y previa, de lo que se quiere lograr. Esto no significa que no seamos flexibles a modificaciones y cambios con los que nos vamos encontrando, sin embargo, siempre estará una definición clara hacia donde queremos llegar.

¿CÓMO ELABORAR MI PROYECTO DE VIDA?

Primer paso: diagnóstico personal

Antes de iniciar "Mi proyecto de vida", haré mi diagnóstico personal, utilizaré una técnica muy conocida y sencilla, se llama FODA, recordaré quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo.



FORTALEZAS

Son las características positivas que tengo y que sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.

OPORTUNIDADES

Es todo el apoyo externo que recibo y que me sirve para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.

DEBILIDADES

Son las características personales, que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quiera lograr.

AMENAZAS

Son las condiciones externas, que impiden, obstaculizan o bloquean las metas a lograr.



Segundo paso: elaboración de mi autobiografía

Hoy tú tienes una personalidad determinada que no ha sido conformada por coincidencia; tú eres fruto de una serie de factores que a lo largo de los años ha ido modelando tu personalidad. Vas a mirar retrospectivamente tu vida y tomarás conciencia y nota de cómo los diferentes eventos, personas, experiencias, etc. han influido o están influyendo en la formación de tu personalidad.



Es importante que la autobiografía contenga:

- Personas:** Tus padres y familiares, profesores, amigos(as), novios(as), ídolos del cine, del deporte. Su ejemplo, su forma de actuar o de pensar. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en tu vida?, ¿De qué manera han influenciado?, etc.
- Ambientes:** Tu ambiente familiar, social, académico o geográfico. ¿Cómo influyen o han influido en ti el dinero o la pobreza, la competencia o el individualismo, los problemas familiares, las apariencias sociales, los patrones sociales y culturales impuestos por tus mayores o por los medios de comunicación (redes sociales), etc.
- Acontecimientos:** Hechos trascendentales que hayan influido o que estén influyendo en tu vida como la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermano, una quiebra económica, un accidente, un fracaso académico, una separación familiar, un cambio de ciudad, casa o colegio, la inseguridad ciudadana, etc. ¿Cuáles han sido tus intereses desde temprana edad?, ¿cuáles han sido los acontecimientos que han influido en tu vida en forma decisiva en lo que eres ahora?
- Experiencias:** En el campo familiar, escolar, social, afectivo, de pareja, tus principales éxitos, fracasos y desilusiones, etc. ¿Cuáles han sido tus decisiones más significativas?

Tercer paso: ¿quién seré?

¿Cuáles son mis objetivos profesionales y personales a corto, mediano y largo plazo?

Objetivos profesionales:

- A corto plazo: (¿Cómo me veo a nivel profesional en 1 año?)
- Metas a mediano plazo: (¿Cómo me veo a nivel profesional en 05 años?)
- Metas a largo plazo: (¿Cómo me veo a nivel profesional en 10 años?)

Objetivos personales:

- A corto plazo: (¿Cómo me veo a nivel personal en 1 año?)
- Metas a mediano plazo: (¿Cómo me veo a nivel personal en 05 años?)
- Metas a largo plazo: (¿Cómo me veo a nivel personal en 10 años?)

Cuarto paso: ¿Cómo lo voy a lograr?

- ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras que impulsan el desarrollo de mis metas?
- ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo?



PRÁCTICA N° 04

MI PROYECTO DE VIDA (Pensando en mi futuro)

Con un diagnóstico, una visión, una misión y metas puntuales tendré construido «MI PROYECTO DE VIDA»

1. **Mi punto de partida o diagnóstico personal**
(Utiliza las instrucciones de las páginas anteriores)

F	
O	
D	
A	



2. ELABORACIÓN DE MI AUTOBIOGRAFÍA





3. Quién seré:

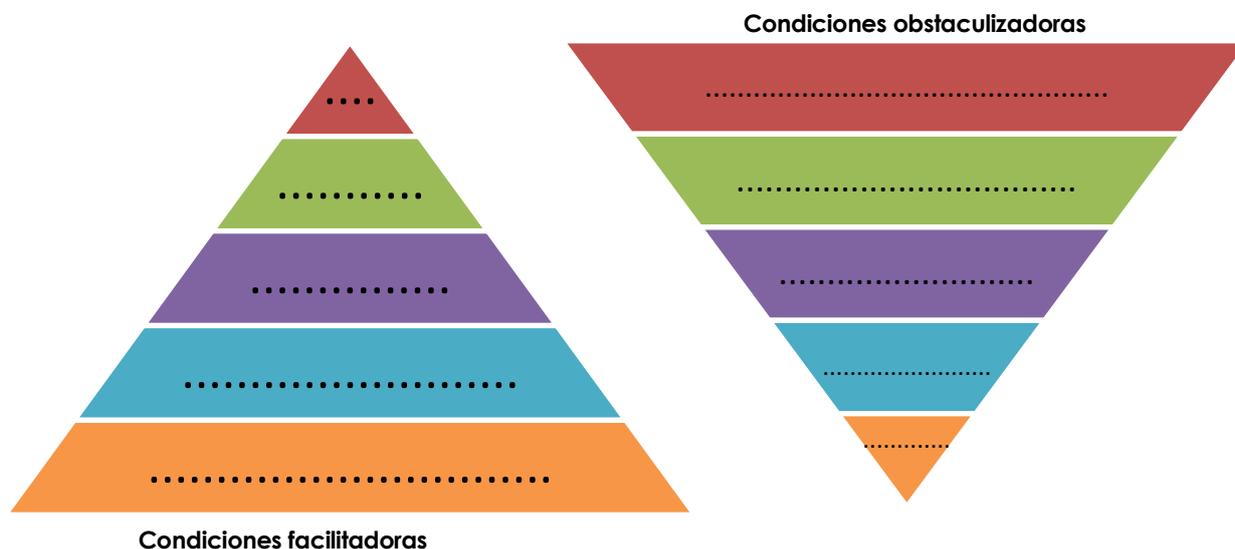
Objetivos profesionales:

	CORTO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••
	MEDIANO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••
	LARGO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••

Objetivos personales:

	CORTO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••
	MEDIANO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••
	LARGO PLAZO	<ul style="list-style-type: none">•••

4. Cómo lo voy a lograr:



Referencia bibliográfica

- D'Angelo, O. (2006). *La Formación de los Proyectos de vida del Individuo*. Revista Cubana de Psicología. 3(2). Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0257-43221986000200005&script=sci_arttext.
- Gaiashare. S/A. (2014). *Compartiendo creamos un mundo mejor, Proyecto de vida personal*. Recuperado de: http://www.gaiashare.net/share/Laboral_y_profesional/mt,42,92/gaia,48/PROYECTO_DE_VIDA_PERSONAL.html

Enlace recomendado:

Modelo de proyecto de vida: https://issuu.com/marlymendoza/docs/proyecto_de_vida_marly
Atrévete a soñar (Plan de vida)- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=ob0qM06L4MA>

HOJA DE LECTURA 05

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

1. Definición

El buen rendimiento del universitario depende en gran medida de una adecuada gestión y organización del tiempo de estudio. Saber planificar el trabajo, aplicar buenas técnicas, estar motivado y tener confianza es esencial. La gestión eficaz del estudio permite obtener buenos resultados y evita los temidos momentos de agobio.

Es útil llevar una agenda para controlar que se van cumpliendo los plazos previstos en el plan de estudio. La organización inicial se mejorará a medida que avance el curso y se conozca con mayor precisión el ritmo de cada asignatura, su nivel de dificultad, los días definitivos de los exámenes, etc.

Agobiarse no es malo, siempre y cuando se cuente con tiempo suficiente para reaccionar. Si ocurre a principios del semestre al ver que el temario es muy extenso puede ser hasta beneficioso ya que hará que se genere un ritmo de estudio más intenso. El problema es preocuparse demasiado tarde, cuando ya no hay posibilidad de reaccionar.



PRÁCTICA N° 5

¿Cómo organizo mi tiempo?

A continuación, se presentan una serie de preguntas relacionadas con tu organización del tiempo. Responde la opción que más identifique tu forma de actuar en estos momentos. Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

0 No me ocurre 1 A veces me ocurre 2 Habitualmente me ocurre 3 Sí me ocurre		NO	AV	CS	SI
1.	Soy plenamente consciente en qué dedico mi tiempo diariamente.	0	1	2	3
2.	Registro por escrito mis metas y objetivos personales y académicos.	0	1	2	3
3.	Dedico periódicamente algún tiempo a reflexionar sobre el futuro.	0	1	2	3
4.	Suelo anticipar y realizar previsiones.	0	1	2	3
5.	Planifico y programo mi trabajo por escrito.	0	1	2	3
6.	Llevo siempre la agenda conmigo y la consulto habitualmente.	0	1	2	3
7.	Reviso a diario la programación de mi tiempo y mis actividades.	0	1	2	3
8.	Establezco plazos para realizar las tareas y posteriormente los cumplo.	0	1	2	3
9.	Tengo claramente establecidas mis prioridades.	0	1	2	3
10.	Sé identificar las actividades críticas que determinan los resultados.	0	1	2	3
11.	Voy abordando las tareas por orden, según su importancia.	0	1	2	3
12.	Me concentro con facilidad.	0	1	2	3
13.	Evito las interrupciones, o acorto en lo posible su duración.	0	1	2	3
14.	Reservo un tiempo al día para trabajar sin ser interrumpido.	0	1	2	3
15.	Durante mi tiempo libre, me relajo, aparco los problemas y las preocupaciones.	0	1	2	3
16.	Aprovecho las horas de sueño para descansar lo suficiente.	0	1	2	3
17.	Intento respetar escrupulosamente el tiempo de los demás.	0	1	2	3
18.	Casi siempre llego con puntualidad a las citas.	0	1	2	3
19.	Aprovecho los tiempos de espera, los viajes y los desplazamientos.	0	1	2	3
20.	Tomo decisiones con facilidad.	0	1	2	3
21.	Paso a la acción.	0	1	2	3
22.	Resuelvo los asuntos en el momento, evitando aplazarlos.	0	1	2	3
23.	Termino las tareas; procuro evitar dejarlas a medias.	0	1	2	3
24.	Realizo un trabajo de calidad sin llegar a caer en el perfeccionismo.	0	1	2	3
25.	No tengo dificultad para decir "no" cuando es necesario.	0	1	2	3
26.	Delego algunas actividades a otras personas.	0	1	2	3
27.	Organizo y coloco cada cosa en su lugar, y las encuentro con facilidad.	0	1	2	3
28.	Dispongo de un sistema de archivo y localizo rápidamente los documentos.	0	1	2	3
29.	Tengo organizado mi material de trabajo y mi mesa de estudio.	0	1	2	3
30.	Dispongo de suficiente tiempo para dedicarlo a mi familia, amistades, ocio.	0	1	2	3
A	PUNTUACIÓN TOTAL ACTUAL. Fecha:				
B	PUNTUACIÓN TOTAL POSTERIOR. Fecha:				



INTERPRETACIÓN DE LA PUNTUACIÓN TOTAL

La necesidad de mejorar la gestión del tiempo será tanto mayor cuanto menor sea la puntuación que has obtenido en A.

- Menos de 30 puntos indica que hay muchos e importantes aspectos que mejorar en tu relación con el tiempo.
- Entre 30 y 60 puntos muestra que hay algunos aspectos que mejorar en la planificación de tu tiempo.
- Más de 60 muestra una administración del tiempo bastante adecuada. Puntuaciones cercanas al 90 son características de las personas que no sólo han tomado conciencia de la importancia de gestionar su tiempo de manera eficaz, sino que además lo llevan a la práctica de forma sistemática.

Después de poner a prueba el plan de gestión del tiempo durante un periodo de al menos 2 o 3 meses puedes volver a rellenar el cuestionario y si tu puntuación total B es mayor que la puntuación que obtuviste en A, entonces, el plan de entrenamiento ha resultado eficaz.

¿Cómo empleo actualmente mi tiempo?

Con la realización del primer ejercicio, te has dado cuenta de cómo empleas tu tiempo actualmente. Una forma de conocer mejor en qué lo utilizas es realizando un registro diario de actividades, tareas, tiempo de ocio, etc.

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							



Utiliza la información anterior del horario confeccionado, para estimar cómo distribuyes actualmente tu tiempo, y cómo sería tu distribución ideal. Marca los sectores en función del porcentaje por áreas en el siguiente círculo.

DISTRIBUCIÓN ACTUAL de tu tiempo en %:	A	B	C	D	E	DISTRIBUCIÓN IDEAL de tu tiempo en %:

Áreas:

- A. Vida Personal (hobbies, tiempo de descanso, relajación... para ti mismo/a)
- B. Actividades Académicas: Estudio, clases, trabajos de la Universidad
- C. Familia directa, pareja...
- D. Trabajo (incluye aquí trabajo remunerado y tareas domésticas)
- E. Vida Social (reuniones de amigos, salidas de fin de semana...)

Puntos fuertes y puntos débiles

Los primeros ejercicios te ayudarán a completar esta parte:

b) Identifique **3 puntos fuertes** en tu administración del tiempo (por ejemplo: diseño mis propios horarios; cuando me propongo algo no paro hasta que lo consigo, etc...)

1.
2.
3.

c) Identifique sus **dificultades** en la administración del tiempo y las estrategias para resolverlas:

DIFICULTADES O CUESTIONES CLAVES EN RELACIÓN AL TIEMPO	ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR DICHAS DIFICULTADES
Ejemplo: Pierdo mucho tiempo ordenando mis apuntes.	Ejemplo: Poner la fecha de la clase en los apuntes, clasificar las asignaturas en carpetas separadas...

Metas

Establecer metas puede ser algo motivador, ayuda a centrar las ideas. Pero las metas, ya sean a corto o largo plazo, no son algo rígido. A veces es necesario modificar las metas propuestas, y no significa que hayamos fallado o que seamos más débiles que el resto de las personas. Es solo una respuesta realista a una situación concreta.

Una meta es un sueño con una fecha límite, o al menos eso se dice.



Por ejemplo:

- ✓ Quiero estudiar Ingeniería Civil.
- ✓ Quiero aprobar 5 asignaturas este semestre.
- ✓ Quiero estudiar esta semana una asignatura.
- ✓ Hoy voy a estudiar un tema de una asignatura.
- ✓ Quiero obtener la maestría y luego el doctorado en mi especialidad.

Tener sueños, y desear alcanzarlos, pueden ayudarte a tener momentos muy productivos, generando y floreciendo buenas ideas.

Escribe tus metas a largo plazo en diferentes áreas de tu vida y descomponla en metas a corto plazo o plazos a seguir como en el ejemplo: "llegar a concluir mi carrera en cinco años"

METAS A CORTO PLAZO (Un año)	METAS A MEDIANO PLAZO (Cinco años)	METAS A LARGO PLAZO (Diez años)

Once consejos para un buen uso del tiempo

1	ESTUDIO	Estudiar en un sitio tranquilo, una biblioteca o donde puedas estar libre de distracciones o interrupciones.
2	PLANIFICACIÓN	Planificar el tiempo futuro, identificar prioridades, saber dónde quieres llegar. Decidir o mantener tus propias fechas límite para realizar un trabajo.
3	COMPROMISO	Cumplir los plazos es importante y esto requiere planificar con antelación los periodos de tiempos de los que se dispone. Utiliza una agenda.
4	NO DEJAR LAS COSAS PARA MÁS TARDE	No dejar todo para el día siguiente cuando las tareas parecen difíciles, confusas o muy extensas. Terminar con tus tareas pequeñas o asequibles.
5	REALIZA UN TRABAJO PROGRESIVO	Al comenzar el estudio, empieza por tareas de dificultad media, sigue con tareas de dificultad alta y termina con actividades que exijan un menor nivel de concentración.
6	ARCHIVADOR	Organizar tus apuntes en archivadores o carpetas. No tener tus apuntes en hojas sueltas, sin las fechas.
7	RELAJACIÓN	Necesitas dormir o descansar. Tomar descansos o planificar los tiempos de relajación.
8	"NO"	Es una palabra que debes aprender a utilizar. No decir "sí" a todas las proposiciones que te hacen, aunque sepas que son irrealistas. A veces hay que anteponer tu propio tiempo al de los demás.
9	TIEMPO PARA TU "DIARIO DE ABORDO"	Revisar cómo empleas el tiempo. Pregúntate: ¿es efectivo el uso que hago de mí tiempo?
10	LEY DE PARKINSON	"Cualquier trabajo se expande hasta agotar el tiempo destinado a que se haga". Preparar un plan de trabajo diario y realizar tus tareas necesarias en primer lugar.
11	RECOMPENSAS	Date recompensas a ti mismo tras un trabajo realizado, como dar un paseo, ver tu programa favorito de TV, etc.

Referencia bibliográfica

Marchena, E., Hervías, F., Galo, C y Rapp, C. (2012). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Cádiz, España: Departamento de Psicología. Universidad de Cádiz.



SEGUNDA UNIDAD

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE ESTUDIO PARA LA ORGANIZACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Al finalizar la segunda unidad, el estudiante será capaz de utilizar técnicas de análisis y síntesis que contribuyan a mejorar sus habilidades de comprensión de textos académicos.

HOJA DE LECTURA N°6

EL SUBRAYADO

1. Definición

Es una técnica de análisis del contenido de un texto, y que haciendo uso de códigos personales permite resaltar lo más importante de un texto. El código es personal, es decir, el usuario es quien debe diseñar la manera de resaltar los contenidos esenciales de los libros como de los apuntes para lograr este objetivo.

2. Pasos

Son considerados como las etapas que se debe seguir para una correcta comprensión de lo leído.

a. ¿Cuándo subrayar?

Debes utilizarla al mismo tiempo que la lectura comprensiva, durante la segunda lectura o tercera lectura, pero nunca durante la primera lectura, ya que todavía no tienes una visión de conjunto y no conoces lo que es importante.

b. ¿Qué subrayar?

No debes subrayar todo, porque entonces no destacarías lo importante de lo accesorio. Con una simple raya vertical en el margen izquierdo puedes indicar que todo lo que comprende es importante. Subraya y hazlo de forma que la lectura tenga sentido lógico. Para diferenciar las ideas principales de las secundarias, puedes utilizar diferente tipo de subrayado y así, al mismo tiempo, realizas una jerarquización de las ideas.

3. Tipos

- ❖ **Subrayado lineal.** Consiste en demarcar con una línea horizontal las ideas relevantes y secundarias del texto. Te recomendamos realizarlo con ayuda de un resaltador. También, puedes utilizar recuadros, flechas, corchetes, etc., para destacar las ideas principales, secundarias y otros detalles de tu particular interés.
- ❖ **Subrayado lateral.** Es una variedad del subrayado lineal que consiste en demarcar con una *raya vertical a ambos lados de un párrafo entero o de varias líneas consecutivas* del mismo, porque le interesa resaltar todo el conjunto, sin necesidad de trazar varias rayas por debajo de cada línea: una definición, el enunciado de un principio, una norma legal, etc.
- ❖ **Subrayado estructural.** Este tipo de subrayado es simultáneo al lineal y consiste en *destacar la estructura o la organización interna* que tiene el texto. Se suele hacer en el *margen izquierdo* del texto y para ello se suelen utilizar letras, números, flechas, palabras clave, etc. Exige una gran capacidad de síntesis para conseguir poner una frase a cada párrafo como expresión que identifique en las mínimas palabras posibles el contenido principal del mismo. El subrayado estructural servirá de base para el esquema; es el "armazón" o la estructura interna del tema.
- ❖ **Subrayado de realce.** El subrayado de realce se realiza a la vez que los otros y sirve para *destacar dudas, aclaraciones, puntos de interés, llamadas de atención, etc.*, mediante las distintas señalizaciones, según el código personal de: palabras, interrogaciones, paréntesis, asteriscos, flechas, signos, etc., situadas al margen derecho del texto. Según (Chiroque,1998).



Lucio Arellano Blanco propone el siguiente cuadro:

SIGNO	UTILIDAD
[]	Para destacar la idea principal.
< >	Para destacar palabras claves.
○ _____	Para destacar, enumerándolas, las ideas secundarias.
()	Para destacar datos, ideas terciarias.
====	Para resaltar conectores.

4. Ventajas

- a. Facilita el estudio activo.
- b. Es una técnica motivadora que personaliza el estudio.
- c. Permite discriminar con más claridad las ideas principales.
- d. Ayuda a fijar la atención.
- e. Aumenta la concentración.
- f. Facilita la memorización.
- g. Simplifica la síntesis posterior, la realización del esquema y del resumen.
- h. Facilita el repaso y la revisión del texto.

PRÁCTICA N° 6

Actividad N°1

Lee los siguientes textos y responde a las siguientes preguntas.

Texto 1

La historia de Adán tiene un valor profundo, pero es obvio que no constituye, ni nadie lo pretende hoy, una explicación científica de la biogénesis del hombre. Al igual que el resto de grupos biológicos, el hombre desciende por evolución de otras especies inferiores que le precedieron en el milenar proceso de la filogénesis. De hecho, antes de que la especie humana que hoy domina el planeta hiciera su aparición en el pleistoceno hace unos 200 000 mil años, otras especies muy parecidas a la nuestra habían existido ya sobre nuestro planeta durante cientos de miles de años.

Si Adán, pues, simboliza al hombre de nuestra especie, es evidente que antes de él, ya habían existido otras especies pertenecientes al género homo. Hasta llegar nosotros, la naturaleza llevó a cabo una larga serie de transformaciones biológicas que se designan con el nombre de hominización.

01. Si tuviéramos que subrayar la idea principal del texto, entonces qué expresión tendríamos que resaltar.
 - a) La historia de Adán no constituye una explicación científica de la biogénesis del hombre.
 - b) El hombre desciende por evolución de otras especies inferiores que le precedieron en el milenar proceso de la filogénesis.
 - c) Otras especies muy parecidas a la nuestra habían existido ya sobre nuestro planeta durante cientos de miles de años.
 - d) Adán simboliza al hombre de nuestra especie.
 - e) La naturaleza llevó a cabo una larga serie de transformaciones biológicas que se designan con el nombre de hominización.
02. Teniendo en cuenta las alternativas de la pregunta anterior, identifica cuáles son las ideas secundarias (escribe las letras).



Texto 2

La publicidad se caracteriza por el hecho de emitir mensajes plurisignificativos, es decir, que pueden ser objetos de múltiples interpretaciones. En otras palabras, la información que transmite el mensaje publicitario deberá ser procesada posteriormente por el receptor, quien le otorgará los significados adicionales que el publicista espera para lograr el objetivo de persuadirlo a la adquisición de un producto o prestación de servicios.

03. Si tuviéramos que subrayar la idea principal del texto, entonces qué expresión tendríamos que resaltar.

- a) La publicidad puede ser objeto de múltiples interpretaciones.
- b) La publicidad se caracteriza por recibir mensajes plurisignificativos.
- c) El receptor le otorga significados adicionales que el publicista espera.
- d) El objetivo es persuadirlo a la adquisición de un producto.
- e) La información que transmite la publicidad debe ser procesada posteriormente por el receptor.

Actividad 2

Lee los siguientes textos y aplica la técnica del subrayado.

TEXTO 01

La señal más clara de que la lectura ha dejado de ser pasiva y de que se participa dialécticamente en el aprendizaje es que ella deje cierta huella tangible en su proceso. La superstición del libro immaculado, propia del bibliómano esteticista, es inadmisibles en el trabajador intelectual.

Cuando el libro es propio, porque se ha hecho el esfuerzo de comprarlo para tenerlo siempre a la mano, conviene ir destacando los párrafos fundamentales de la exposición mediante diversas señales: el subrayado, la llave marginal y otras de uso común. Gracias al empleo de estos signos, de variada significación para el lector, es posible poner de relieve el sistema expositivo de la obra y sus puntos discutibles. Es muy útil también realizar una minuciosa coordinación de las páginas en que aparezcan ciertos asuntos que interesen especialmente o, todavía mejor, elaborar una especie de índice de estos temas al principio o final del libro, en la página en blanco, llamada de guarda. Nada impide tampoco que, en algún caso, al margen de la página, al final de un capítulo o al término del libro se puedan escribir algunas apostillas comentando la lectura. De esta manera, se habrá realizado un verdadero resumen, y hasta un comentario crítico, del libro leído, atendiendo a su estructura y contenido fundamental, de un lado, ya nuestros intereses personales, de otro. Asimismo, con estos procedimientos, en algún caso, se habrá llegado a elaborar una especie de acertada antología de los párrafos o páginas más importantes del libro.

Cuando el libro no es nuestro, porque es ajeno o pertenece a una biblioteca, no es correcto utilizar este sistema de anotaciones. Sin embargo, es todavía posible cumplir el mismo trabajo gracias a la utilización del cuaderno de notas o de las fichas.

La finalidad de la labor indicada es, evidentemente, llevar a cabo una lectura que permita asimilar de veras el contenido de un libro, pero también una lectura de esa naturaleza permite una mejor y más rápida utilización de la obra en la segunda lectura, especialmente cuando este repaso es necesario para la realización de un resumen, de una reseña crítica o para el cumplimiento de una investigación propuesta. Aunque muchas veces el principiante incurre en un abusivo exceso de subrayados, señales y más o menos intrascendentes apuntes al margen, no debe desalentarse ni abandonar el empeño de leer lápiz en mano.

**TEXTO 02****Descubrimiento de las Líneas de Nasca**

En 1927, el arqueólogo Mejía Xespe -discípulo de Julio C. Tello, el Padre de la Arqueología Peruana- es informado acerca de la presencia de unos misteriosos geoglifos o líneas o trazos sobre el suelo en la costa peruana. En aquellos días, se iniciaban los estudios arqueológicos y no se dio mayor importancia a estas sugerentes líneas en las Pampas de Nasca. Debemos entender que para la ciencia de ese entonces su atractivo era menor frente a otros lugares arqueológicos, trátense de las fascinantes culturas pre-incas como Chavín, en el departamento de Ancash, Chan-Chan en Trujillo, y, por supuesto, el majestuoso Machu Picchu en el Cusco.

Pero fue ese mismo año, 1927, que llegó al Perú otro investigador, el doctor Paul Kosok, quien se mostró muy atraído por estas expresiones culturales pre colombinas, cuando en uno de sus primeros recorridos por el sur del país, al detenerse en lo alto de una meseta, pudo observar extensas líneas multiformes en ambos lados de la carretera, cerca de las montañas.

Más allá de una simple curiosidad, Kosok limpió en forma uniforme los trazos, observando cómo aparecían -cuidadosamente sobre el piso- diversas figuras geométricas: triángulos, rectángulos, cuadrángulos, etc. Las líneas se orientaban hacia múltiples direcciones y extensiones, asemejando algunas finos caminos y veredas y otras anchas y amplias pistas.

Grande fue su asombro cuando Kosok, el mismo día del descubrimiento, al proyectar en trazos en su tablero aquellos supuestos caminos, pudo ver que uno de los dibujos adquiría la forma inconfundible de un pájaro en pleno vuelo. Pero ¿había encontrado la llave del enigma? Kosok entendió que -ante sí- se hallaba silenciosamente esparcido en estos dibujos lo que podía constituir el Libro de Astronomía más Grande del Mundo. Estudios posteriores demostraron que los nascas construyeron estas líneas con el objeto de marcar diversas fechas del calendario astronómico, sea la llegada del invierno, sea del verano, y otros sucesos relacionados con sus actividades productivas.

En 1946, Kosok regresó a su país no sin antes sugerir a María Reiche, quien le había asistido en las investigaciones, el continuar con el estudio de los dibujos que él había empezado a descifrar. María dedicaría su vida a esa labor.

TEXTO 03**Trepanaciones craneanas**

Otras características fundamentales de los Paracas, además de sus costumbres funerarias y textiles que veremos más adelante, son las trepanaciones craneanas. Esta técnica es por demás antigua en la historia de la humanidad, y ha sido practicada en África y Europa y otras partes de América. Esta práctica es típica de las culturas que utilizaban las mazas y porras como armas de combate, pues se aplicaba luego de un traumatismo que provocaba una presión sobre la masa encefálica. Lo interesante de este proceso es que también se pudo haber utilizado como cura de males como quistes, tumores y otros no causados por traumatismos, inclusive prácticas mágico-religiosas. Es importante señalar que en un 65% de los casos hubo una supervivencia larga del paciente, pues hay un franco proceso de regeneración del hueso, lo cual evidencia el alto conocimiento de la anatomía humana que tenían los 'cirujanos' Paracas.

TEXTO 04**Historia del ajedrez**

El ajedrez se originó en el Valle del Indo, y sus comienzos datan del siglo VI de la era cristiana. En sus orígenes, se lo denominó Chaturanga o juego del ejército. Fue difundido a través de las rutas comerciales de aquel tiempo, llegó a Persia y al Imperio Bizantino, extendiéndose por toda Asia.



Los árabes estudiaron profundamente el juego, analizaron sus movimientos y escribieron varios tratados sobre ajedrez. Con la invasión de los árabes a España, llega alrededor del año 700 a la península y se comienza a difundir en Europa, aunque hay datos de que ya lo jugaban los vikingos y los cruzados que habían visitado Tierra Santa. Se han encontrado piezas de épocas medievales que testimonian la presencia del juego en varias zonas europeas. Alfonso X, El Sabio, el escritor medieval galaico-toledano, interpretó, tradujo y adaptó tratados de ajedrez, a la vez que escribe su "Libro de Ajedrez". Hasta el siglo XVIII el ajedrez era un juego predilecto especialmente de la nobleza y la aristocracia, pero comienza a popularizarse hasta llegar a jugarse en cualquier ámbito, y tanto entra a la Universidad como a los cafés. Las normas y su reglamento han variado a través del tiempo, pero sigue siendo un juego de lógica, estrategia y concentración.

TEXTO 05

Plantas transgénicas

La planta transgénica contiene uno o más genes que han sido insertados en forma artificial en lugar de que la planta los adquiriera mediante la polinización. La secuencia génica insertada (llamada el transgen) puede provenir de otra planta no emparentada o de una especie por completo diferente: por ejemplo, el maíz Bt, que produce su propio insecticida, contiene un gen de una bacteria. Las plantas que tienen transgenes a menudo son llamadas genéticamente modificadas o cultivos GM, si bien en realidad todos los cultivos han sido genéticamente modificados con respecto a su estado silvestre original mediante la domesticación, la selección y el mejoramiento controlado a través de períodos prolongados. En este sitio de la red, usaremos el término transgénico para describir una planta de cultivo que tiene transgenes insertados.

¿Por qué hacer plantas de cultivo transgénicas?

El fitomejorador trata de reunir una combinación de genes en una planta de cultivo que la hagan tan útil y productiva como sea posible. Según dónde y para qué propósito se cultive la planta, los genes deseables pueden proporcionar características tales como un rendimiento más alto o mejor calidad, resistencia a las plagas o enfermedades o tolerancia al calor, el frío y la sequía. Combinar los mejores genes en una sola planta es un proceso largo y difícil, en especial cuando el fitomejoramiento tradicional se ha limitado al cruzamiento artificial de plantas dentro de la misma especie o entre especies estrechamente emparentadas para reunir diferentes genes. Por ejemplo, un gen para aumentar el contenido proteínico de la soya no podía ser transferido a un cultivo completamente distinto como es el maíz usando las técnicas tradicionales. La tecnología transgénica permite a los fitomejoradores reunir en una sola planta genes útiles de una amplia gama de fuentes, no sólo de la misma especie de cultivo o de plantas muy emparentadas. Esta tecnología proporciona un instrumento para identificar y aislar genes que controlan características específicas en una sola clase de organismos y para trasladar copias de esos genes a otro organismo muy diferente, que entonces tendrá también esas características. Este poderoso instrumento permite a los fitomejoradores hacer lo que siempre han hecho, generar variedades de cultivos más útiles y productivas que contienen combinaciones nuevas de genes, y además ampliar las posibilidades más allá de las limitaciones impuestas por la polinización cruzada y las técnicas de selección tradicionales.

Referencia bibliográfica

- BALLEMATO, G. (2005). *Técnicas de estudio: "El aprendizaje activo y positivo"* Madrid, España, Pirámide.
- GONZALEZ, R. (2004). *"Estrategias y técnicas de estudio": cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Madrid, España, Pearson Educación 3.
- PALLARÉS, E. (2007). *Técnicas de estudio y examen para universitarios*, 2ª edición, Bilbao, España, Mensajero.



HOJA DE LECTURA N°7

EL SUMILLADO

1. Definición

Consiste en realizar anotaciones al margen del párrafo para sintetizar en pocas palabras las ideas centrales del texto; además, es considerado como un recurso importante al que recurrimos cuando se trata de leer y tomar pequeñas notas que nos permitan repasar y recordar los aspectos más importantes sobre el tema que estamos leyendo. Por lo general para cada párrafo corresponde una sumilla.

2. ¿Para qué sirve?

- ✓ Fijar ideas principales y secundarias
- ✓ Para mayor concentración al leer
- ✓ Como método de estudio
- ✓ Para recoger datos y luego elaborar un resumen
- ✓ Para elaborar esquemas

3. Pasos para el sumillado

- ✓ Leer todo el texto.
- ✓ Identificar el tema: ¿de qué se habla en todo el texto? o ¿qué asunto trató el autor? la respuesta es el tema. Recuerda que el tema se expresa en una frase nominal, sin verbo.
- ✓ Para identificar la idea principal del texto se hace la pregunta: ¿de qué o de quién habla el autor y qué sostiene? Recuerda que la idea principal es una oración con pensamiento completo de la cual se derivan las demás.
- ✓ Subrayar las ideas principales.
- ✓ Realizar las anotaciones a un lado de cada párrafo

IMPORTANTE:

INCLUYE	NO INCLUYE
✓ Ideas principales	✓ Una introducción
✓ Hallazgos relevantes	✓ Comentarios personales o conjeturas del autor
✓ Nombres, fechas, estadísticas	✓ Largas explicaciones
✓ Conclusiones	✓ Ejemplos

Ejemplo:

EL PENSAMIENTO

La inteligencia humana se traduce en una habilidad central de los hombres. **El ser humano es capaz de pensar**, por eso se dice que **es un proceso mental superior**.

El pensamiento es un proceso mental superior

La capacidad de elaborar pensamiento **se ejecuta dentro del cerebro humano**, es el soporte material que nos permite formar y almacenar representaciones mentales sobre la realidad

Se realiza dentro del cerebro humano.



PRÁCTICA N° 7

Actividad 01

Desarrolla las siguientes preguntas:

1. ¿En qué mejorará tu aprendizaje con la técnica del sumillado:

2. Escribe 3 motivos de por qué utilizarías el sumillado:

Actividad 02

En el siguiente texto aplica la técnica del subrayado y elabora una sumilla por cada párrafo si es necesario.

¿QUÉ ES EL LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL?	
El liderazgo es definido como el proceso de influir, guiar y dirigir a los miembros de un grupo u organización, quienes siguen al líder de forma voluntaria en la búsqueda del éxito en la consecución de unos objetivos. Se han realizado extensos estudios sobre la materia y los investigadores han diferenciado varios tipos de liderazgo, siendo el transformacional uno de los que más atención ha recibido.	
El concepto de liderazgo transformacional fue originado e introducido por el experto en liderazgo James MacGregor Burns. Éste lo definió como el tipo de liderazgo ostentado por aquellos individuos con una fuerte visión y personalidad, gracias a la cual son capaces de cambiar las expectativas, percepciones y motivaciones, así como liderar el cambio dentro de una organización. Asimismo, determinó que tal tipología de liderazgo era observable "cuando los líderes y seguidores trabajan juntos para avanzar a un nivel superior de moral y motivación".	
Posteriormente fue el investigador Bernard M. Bass quien desarrolló el concepto original, elaborando la Teoría del Liderazgo Transformacional de Bass. Éste, considera que el liderazgo transformacional se define en base al impacto que tiene sobre los seguidores, ya que dichos líderes se ganan la confianza, respeto y admiración de los mismos.	
Pero probablemente, la mayor aportación de Bass al estudio del liderazgo transformacional sea la determinación de los 4 componentes que diferencian dicho tipo de liderazgo. Estas características son: Estimulación intelectual, consideración individualizada, influencia idealizada, además de la inspiración y motivación.	

Actividad 3

Lee el texto y redacta una sumilla para cada párrafo. Presta atención a los subrayados que se proponen.

Helen Faith Reichert es el ejemplo perfecto para todos aquellos que piensan que <u>la longevidad no está basada en esfuerzos abnegados</u> . La señora, habitante de Connecticut, va a cumplir cien años el próximo 11 de noviembre y todavía fuma medio paquete de cigarrillos al día, come lo que le viene en gana y casi nunca hace ejercicio. Sus otros tres hermanos (todos viudos) tienen más de noventa años y disfrutan de un tono vital envidiable. El mejor ejemplo es Irving, que a los 95 años continúa trabajando como asesor financiero en Manhattan. Pero, el "pequeño" Peter, de 91 años, tampoco se queda atrás. En 1984, se casó por segunda vez a los 74 años con una afortunada novia de 40, que lo considera "el hombre más joven del mundo".	
--	--



<p>A partir de las 130 familias como los Reichert, investigadores de la Universidad de Harvard y de dos hospitales de Boston han identificado al cromosoma 4 (uno de los 23 pares de cromosomas que la gente hereda de sus padres) como el lugar donde se esconden el gen o gens responsables de la longevidad en seres humanos. Las conclusiones de las investigaciones aparecen detalladas en el último número de la revista <i>Proceedings</i> de la Academia Nacional de Ciencias de Estado Unidos y ha dado pie a toda clase de especulaciones casi de ciencia-ficción sobre la posibilidad de que algún día llegar a los cien años sea una realidad común.</p>	
<p>El gran problema de estas investigaciones es que contradicen la tradicional idea que insiste en la templanza y la disciplina como los únicos caminos para extender la esperanza de vida. Según Helen Faith Reichert, no existe ninguna fórmula infalible para tener una vida más larga. Celebrando con anticipación su cumpleaños, la señora que cojea un poco, pero tiene una memoria prodigiosa afirma que "no hay nadie que llegue a los cien años después de haberse sentado y escrito un plan: Seré una buena chica, haré mucho ejercicio, comeré muchos vegetales, dormiré horas regulares, nada de eso. Yo hice exactamente lo contrario".</p>	

Actividad evaluable

Aplica correctamente la técnica del sumillado en los textos propuestos:

<p>Texto N° 1: El matrimonio homosexual</p> <p>Sus opositores dicen que no se le puede llamar matrimonio porque, físicamente, una pareja del mismo sexo no puede engendrar descendencia. Además de que "va contra la ley natural". Conforme estas discusiones prosiguen, argumentos como "protección de la familia", "decencia" y otros más, surgen para oponerse a la unión ante la ley de homosexuales y lesbianas.</p>	
<p>El sentido común indica que, quienes deseen casarse, deberían hacerlo, pero la Constitución Política del Perú señala que solo puede llamarse matrimonio a "la unión estable de un varón y una mujer".</p>	
<p>Entre el 2014 y 2015 se libró una encarnizada batalla en el Congreso para que el proyecto de ley de Unión Civil, propuesto por la bancada Concertación Parlamentaria, respaldado además por el Ministerio de Justicia. No era un matrimonio, pero se le acercó bastante al contemplar temas como herencia, beneficios del seguro de salud, de pensión, toma de decisiones en casos de vida o muerte, etc. La propuesta de este quinto estado civil no sobrevivió para llegar al pleno, pues la Comisión de Justicia del Congreso lo archivó.</p>	

Fuente: <http://larepublica.pe/politica>

<p>Texto N°2: La legalización de las drogas</p> <p>La lucha actual contra las drogas en Perú se traduce en la disminución de los cultivos ilegales de hoja de coca, insumo vital para el narcotráfico. Aun así, este problema está a años luz de acabar, pues Perú es un paraíso para las narcoavionetas, que entran y salen del país y muy pocas son intervenidas.</p>	
<p>Esto motivó que se apruebe el derribo de las avionetas sospechosas de transportar estupefacientes, pero la guerra armada contra las drogas no tiene que ser el único método para evitar que esta sustancia perjudique a la población con sus efectos comprobados. Una posibilidad es legalizar su comercialización.</p>	
<p>La lógica detrás de ello es que, cuando deje de ser una actividad ilícita, el tráfico de drogas ya no será un negocio rentable y no generará tanto dinero. Hay distinciones, pues algunos se mantienen a favor de la lucha contra las drogas duras (cocaína), pero están a favor de que se legalice la marihuana. Verónica Mendoza, por ejemplo, está de acuerdo con esto último.</p>	
<p>No olvidemos que en el 2011 Alejandro Toledo sugirió que despenalizar el consumo de droga es "una línea a explorar", de modo que el Perú no se convierta en un narcoestado. No pasó mucho para que sus opositores lo hicieran leña por ese comentario (PPK entre ellos, quien en esa campaña estuvo de acuerdo con legalizar solo la marihuana).</p>	

Fuente: <http://larepublica.pe/politica>



Referencia bibliográfica

- BALENATO, G. (2005). *Técnicas de estudio: "El aprendizaje activo y positivo"*. Madrid, España, Pirámide.
- GONZALEZ, R. (2004). *"Estrategias y técnicas de estudio": cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Madrid, España, Pearson Educación 3.
- PALLARÉS, E. (2007). *Técnicas de estudio y examen para universitarios*. 2º edición, Bilbao, España, Mensajero.

HOJA DE LECTURA N°8

LA PARÁFRASIS

1. Definición

Es la explicación del contenido de un texto para aclararlo en todos sus aspectos. Nos interesa la paráfrasis como un recurso didáctico y, por tanto, un medio de adquisición de conocimiento.¹

2. Tipos

La paráfrasis puede adoptar modalidades diferentes dependiendo de la naturaleza del texto a parafrasear y del objetivo que se persiga. En este momento, interesa diferenciar dos tipos de paráfrasis:

PARÁFRASIS LITERAL O TRANSPOSITIVA (MECÁNICA)	PARÁFRASIS AMPLIFICATIVA O EXPOSITIVA (CONSTRUCTIVA)
Consiste en sustituir por sinónimos o frases alternas las expresiones que aparezcan en un texto, con cambios sintácticos mínimos.	Consiste en la reelaboración del enunciado, dando origen a otro con características muy distintas, pero conservando el mismo significado, su esencia, haciéndolo más inteligible, claro y preciso.
TEXTO ORIGINAL: El ensayo consiste en la defensa de un punto de vista personal y subjetivo sobre un tema: humanista, filosófico, político, social, cultural o teológico; es de forma libre y con estilo personal. El ensayo es un género moderno. La mayoría de las veces tiende a ser crítico, y el autor expresa sus reflexiones acerca de un tema determinado.	
Ejemplo: El ensayo consiste en la defensa de un punto de vista particular sobre cualquier tema. El ensayo es un género nuevo y en ocasiones tiende a ser crítico.	Ejemplo: El ensayo consiste en la defensa de un punto de vista personal del autor del género sobre cualquier temática de índole empresarial, social, económica, cultural, filosófica, turística, científica o de corte humanista. El ensayo es un género nuevo y en ocasiones tiende a ser crítico, por tal motivo los autores pueden llegar a tener ciertos roces con los personajes que critican.

¿Cómo parafrasear debidamente sin plagiar?

Oración original: La redacción se convierte en un instrumento para el aprendizaje porque posee muchos atributos que corresponden con las estrategias que se utilizan para lograr el aprendizaje.

Oración inaceptable: La redacción se convierte en un arma para el aprendizaje, ya que cuenta con atributos que corresponden con las estrategias que se utilizan para lograr el aprendizaje de los alumnos.

¹ Universidad de Azuay. Comunicación escrita. Ecuador, se puede ampliar la información en el siguiente enlace: <http://www.uazuay.edu.ec/documentos/ComunicacionEscritaFinal.pdf>



Oración aceptable: La redacción es un instrumento al igual que otras estrategias educativas para lograr el aprendizaje de los estudiantes.

Ejemplo:

CITA DIRECTA:

“El plagio se define mejor como una actividad deliberada, la copia consciente del trabajo de otros”. (Swales, 1998, pág. 78)

PARAFRASEO O CITA INDIRECTA

Swales (1998) afirma que el plagio ocurre cuando una persona copia el trabajo de otra y es perfectamente consciente de lo que está haciendo.

O bien puede ser:

Swales afirma que el plagio ocurre cuando una persona copia el trabajo de otra y es perfectamente consciente de lo que está haciendo. (1998)

PRÁCTICA N° 8

Actividad 1:

Marca la opción que mejor parafrasea el enunciado ofrecido:

1. Los seres humanos no somos ni completamente gregarios, ni totalmente solitarios.

- A) Los sujetos no somos del todo gregarios, ni absolutamente aislados.
- B) Los individuos no somos cabalmente gregarios, ni del todo insociables.
- C) Las personas no somos plenamente sociables, ni enteramente ermitañas.

2. Actualmente, la moda no es tediosa, sino asequible.

- A) Hoy en día, la moda no es tediosa, en cambio sí fácil.
- B) En estos tiempos, la moda no es latosa, por el contrario, accesible.
- C) En la actualidad, la moda no es cansada, pues es más ligera.

3. Ingerir café es beneficioso contra la inflamación del tejido celular que está bajo la piel.

- A) Beber café es rentable contra la inflamación del tejido celular que está bajo la piel.
- B) Libar café es ventajoso para la celulitis.
- C) Tomar café es provechoso contra la celulitis.

4. La verdad duele, la mentira mata, pero la duda tortura.

- A) La verdad lastima, la mentira quita la vida, mas la duda martiriza.
- B) La verdad hiere, la mentira asesina, sin embargo la duda sacrifica.
- C) La verdad lacera, la mentira líquida, en cambio la duda consagra.

5. Lo que menos importa para un hombre capaz son los tropiezos.

- A) Lo que más ignora un hombre calificado son los tropiezos.
- B) Lo que menos interesa para un hombre competente son los traspies.
- C) En lo que pone atención un hombre apto son los deslices.

Actividad 2:

Parafrasea los siguientes refranes:

"A iniquidad de zancada, asignarle presteza"	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....



“Más raudo se va de bruces un lenguaraz que un renco”	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....
“En apertura del tubo digestivo por la que se ingieren los alimentos, tabicada, no irrumpen insectos dípteros”	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....

Actividad 3:

Completa el tipo de paráfrasis que se solicita para cada texto.

TEXTO ORIGINAL: Las personas que ingieren café pueden vivir más tiempo.	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....
TEXTO ORIGINAL: Muchos estudios acerca de la relación entre la ingesta de cafeína y la depresión, a menudo muestran que la cafeína puede reducir significativamente la incidencia de la depresión.	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....
TEXTO ORIGINAL: Ciertamente, el consumo intenso de café puede dar lugar a algunos síntomas desagradables, como ansiedad, dolores de cabeza, aumento de la presión arterial, palpitaciones, náuseas o inquietud.	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....
.....
TEXTO ORIGINAL: “Un equipo de investigadores de la Universidad de Bradford del Reino Unido ha diseñado un simple análisis de sangre para diagnosticar si una persona tiene cáncer o no, sea del tipo que sea y podría servir tanto para pacientes con cánceres difíciles de diagnosticar como para personas que presentan ciertos síntomas y podrían desarrollar cáncer”. (Romero, 2016)	
PARÁFRASIS MECÁNICA	PARÁFRASIS CONSTRUCTIVA
.....
.....
.....



Actividad 4:

Parfrasea (CONSTRUCTIVA) las siguientes frases:

1. "Sé templado en el beber, considerando que el vino demasiado ni guarda secreto ni cumple palabra" (QUIJOTE)

.....
.....

2. "La memoria es el centinela del cerebro" (SHAKESPEARE)

.....
.....

3. "Es mejor ser el rey de tus silencios que esclavo de tus palabras" (SHAKESPEARE)

.....
.....

Actividad 5:

Parfrasea los siguientes textos

"Cuanto yo viví en la niñez, en los dolores que se me contagiaron en la infancia, siguen influyendo de manera muy poderosa en cuanto pienso y en todo lo que siento como miembro de la sociedad" (José María Arguedas)	
"No milito en las filas de ningún partido político, no me he inscrito en los registros de ninguna agrupación partidaria; mi conducta ha estado normada siempre por la inspiración de mi propia conciencia, en la más absoluta libertad" (José María Arguedas)	
Hoy en día, demasiados estudiantes de la educación básica regular invierten todo su tiempo en empollar para exámenes estandarizados de los que no aprenden nada. Si emplearan más tiempo en estudiar asignaturas de formación general en lugar de estudiar para estos exámenes, no sólo aprenderían más, sino que también se convertirían en personas más abiertas de mente.	

Actividad 6:

Lee los siguientes textos y responde:

TEXTO ORIGINAL: El 95% de los pacientes mueren debido a la quimioterapia entre los 10-15 años después del tratamiento, incluso, más del 73% de todos los pacientes de cáncer sufren una toxicidad significativa relacionada con el tratamiento.	
A Cerca del 100% de enfermos con cáncer que recibieron quimioterapia, mueren antes de los 20 años posteriores al tratamiento. También, casi tres cuartas partes de los pacientes sobrellevan los efectos perjudiciales vinculados a la quimioterapia.	B Los pacientes mueren de quimioterapia en un 95% entre los 10-15 años después del tratamiento, incluso, algunos sufren una intoxicación relacionada con el tratamiento.



¿Cuál de las dos opciones (A o B) es el parafraseo correcto y cuál el incorrecto?, ¿por qué?
.....
.....
.....

TEXTO ORIGINAL: "Según hemos descubierto que cuando alguien percibe que su pareja emplea el phubbing, se conduce directo hacia un conflicto entre ambos y se cae a los niveles más bajos de la satisfacción en el vínculo" (James Roberts, 2015)

A	B
Según hemos desentascarado que cuando alguien descubre que su pareja usa el phubbing, se transporta directo hacia un conflicto entre ellos y se cae a los niveles más bajos de la satisfacción en la relación.	Según James Roberts (2015) la relación de pareja se ve afectada significativamente cuando uno de ellos emplea el phubbing.

¿Cuál de las dos opciones (A o B) es el parafraseo legítimo y cuál el plagio?, ¿por qué?
.....
.....
.....

TEXTO ORIGINAL: "Los estudiantes frecuentemente utilizan en exceso las citas textuales al tomar apuntes, y como resultado utilizan en exceso las citas en el reporte (de investigación) final. Probablemente solo cerca del 10% de su manuscrito final debería aparecer con material citado textualmente. Por lo tanto, usted debería tratar de limitar la cantidad de transcripciones exactas del material de la fuente original, cuando toma notas". (Lester, 1976)

A	B
Los estudiantes frecuentemente utilizan demasiadas citas textuales al tomar apuntes, resultando exageradas esas citas en el informe final de investigación. De hecho, alrededor del 10% del informe final debería consistir de material citado directamente. Por lo tanto, usted debería tratar de limitar la cantidad de material tomado de la fuente al tomar notas.	En reportes de investigación, los estudiantes con frecuencia, citan en exceso; reflejando la incapacidad de mantener el material citado en un nivel razonable. Dado que, el problema usualmente se origina al tomar apuntes, es esencial minimizar el material registrado textualmente. (Lester, 1976)

¿Cuál de las dos opciones (A o B) es el parafraseo legítimo y cuál el plagio?, ¿por qué?
.....
.....
.....

Referencia bibliográfica

- INTERIANO, C. (2003). *Semiología y comunicación*. 8ª edición, Guatemala, Estudiantil Fénix.
- SÁNCHEZ, A. (2009). *Taller de lectura y redacción I*. México D.F., Cengage Learning.
- TRIGO, V. (2002). *Escribir y presentar trabajos en clase*. Madrid, España, Pearson Educación.



HOJA DE LECTURA N°9

EL RESUMEN

1. Definición:

Técnica de comprensión que consiste en seleccionar lo esencial de un determinado texto. "Resumen" significa una representación precisa del contenido de un documento, sin interpretación, valoración ni crítica.

La elaboración de resúmenes aumenta la capacidad de recepción y de organización de informaciones tendientes a configurar los conocimientos e incrementa también la capacidad de expresión escrita.

En este sentido, para hacer un resumen se debe destacar la idea principal y toda aquella información importante del texto, además conviene usar la expresión sinónima más simple, usar expresiones precisas, y si un acrónimo no es común, especifíquelo. Por el contrario, evitar los comentarios personales, la introducción, además se debe eliminar la información accesoria (ejemplos, fechas irrelevantes, largas explicaciones, detalles innecesarios, eliminar expresiones de contenido pobre, evitar añadidos que van entre paréntesis, eliminar lo obvio, omitir embellecimientos retóricos), evitar perifrasis y eufemismos.

Entonces el resumen debe ser:



2. Pasos para elaborar un resumen

- Lectura completa, detallada y atenta del texto.
- Recopilación de los datos esenciales.
- Estudio, interpretación y comprensión de esos datos con el fin de valorarlos y de descubrir las relaciones que entre ellos existan.
- Redacción del resumen, es decir consignar los diversos datos interpretados, siguiendo el orden que presupone la estructura del texto.

A manera de ejemplo, elaboremos un resumen del siguiente texto considerando las ideas subrayadas (recuerda que los conectores nos ayudan a cohesionar las ideas para su mejor comprensión):



Dime la postura en que duermes y te diré quién eres



El investigador Chris Idzikowsky, coordinador en el instituto del sueño del Reino Unido, ha estudiado las seis posturas más habituales que usamos los humanos durante el sueño. Las conclusiones de la investigación han revelado que cada posición al dormir, está asociada con un perfil de personalidad determinado.

En efecto, se recogió las correlaciones entre dormir en una posición determinada y los rasgos de personalidad, obteniendo los siguientes resultados:

En primer lugar, la posición fetal. Las personas que duermen en la postura del feto suelen dar una imagen social de personas confiadas y duras, pero son, en realidad, sensibles. Además, pueden mostrarse tímidas, o sea calladas, de poco hablar... cuando no conocen a las personas que le rodean, pero rápidamente se desinhiben y gustan de expresarse sin tabúes (esta postura es la más observada en el estudio, puesto que más del 40% de los 1.000 participantes de la investigación la adoptan para dormir). **En segundo lugar, la posición en tronco.** Esta postura (que se observó en el 15% de los sujetos) consiste en dormir de lado, pero con los brazos y piernas estirados, formando con el cuerpo un poste rígido. Por cierto, las personas que adoptan esta posición son ciertamente sociables y les gusta formar parte de círculos sociales, se muestran confiados incluso con desconocidos y pueden pecar de ser demasiado ingenuos. **En tercer lugar, la posición del orador.** Muy similar a la postura de tronco, pero con los brazos extendidos hacia delante. Las personas que duermen en esta posición suelen ser más abiertas y sociables. A su vez, se muestran dubitativos a la hora de decidir sobre su vida, y pueden resultar cínicas (el 13% de los participantes dormía de esta postura). **En cuarto lugar, la posición del soldado.** Al estar boca arriba, estirados, significa que estas personas se muestran reservadas y tranquilas; también, son exigentes y tienen grandes aspiraciones. (El 8% de los participantes durmió con la postura del soldado). **En quinto lugar, la posición boca abajo.** Se trata de personas que se sienten muy cómodas conversando y compartiendo con los demás, y con una alta dosis de apertura a las nuevas experiencias (representaron el 7% de la muestra). Asimismo, es cierto que tienen una tendencia a mostrarse más susceptibles e intranquilas de lo habitual, no aceptan las críticas ni las situaciones límite. **Por último, la posición estrella de mar.** En base a la investigación, son personas muy leales, siempre dispuestas a escuchar a los demás y ofrecer su colaboración. Muy empáticas. No les agrada ser el centro de atención, son bastante prudentes y reflexivas. (Fueron el 5% del total de participantes quienes durmieron así; la postura menos repetida).

(Fuente <http://www.muyinteresante.es/>)

RESUMEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PRÁCTICA N° 9

Actividad 1: Lee los siguientes textos, subraya la idea principal y las ideas secundarias, luego responde las preguntas planteadas.

Texto 1

Existen investigaciones y proyectos en curso que cambiarán el mundo y depararán resultados esenciales para el progreso del conocimiento a lo largo de 2017, según la revista *Nature*.

Primero, la competición genética. El sistema CRISPR/Cas9 de edición del genoma va a recibir justicia. Un tribunal estadounidense decidirá este año a quién pertenece la patente de este revolucionario método que permite modificar los genes para combatir enfermedades hereditarias (los contendientes son la Universidad de California en Berkeley y el Instituto Broad de Cambridge, Massachusetts). Hay mucho dinero en juego, y el resultado afectará al desarrollo de esta técnica, llamada a ser una de las protagonistas de la ciencia en este año. De otro lado, ¿qué pasará en la lucha contra el cambio climático? Con la llegada de Donald Trump a la presidencia de EE. UU., los científicos esperan que la tendencia de prevención continúe. Este año, las sondas robóticas que surcan el océano Antártico nos revelarán cuánto dióxido de carbono absorbe el mar alrededor de la Antártida, un dato fundamental para evaluar la evolución del clima en el planeta -que por cierto es nuestro único hogar, al menos conocido por ahora-. Aparte de ello, los materiales maravillosos, este 2017 será el año de la comercialización de células solares de perovskita, mucho más económicas y fáciles de fabricar que las de silicio, dominadoras del mercado mundial. Su difusión podría llevar energía solar a lugares remotos que carecen de electricidad, y cambiar el panorama energético. Finalmente, explorando el Gran Azul, mucho de lo que vaya a pasar en la Tierra durante este siglo depende del estado de los océanos. De ahí que se intensifique su estudio. Las investigaciones sobre la reacción de los corales al calentamiento global figurarán entre los protagonistas científicos del año, al igual que la monitorización del retroceso del hielo de la Antártida.

(Fuente <http://www.muyinteresante.es/>)

01. ¿Qué idea puede resumir el texto?

02. Según el autor, ¿cuáles son esos proyectos que cambiarán el mundo para este 2017?

03. ¿Por qué se afirma que el sistema **CRISPR/Cas9** de **edición del genoma** va a recibir justicia?

04. Cabe inferir que si estos proyectos cambiarán al mundo, entonces....

05. Para los investigadores, ¿es importante avanzar en temas de protección medioambiental?

Texto 2

Nuestros miedos más irracionales no tienen por qué estar vinculados a animales, objetos o entornos concretos, sino que pueden despertar a partir de la posibilidad de sentir ciertas emociones. ¿Y cuántas emociones existen que sean más intensas que el amor? ¿Existirá el miedo a enamorarse?

Pues sí, la filofobia está vigente pues constituye un trastorno de ansiedad ante la posibilidad de una relación amorosa y produce una terrible sensación de malestar y niveles altos de estrés emocional y físico que conduce a una situación de aislamiento social.

En psicología y psiquiatría existen diferentes opiniones respecto al origen de este trastorno, pero parece ser que lo que desencadena este mal es un sentimiento intenso de un fracaso en una relación pasada que no se ha superado. Por ejemplo, las heridas de un divorcio o un proceso de desamor doloroso que hace que evite cualquier situación potencial de ser lastimado de nuevo por un enamoramiento.

A nivel psicológico, los síntomas van desde el temor a enamorarse o establecer relaciones personales fuertes. Únicamente viven relaciones sin compromiso, hablan poco de sí mismas, evitan mostrarse como son, ponen una "barrera infranqueable" para no sentirse vulnerables, tienden a establecer relaciones simultáneas por el mismo miedo que tienen a ser abandonadas. A nivel físico, presentan síntomas cuando están en presencia de la persona del sexo opuesto de quién sienten atracción física y emocional. Algunos de estos síntomas serían: ataques de pánico clásicos, desórdenes gastrointestinales, latidos irregulares del corazón, sudores, falta de aire y un deseo de abandonar la situación cuanto antes, como mecanismo de defensa para evitar sentir todos estos síntomas ansiosos.

Entre tanto, recuerda que no estás solo, hay muchos quienes padecen este mal; sin embargo, existen ciertos hábitos y estrategias en la vida para hacer que la Filofobia deje de ser un problema. En primer lugar, exponerse al miedo es una buena manera de vencerlo, por tanto, no nos podemos negar a vivir un amor solo porque nos produzca miedo. En segundo lugar, vive el presente, es decir, hay que procurar dejar atrás pensamientos irracionales creados por experiencias pasadas y expectativas futuras. Finalmente, acude a un profesional, ya que es un trastorno de ansiedad, se recomienda acudir a un profesional de la salud si no es posible superarlo solo. La terapia cognitivo-conductual, la desensibilización afectiva o la Programación Neurolingüística (PNL) han demostrado ser muy eficaces en la superación de trastornos fóbicos.

(Fuente <https://vidavestilo.terra.com.pe/mujer/amor-y-sexo/que-es-la-filofobia-definicion-sintomas-y-tratamientos.f46a42d25607c5fdf5fc3f8049c5e603zbfRCRD.html>)

01. ¿Qué se entiende por Filofobia?

02. Según el autor, ¿cuál es el origen de este trastorno?

03. ¿Qué síntomas de la filofobia son más evidentes a nivel psicológico?

04. Según el autor, si uno mismo no logra superar la fobia, entonces...



05. Cabe inferir que si fallan las terapias, entonces...

Actividad 2: Lee los siguientes textos, subraya la idea principal y las ideas secundarias, luego elabora un resumen.

Texto 1



Una marca es, en muchos sentidos, el reflejo de tu negocio. Pero ¿se utilizan simplemente como identificadores?, ¿garantizan la calidad constante?, ¿de qué depende escoger y diseñar una marca apropiada que no induzca a engaño o sea utilizada de manera indebida por terceros?

En principio, en el ámbito del marketing o mercadotecnia es en donde se desarrolló y mayormente se utiliza el concepto de branding, de esta manera constituye el proceso a través del cual se hace y se construye una marca comercial, asimismo su logotipo o símbolo.

En tanto, al branding lo componen cinco elementos, vale mencionar que todos los elementos son determinantes y muy influyentes a la hora de establecer el valor de una marca y el comportamiento que los clientes tendrán frente a ella. En primer lugar, el naming, que en castellano se puede traducir como nombrar y que incluye las técnicas para crear el nombre de una marca, o sea, ponerle el nombre a una determinada marca. A la par de esta acción, es preciso desarrollar la identidad de la marca para diferenciar al producto de sus pares. La identidad corporativa o visual, por su lado, consiste en la manifestación física, visible, de la marca en cuestión y estará asociada a la trayectoria de la empresa, los proyectos y su cultura. En tercer lugar, está el posicionamiento, que es el lugar que en la mente de un cliente o consumidor ocupa una marca. Y finalmente, los dos últimos elementos son la lealtad de marcas y la arquitectura de marca. Por ejemplo, aquellas empresas que disponen de un alto valor, una identidad corporativa sólida y un destacado posicionamiento en el mercado, por supuesto, tendrán una notable performance en materia de ingresos y se mantendrán firmes en el mercado a través del tiempo. Entonces, el branding se focalizará en la marca para desde la misma evocar y marcar la diferencia en el mercado. Mientras tanto, para lograrlo la clave estará en el exaltamiento de aquellos valores fácilmente apreciables por todos, tal es el caso de la originalidad y de la credibilidad, que no solamente permitirán diferenciar a la marca de su competencia sino provocar un impacto singular en el mercado en cuestión. Resaltar estas características es lo que fortalecerá a la marca y la hará deseable al consumidor. Y de eso se ocupa especialmente el branding...

(Fuente: www.DefinicionesABC.com)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Texto 2

¿Cómo saber la prioridad de atención médica frente a una emergencia?, ¿qué criterios se tomar para determinar cuándo se trata de una urgencia y cuándo de una emergencia?

Para determinar las prioridades de los pacientes para ser atendidos en el servicio de urgencias, se aplica el triage.

En principio, los criterios generales del triage se enmarcan en dos razones fundamentales: de un lado, determinar si el paciente corre un riesgo vital relevante, de otro lado, aportar una idea aproximada sobre el tiempo máximo que debe esperar un paciente hasta ser atendido. Por ejemplo, como norma general, se da prioridad en la atención médica a las personas mayores de 65 años, a las madres gestantes, a los niños menores de 5 años y a las personas con algún tipo de discapacidad.



Además, la clasificación del triage se determina según el uso de indicadores de cuatro colores: rojo, amarillo, verde y blanco. Por un lado, el rojo se aplica a los pacientes que tienen una situación que pone en peligro su vida y que tienen que ser atendidos de forma inmediata, por ejemplo, personas con un ataque epiléptico, con un paro cardíaco, con una fractura, un golpe grave, un parto inminente o un intento de suicidio. Por otro lado, en un nivel de menor urgencia, el color amarillo se corresponde con pacientes que presentan una situación de urgencia con riesgo vital y que pueden sufrir complicaciones en cualquier momento, como por ejemplo síntomas de fiebre con tos, un cuerpo extraño en un ojo u oído, dolor de cabeza con otros síntomas asociados, signos de infección producidos por una herida o mujeres embarazadas sin sagrado. Entre tanto, el color verde se emplea para identificar a los pacientes con un tipo de problema de salud que no supone un peligro para su integridad física y por lo tanto su atención no es urgente, por ejemplo diarreas sin deshidratación, síntomas de alergias, enfermedades crónicas, espasmos musculares, tos o malestar general. Finalmente, se utiliza el color blanco en aquellos pacientes con molestias menores o crónicas que acuden a urgencias, por ejemplo con resfriados comunes, flatulencias, cólico menstrual o estreñimiento.

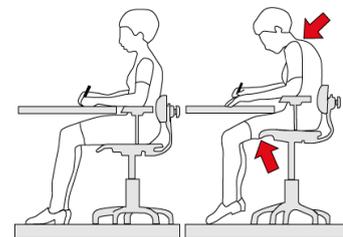
(Fuente: www. Definicionesabc.com)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Texto 3

Trabajar en un ambiente agradable, armónico y cómodo, y con esto último nos referimos a que el trabajador se sienta cómodo con todos aquellos elementos, instrumentos y objetos con los cuales trabaja e interactúa, está comprobado que va de la mano de la productividad.

En este sentido, existe una disciplina científica que se ocupa de estudiar los datos biológicos y tecnológicos que permitirán la adaptación del hombre con un sistema, como ser a las máquinas y los objetos que lo rodean y de los que a veces se sirve: La Ergonomía.



Básicamente, ésta tiene dos objetivos: el primero, se encuentra orientada a conseguir que los humanos y la tecnología interactúen de manera absolutamente armónica a través del diseño, y el segundo, manteniendo también los productos, puestos de trabajo, tareas y equipos en clara consonancia con las características, necesidades y limitaciones humanas.

De otro lado, la aplicación de la ergonomía se da como consecuencia de la presencia que las nuevas tecnologías han logrado en todos los ámbitos sin excepciones. Por ejemplo, muchísimos trabajos de hoy demandan para su desarrollo que el trabajador esté sentado frente a una computadora como mínimo unas ocho horas. En tanto, para que ese empleado trabaje cómodo y ese sedentarismo y postura estática no lo afecte negativamente en lo físico será imprescindible que siga algunas de las propuestas que la ergonomía ha estudiado para lograrlo: soporte lumbar para la espalda baja, una correcta



distancia visual con el monitor, sillón de escritorio ajustable en altura, la rodilla en un ángulo de 90° y los pies correctamente apoyados en el piso y para aquellos más bajos se recomienda algo para descansar el pie. Pese a ello, es muy común que las personas que no utilizan sillas o sillones ergonómicos para trabajar, a la larga, sufran de dolores de espalda y de articulaciones.

(Fuente: www.DefinicionesABC.com)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Referencia bibliográfica

- CASTAÑEDA, Juan. Habilidades Académicas para el Aprendizaje y Desarrollo. Guadalajara : Mc Graw-Hill, 2009. 310 p. UC:371.30281 C 29 2009. ISBN 13: 9789701068984
- TIERNO, B. Las mejores técnicas de estudio. España: Temas de Hoy. 2012. 256 p. ISBN: 978849998169

HOJA DE LECTURA N°10

LOS ESQUEMAS

1. Tipos de esquemas en el SmartArt:

<p>a) El esquema de lista</p> <p>Utiliza un diseño de tipo Lista. El gráfico mantiene la idea de la lista vertical, pero separa los conceptos generales (que se muestran en las formas de la izquierda) de los detalles (que se reservan para las formas más largas, con menos texto, de la derecha).</p> <p>Los diseños de lista suelen estar pensados para elementos que se desean agrupar, pero no siguen un proceso paso a paso.</p>	
---	---

<p>b) Esquema de procesos</p> <p>Tiene un diseño de tipo proceso que contiene formas repetitivas y una flecha larga y sinuosa para conectar cada paso y mostrar un flujo direccional. Si se desea utilizar formas de diagrama de flujo estándar para representar tipos de pasos, podría sustituir las formas de este diseño.</p> <p>Existen más de 30 tipos de diseños de proceso, y suelen incluir flechas de conexión para indicar la dirección o la progresión (ya sea para las fases del desarrollo de un plan o producto, los puntos de una escala de tiempo o una representación de la forma en que se combinan los elementos para proporcionar un resultado).</p>	
---	--

c) Esquema de ciclo
 Este tipo de gráfico ilustra un proceso circular o repetitivo. Algunos ejemplos podrían ser los ciclos de vida de un producto o de un ser vivo, un ciclo de redacción y publicación de un sitio Web o el análisis de rendimiento anual en el que trabaja un empleado, que empieza con el establecimiento de los objetivos, requiere puntos de comprobación periódicos y finaliza cuando termina el año (y, después, vuelve a empezar).
 Utilícelo para representar una secuencia continua de fases, tareas o eventos en un flujo circular. Enfatiza las flechas o el flujo en lugar de las fases o los pasos. Funciona mejor solo con texto de Nivel 1.

d) Esquema de jerarquía
 Un uso habitual para este tipo de esquema, denominado **Jerarquía**, es el organigrama de una compañía o institución ya sea financiera, educativa, social, religiosa, etc. En la ilustración, se utiliza el diseño más adecuado para mostrar la jerarquía de cargos de una universidad.
 Con todo, existen varios diseños jerárquicos. Una jerarquía podría mostrar un árbol de decisiones o una familia de productos.

e) Esquema de relación
 Los diseños de **relaciones** abarcan varios tipos de diagrama, incluidos los diagramas radiales, de Venn y de círculos concéntricos, que normalmente representan una conexión entre dos o más conjuntos de objetos o información.

- El esquema que se muestra aquí utiliza un diseño **radial convergente** en el cual varios elementos afectan a un objeto central o están relacionados con el mismo.
- El diseño **Venn básico**, formado por dos o más círculos superpuestos, muestra cómo se superponen las áreas o los conceptos y se unen en la intersección central.
- El diseño **Destino básico** se usa para mostrar contenciones, gradaciones o relaciones jerárquicas.



f) **Esquema matriz**

El tipo de diseño **Matriz** muestra la relación de los componentes **Matriz** muestra la relación de los componentes con un todo y puede representar relaciones más complejas por medio de ejes, como en el ejemplo. Este diseño se denomina **Matriz de cuadrícula**. Cada eje funciona para mostrar un rango en términos de costo y habilidad. El diseño en sí incluye los cuadrantes y los ejes, pero está configurado de manera que se puedan agregar, fuera de los ejes, las etiquetas que sean necesarias. El esquema matriz más conocido y usado en distintos ámbitos de nuestro quehacer académico y que empleaste en la primera unidad de nuestra asignatura es la MATRIZ FODA.



F ORTALEZA	O PORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Implacable, me pongo en el lugar de otro. ✓ Optimista, busco el lado positivo de las situaciones. ✓ Constante, busco lo que quiero y trato de cumplirlo. ✓ Responsable con las cosas que debo hacer. ✓ Perseverante, trato de no rendirme y de sacar más fuerza. ✓ Respetuosa, trato con respeto a los demás porque quiero que me traten de la misma manera. ✓ Honesta, decir la verdad. ✓ Coherente con lo que digo y hago. ✓ Participativa, busco la forma de ser parte de algo. ✓ Experiencia en temas administrativos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aumento de demanda laboral. ✓ Especializarme en un tema de comercio exterior - Maestría. ✓ Tecnología que permite ahorrar tiempo. ✓ Aumentar mi círculo social - red de contactos. ✓ Continuar desarrollando mis competencias. ✓ Sacarme una beca para estudiar en el extranjero. ✓ Apoyo familiar. ✓ Fortalecer mis valores. ✓ Visitar y conocer diferentes culturas alrededor del mundo. ✓ Personas que te ayuden a mejorar. ✓ Aumento salarial.
D EBILIDADES	A MENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • A veces impuntual en reuniones sociales. • Cierta incomodidad de hablar en público, en un inicio. • Cierta inseguridad cuando es un tema nuevo. • A veces me precipito mucho. • Pienso muchas cosas antes de hacerlas. • Me da sueño a menudo. • Falta de profundización en temas de mi carrera. • No estar informada en temas actuales de mi carrera. • Un poco de pereza. • Cierta estrés en momentos de mucha carga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mucha competencia. • Ambiente político genera que las inversiones disminuyan y no sea factible crear mi empresa. • Cierta dependencia económica. • Que me pidan saber más de idiomas. • Mayores exigencias en el trabajo, que no me permita tener suficiente tiempo para mi como persona. • Pocas vacantes de contratados. • Que la economía disminuya y no se abra vacante. • Que sea muy complicado acceder a una beca para maestría. • Personas envidiosas. • Crisis financiera.

g) **Esquema pirámide**

Los diseños de tipo **Piramidal** muestran relaciones o procesos proporcionales, de base o jerárquicos que normalmente crecen hacia arriba. En este ejemplo se muestra una relación jerárquica y de soporte hacia arriba de los miembros de una empresa. El diseño está pensado para ofrecer más espacio para el texto a medida que la pirámide se estrecha.



PRÁCTICA N° 10

Actividad 1: De los siguientes textos, elabore el esquema Smart Art más apropiado para el mismo.

Texto 1

Según un artículo sobre los trabajos de Anthony Ong, un psicólogo e investigador de la Universidad de Cornell, en Estados Unidos, especializado en el estudio de los recursos emocionales, cognitivos y culturales que utilizan las personas para adaptarse a las circunstancias adversas de la vida; las emociones positivas tienen significativas ventajas en el ser humano.

En primer lugar, las emociones positivas sirven para recuperarnos de emociones negativas, e incluso de los efectos de éstas sobre el organismo; por ejemplo, hay una recuperación cardiovascular más rápida del daño producido por emociones negativas, además estas emociones fomentan la superación de momentos críticos de la vida, como el de la pérdida de un ser querido. En segundo lugar, las emociones positivas aumentan la capacidad de atención y de reflexión, algo que han demostrado los estudios llevados a cabo por otra psicóloga de la Universidad de Cornell, Alice Isen, durante dos décadas de investigación. En tercer lugar, las emociones positivas fomentan también la resiliencia psicológica, es



decir, mejoran nuestra capacidad de afrontar experiencias negativas o traumáticas; y, en cuarto lugar, estas emociones generan bienestar emocional y físico, "algo que sin duda todos debemos poner mucha atención es en nuestras emociones y el lenguaje del cuerpo cuando está enfermo ya que la mayor parte del día la pasamos en el colegio, el trabajo, la universidad, el instituto...mientras el cuerpo se siente tal vez fatigado" explica el experto.

(Fuente <http://www.muyinteresante.es/>)



TEXTO 02

Los bajitos viven más años

"Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos de pie" (Dickinson) La baja estatura y la longevidad tienen una conexión directa, al menos entre los hombres japoneses, según una investigación basada en el Programa de Corazón de Kuakini Honolulu (HHP) y el Estudio de Envejecimiento en Asia (HAAS).

En primer lugar, el estudio Kuakini HHP se inició en 1965 con 8.006 hombres norteamericanos de origen japonés nacidos entre 1900 y 1919 y residentes en Hawái a los que controlaron sus estilos de vida y condiciones de salud a lo largo de los años.

Luego, Bradley Willcox, uno de los investigadores implicados y Profesor de la Escuela de Medicina Geriátrica John A. Burns de la Universidad of Hawái (UH), dividió a los individuos que participaron en la investigación en dos grupos: los que medían menos de 1,60 m y los que medían más. Después, vieron que los más pequeños vivían más años. Los más altos, sobre todo si rebasaban el 1,80 m, eran menos longevos. Por consiguiente, para Willcox, "el estudio muestra por primera vez que el tamaño corporal está relacionado con el gen FOXO3. Ya lo habíamos constatado con animales –ratones, moscas...– en estudios de envejecimiento, pero no en humanos". Así, los varones más bajos son más propensos a contar con más protección del gen de la longevidad –FOXO3–, el cual produce una tendencia a desarrollar un cuerpo más reducido durante la época de crecimiento. Los bajitos también tienen niveles más bajos de insulina y menor propensión a sufrir cáncer.

Finalmente, se constató que unos 1.200 hombres que habían participado en la investigación vivieron más de 90 años, y aún quedan vivos cerca de 250.

(Fuente <http://www.muyinteresante.es/>)



Texto 3

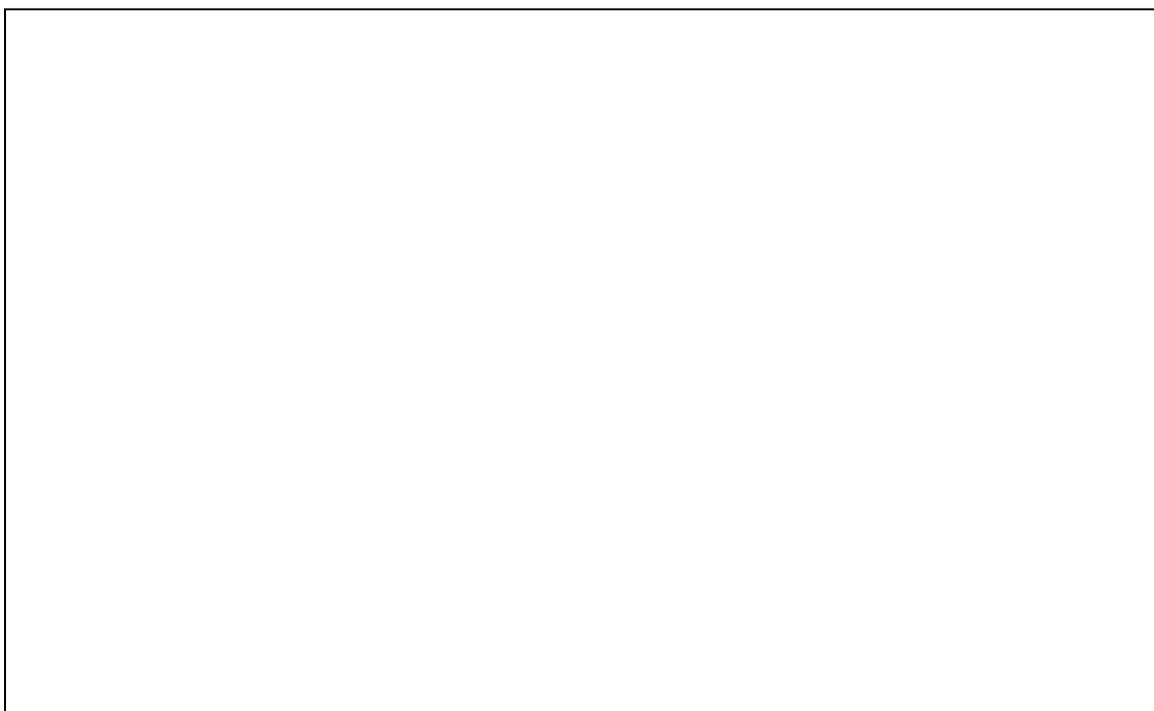
Es cuestión de estatura

...¡Últimas, noticias!...muere un hombre de baja estatura debido a un golpe en la cabeza,...se puede decir que fue un golpe bajo...jajaja Un análisis reciente de diversas investigaciones, asegura que existen cuatro principales aspectos vinculados a la estatura.

En principio, el riesgo de padecer cáncer. Cuanto más alta es una mujer tras la menopausia, mayor es su riesgo de desarrollar cáncer, según un estudio publicado en *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*. La altura se relacionó, por ejemplo, con los cánceres de mama, colon, endometrio, riñón, ovario, recto, y de la tiroides, así como con el mieloma múltiple y melanoma. "En última instancia, el cáncer es el resultado de los procesos que tienen que ver con el crecimiento, así que tiene sentido que las hormonas u otros factores de crecimiento que influyen también en la altura pueden influir en el riesgo de cáncer", explicaba Geoffrey Kabat, coautor del trabajo. En segundo lugar, las opciones de encontrar pareja. Según un estudio de la Universidad de Groningen (Holanda) publicado hace poco en la revista *PLOS ONE*, la altura puede ser un condicionante a la hora de escoger pareja. Concretamente, las féminas suelen preferir hombres más altos que ellas, mientras que los hombres buscan a mujeres de una estatura inferior. No obstante, la diferencia entre ambos no suele superar los 20 centímetros. En tercer lugar, la salud cardíaca. Un trabajo desarrollado por forenses de la Universidad de Tampere (Finlandia) y basado en datos de tres millones de sujetos reveló que los individuos más bajitos (por debajo de 1,60 metros) tienen 1,5 veces más probabilidades de padecer patologías cardíacas que las personas altas (por encima de 1,74 metros en el estudio). Por último, los trombos por las venas. Las personas obesas y altas tienen más riesgo de desarrollar tromboembolismos en las venas de las piernas y en los pulmones que las personas rellenitas, pero de corta estatura, tal y como revelaba un estudio dado a conocer en la publicación especializada *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology: Journal of the American Heart Association*.

En efecto, la altura tiene un impacto importante en la mortalidad por algunas enfermedades comunes, independientemente del índice de grasa corporal y otros factores. Sin embargo, no se puede negar que la estatura viene determinada en gran medida por la genética, pero en décadas recientes ha aumentado considerablemente en niños y adultos de todo el mundo de forma constante.

(Fuente <http://www.muyinteresante.es/>)



Texto 4

Orígenes del Merchandising

La aparición de las actividades de merchandising en establecimientos comerciales está ligada al cambio del comercio tradicional en comercio de libre servicio. Sin embargo, pueden aplicarse técnicas de merchandising en comercios tradicionales como estancos, mercerías...

A partir del siglo XX con la aparición de los grandes almacenes, se produjo un importante cambio en las condiciones de venta: El producto se pone al alcance del consumidor eliminando el mostrador y el dependiente. El vendedor actúa de mero consultor por lo que su participación no es imprescindible. Se generaliza la venta en régimen de libre servicio y aparecen las grandes superficies. En 1934, tuvo lugar el nacimiento en Francia de los almacenes populares que se caracterizaron por la venta de un menor número de referencias de productos básicos a precios reducidos. Al tener que escoger el cliente el producto directamente de la estantería, se hace necesario incrementar su atractivo a través de su diseño gráfico y estructural. En 1958 nació el primer supermercado y en 1963 se creó el primer hipermercado.

(Fuente: <http://www.dataanuncios.org>)





Texto 5

Factores de riesgo de la luxación congénita de cadera

La luxación congénita de cadera constituye uno de los capítulos más apasionantes de la patología quirúrgica ortopédica. Es una afección de origen incierto, evolución insidiosa y tratamiento desalentador si su diagnóstico no se realiza precozmente.

Existen múltiples factores que determinan el desarrollo de esta patología. En primer lugar, está la historia familiar, pues la herencia es un factor importante. Tienen mayor riesgo aquellos niños cuyos padres o familiares cercanos la presentaron; por ejemplo, abuelos que hayan sido sometidos a cirugía de prótesis de cadera. Otro factor suele ser los antecedentes del embarazo, ya que la displasia es más frecuente en los primogénitos, bajo peso al nacimiento, embarazos múltiples, parto en presentación podálica o cuya madre presentó durante el embarazo una disminución del líquido amniótico. También, el sexo femenino se constituye como otra causa: la displasia es más frecuente en las mujeres respecto a los hombres en una relación de 6 a 1. Finalmente, tenemos las malformaciones asociadas pues es frecuente encontrar displasia de caderas en niños con otras alteraciones: como el pie zambo, metatarso aducto, tortícolis de cuello, o malformaciones de miembros.

Todos estos factores tienen en común la limitación del espacio en el que el feto puede moverse dentro del útero, interfiriendo con el normal desarrollo de sus caderas. El nacimiento por cesárea no constituye por sí mismo un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad.

(Fuente: <http://www.cto-am.com/lcc.htm>)



Referencia bibliográfica

- OCÉANO, G. (2000). *El estudiante exitoso. Técnicas de estudio paso a paso*. Barcelona, España. Océano.
- SABANES, R. (2007.) *Como estudiar mejor*. Buenos Aires, Argentina, Planeta.



TERCERA UNIDAD

BÚSQUEDA Y SISTEMATIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Al finalizar la tercera unidad, el estudiante será capaz de buscar, almacenar, sistematizar y producir información.

HOJA DE LECTURA N°11

BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN IMPRESA (FÍSICA)

1. Definición de búsqueda de información:

La realización de un informe, monografía, ensayo académico, trabajo académico, proyecto de investigación u otro texto académico, implica la consulta de diversas fuentes del conocimiento², dado que, el quehacer universitario es inseparable de la labor de investigación, esta debe llevarse a cabo sobre la base del estudio de la mayor revisión de fuentes documentales.

La documentación³ (acopio) y revisión de fuentes de información es un procedimiento necesario y exhaustivo para el investigador pues consiste en detectar, consultar y obtener las referencias bibliográficas útiles para los propósitos del estudio, de los cuales se extrae y recopila información relevante⁴.

Afirma Uriarte (2008), "las fuentes de información son todos los documentos, lugares y/o personas a las que vas a recurrir para elaborar la investigación de un tema..."

2. Objetivo de la búsqueda de información:



Tal como lo señala Gonzales, Peñalba (2014). "El objetivo de la búsqueda de información es elaborar una primera lista bibliográfica de partida (...) respecto al tema que nos interesa. Para ellos podemos hacer uso de buscadores de distintos tipos existentes en la red o bien en las bibliotecas a las que tengamos acceso... hacer una buena gestión de fuentes encontradas...".

3. Clasificación de las fuentes de información:

Cuando se realiza trabajos académicos recurrimos a diferentes tipos de fuentes, que pueden clasificarse por la variedad de documentos con la que se trabajará. Rapley (2014).

- a) **Fuentes de "datos"**. Apuntes generados por el investigador y referencias ya existentes.
- b) **Fuentes de audio y visuales**. Algunos, como los programas de televisión y radio, existen ya; mientras que usted puede generar otros como entrevistas, etc.
- c) **Fuentes documentales**. Sus consideraciones principales se relacionaran con el modo de descubrir inicialmente los documentos, obtenerlos y después, efectuar alguna forma de registro de ellos.

² Se denominan fuentes del conocimiento, documentales o de información. Ver Ander-E, E. Introducción a las técnicas de investigación social. Editorial Humanitas 1977.

³ La documentación es un procedimiento de recopilación y acopio de textos seleccionados provenientes de diversas fuentes: Primarias, secundarias y webs. La recopilación documental es muy útil para dar solidez a la interpretación en los trabajos de investigación...".

⁴ Hernández, R. Metodología de la Investigación. Mac Graw Hill Editores. Chile: 2010 Pp. 53.



Dentro de las fuentes documentales se considera:

- **Fuentes primarias.** Relatos históricamente contemporáneos o de primera mano, o de ambos tipos.
- **Fuentes secundarias.** Relatos históricos o espacialmente distantes o de segunda mano.

A. Documentos primarios. Son aquellos que contienen información original.

B. Documentos secundarios. Son aquellos cuyo objetivo es hacer referencia a los documentos primarios.

C. Obras de consulta o referencia. Son el resultado de la recopilación y análisis de información contenida en documentos primarios. En algunas clasificaciones son incluidas dentro de los secundarios.

4. Procedimientos a seguir en la búsqueda de información impresa (física).

A continuación, se señala los procedimientos que todo estudiante que se inicia la investigación de un tema debe seguir para la búsqueda de la información impresa (física), pertinente en el desarrollo de un trabajo académico:

PRIMERO: Identifica el ítem o tema que deseas conocer a profundidad, te sugerimos que el tema a investigar permita idealizar los posibles subtemas a desarrollar, así la búsqueda de la información será más objetiva. El proceso de búsqueda de información requiere de la definición clara de lo que se quiere encontrar y de lo que no.

SEGUNDO: Idealizar los subtemas, es decir, establecer un esquema en el que incluyas los subtemas a tratar, este esquema puede ser un esquema numérico.

TERCERO: Localiza todos los lugares que contienen información bibliográfica, como las Bibliotecas Municipales, las Bibliotecas de las Universidades, como la Biblioteca de la Universidad Nacional del Centro del Perú, la Biblioteca de la Universidad Continental, las bases de datos científicas, filmotecas, hemerotecas, internet, entre otras.

CUARTO: Tener presente la fiabilidad de las fuentes; considerando la calidad del documento y la calidad del contenido (Cano, 2010). Para ello es necesario considerar la revisión de la portada-contraportada del libro, verificar el nombre del autor, si está registrado, indexado, lugar de publicación, fecha de publicación, código ISBN. Si una fuente no registra estos datos ya no es confiable.

QUINTO: La búsqueda de información es un proceso iterativo y acumulativo, que implica construcción, deconstrucción y refinamiento progresivos, a veces una referencia abre una nueva mirada sobre el campo y obliga a repensar todo el planteamiento del tema.

SEXTO. La mayoría de las veces el originador de la fuente de información aparece en la página principal del sitio que está publicando la fuente y se puede acceder a la misma a través de la primera parte de la URL (<http://www.institución,extensión>), pero a veces es difícil determinar el origen exacto de una fuente de información

PRÁCTICA N° 11

Actividad 1: De la siguiente cita: Completa el sentido de las proposiciones:

Gonzales, Peñalba, (2014), afirma "Que debemos ser capaces de identificar y recoger (buscar y analizar la bibliografía) las distintas líneas de investigación que existe sobre el mismo, identificar cuáles son los autores principales que han publicado sobre la materia, los artículos o libros seminales (imprescindibles o de obligada lectura), ver cuáles son los conceptos esenciales que debemos conocer y presentar en nuestro trabajo, así como detectar cuáles son los posibles vacíos en la literatura (aquellos puntos que no quedan suficientemente aclarados o que no se han explorado hasta el momento".



- a) Al realizar una investigación se debe identificar: _____.
- b) Se debe señalar los _____ que debemos conocer.
- c) Señalar aquello que no _____.
- d) Al investigar se debe tener la capacidad de _____.

Actividad 2:

REVISIÓN DE LA LITERATURA

La revisión de la literatura puede iniciarse directamente con el acopio de las referencias o fuentes. Además, implica detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación. Esta revisión debe ser selectiva, puesto que cada año se publican en el mundo miles de artículos en revistas académicas y periódicos, libros y otras clases de materiales sobre las diferentes áreas del conocimiento. Si al revisar la literatura nos encontramos con que en el área de interés hay 5000 posibles referencias, es evidente que se requiere seleccionar sólo las más importantes y recientes, y que además estén directamente vinculadas con nuestro planteamiento del problema de investigación.

Hernández (2014). Metodología de la Investigación. Colombia. Editorial McGraw Hill.

Actividad 3: Esta actividad debe ser desarrollada en la biblioteca de UC. En equipo organiza la búsqueda de información sobre el tema que desarrollarás en tu texto académico, cada equipo de 3 personas presentará la información recopilada en (Fichas Bibliográficas, como mínimo 5 fichas). Señala también el tipo de fuente de información según la clasificación desarrollada en el texto. (3 libros, una revista, un periódico), los ejemplos se encuentran en la unidad IV.

Estilo APA- libro.

¿Qué datos debo considerar, para que un libro sea confiable, si realizo mis referencias con el estilo APA?

Castañeda, J. (2005). Habilidades Académicas para el Aprendizaje y Desarrollo. Guadalajara: Mc Graw-Hill.

Estilo Vancouver- libro:

¿Qué datos debo considerar, para que un libro sea confiable, si realizo mis referencias con el estilo Vancouver?

Lancis F, Fournier R, Ponce F, González P, Valdés R, Rojas M. La Medicina legal. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2010.

Estilo ISO – libro:

¿Qué datos debo considerar, para que un libro sea confiable, si realizo mis referencias con el estilo ISO?

BOBBIO, Norberto. Autobiografía. Papuzzi, Alberto (ed. lit.); Peces-Barba, Gregorio (prol.); Benitez, Esther (trad.). Madrid: Taurus, 1988. 299 p. ISBN: 84-306-0267-4



Actividad 4: Todos los equipos retornan al aula, para el debate, respecto a: ¿Cómo cada equipo realizó la búsqueda de información?, ¿Cuáles fueron las estrategias que el equipo asumió? ¿Cuáles fueron las dificultades? ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos? ¿Qué datos les otorgaron confiabilidad a tus fuentes de información?

-	_____
-	_____
-	_____
-	_____
-	_____

Referencias bibliográficas

- Argudo, S. y Pons, A. (2012). Mejorar las búsquedas de información. Barcelona: Editorial UOC.
- García, A. (2014). Métodos técnicas y estrategias para estudiar. Como aprender significativamente. Lima: Editorial Alcorza; 245p.
- Iglesias, E. (2015) Metodología de la Investigación Científica. Buenos Aires: Editorial Mc Graw-Hill.
- Martínez, L. (2013) Cómo buscar y usar información científica: guía para estudiantes universitarios [en línea]. España: Universidad de Cantabria, 2013. [fecha de consulta: 29 de enero 2016], 180 p. Disponible en: http://eprints.rclis.org/20141/1/Como_buscar_usar_informacion.pdf
- Rapley, T. (2014) Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en Investigación Cualitativa. Madrid: Ediciones Morata, P.110.

Links recomendados:

- <http://ocw.upm.es/fisica-aplicada/tecnicas-experimentales/contenidos/LibroClase/TECap0601.pdf>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Blc78KSy6Z0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=MWHD9qt88xl>

HOJA DE LECTURA N°12

BÚSQUEDA Y SELECCIÓN DE INFORMACIÓN (Internet)

¿CÓMO BUSCAR LA INFORMACIÓN EN INTERNET?

Cuando nos encontramos en un lugar donde se cuenta con un reducido número de centros bibliográficos, pocas revistas académicas y libros; o en la actualidad donde la tecnología nos ha ayudado a acumular bastante información, entonces es recomendable la revisión de los datos vía Internet, accediendo a diversos sistemas de información y bases de referencias.



1. Recomendaciones y estrategias:

- ✓ Recurrir a los "motores de búsquedas" *Google, Yahoo, Altavista* y otros.
- ✓ Introducir palabras claves, descriptores o "términos de búsqueda", los cuales deben estar relacionados directamente con el título y el tema a realizar.
- ✓ Los términos de búsqueda deben ser precisos o usa la búsqueda avanzada de Google.
- ✓ Delimita el formato del documento pdf, doc, ppt, entre otros.
- ✓ Para temas especializados usa Google Académico (busca por el autor, usar la opción de artículos recientes y artículos relacionados).
- ✓ También puedes acceder a otros links de interés.

The image shows the Google Advanced Search interface. It includes the Google logo, the text "Búsqueda avanzada", and a search button labeled "Buscar con Google". Below the search bar, there are several sections for refining search results:

- Mostrar resultados:** Options include "relacionados con todas las palabras", "relacionados con la frase exacta", "relacionados con algunas de las palabras", and "no relacionados con las palabras".
- Tipos de contenido:** Options include "Mostrar imágenes que contengan" and radio buttons for "cualquier contenido", "contenido de noticias", "caras", "contenido de la fotografía", "imagen prediseñada", and "bosquejos".
- Tamaño:** Option "Mostrar imágenes que sean" with a dropdown menu "de cualquier tamaño".
- Tamaño exacto:** Option "Mostrar imágenes con el tamaño exacto" with input fields for "Ancho:" and "Altura:".
- Tipos de archivo:** Option "Mostrar solo archivos de imágenes del tipo" with a dropdown menu "cualquier tipo de archivo".
- Coloración:** Option "Mostrar solo imágenes en" with a dropdown menu "cualquier color".
- Dominios:** Option "Mostrar solo imágenes del sitio o dominio" with an input field.
- SafeSearch:** Radio buttons for "Sin filtro", "Utilizar el filtro moderado" (selected), and "Utilizar el filtro estricto".

Durante el proceso de búsqueda es preciso evaluar en qué medida la información encontrada es adecuada y suficiente. Como ya se mencionó, la búsqueda de información es un proceso cíclico donde continuamente se evalúa la adecuación y pertinencia de la información que se obtiene en función de los objetivos de la búsqueda. Si en esta evaluación se detectan insuficiencias, debemos volver a realizar la búsqueda modificando alguno de sus criterios.



2. La bibliografía consultada y citada

- Bibliografía

Es una sección esencial de los trabajos académicos y comprende el conjunto de referencias bibliográficas dispuestas al final del documento. Se presenta como un listado completo de las fuentes empleadas en una investigación por cuanto han servido de **consulta** y **contribución** al cuerpo del texto. Se redactan en forma ordenadas de forma alfabética o secuencial.



- Referencia bibliográfica

Es la fuente consultada y utilizada para la investigación, que es citada de forma individual. Constituye un elemento destacado en un trabajo científico, pues la selección cuidadosa de documentos relevantes citados da solidez a la exposición teórica del texto a la vez que es fuente importante de información al lector. Se redactan y enumeran consecutivamente según el orden en que se mencionan por primera vez en un texto. Muchos trabajos de investigación utilizan las Normas para la redacción de referencias bibliográficas.

Ejemplo: La búsqueda de información se fundamenta en una serie de pasos precisos para obtener



con la mayor rapidez, exhaustividad y pertinencia posible la información deseada. Es lo que se conoce como estrategia de búsqueda:

- Definir o resumir en una o varias frases cortas el tema sobre el que se desea obtener información.
- Buscar los conceptos clave que definan esas frases cortas, y expresarlos del mayor número de formas posibles empleando sinónimos, variantes gramaticales, etc. Y buscar su traducción

al inglés si se van a utilizar recursos en este idioma.

- Traducir los conceptos clave a los términos de interrogación utilizados por el sistema en el que vamos a realizar la búsqueda
- Construir una expresión o ecuación de búsqueda utilizando los operadores booleanos, para buscar en un campo determinado (búsqueda sencilla) o bien en varios simultáneamente (búsqueda avanzada).
- Evaluar y refinar los resultados obtenidos.

Ejemplo: Si queremos buscar información sobre la contaminación del agua y sus efectos en la salud. Lo primero es anotar los términos claves que definan este tema y luego buscar sinónimos y conceptos relacionados.

	Concepto 1	Concepto 2	Concepto 3
Conceptos clave	Agua	Contaminación	Salud
Conceptos sinónimos o relacionados	Medio ambiente Agua de mar Agua dulce Agua potable Agua de lluvia Aguas residuales Agua contaminada Abastecimiento de agua	Deterioro ambiental Contaminación del agua Depuración del agua Condiciones del agua Alteraciones del agua Alteraciones físicas del agua Alteraciones químicas del agua Contaminantes del agua Criterios de potabilidad Control de calidad del agua	Salud pública Efectos fisiológicos Enfermedades Consumo del agua Salud humana Efectos sobre la salud humana Educación sanitaria Transmisión de enfermedades Consumo de agua Contaminantes que afectan a la salud Salud ambiental Higiene ambiental



Vamos a realizar la búsqueda en el catálogo de las bibliotecas de la UAH, así que tenemos que traducir los términos que hemos encontrado a las formas admitidas en dicho catálogo y que son:

agua	Contaminación
salud	salud pública
salud ambiental	agua potable/agua dulce/aguas residuales/agua de mar
medio ambiente	higiene ambiental

Entonces una búsqueda podría ser:



PRÁCTICA N° 12

Actividad 1: Participa del taller de inducción organizado por el personal de CENDOC, formula en el recuadro tus interrogantes.

Pregunta	Respuesta

Actividad 2: Ingresa a las siguientes BASES DE DATOS y práctica el estilo de referencia de acuerdo a tu carrera profesional, APA/Administración, ISO/Ingenierías, Vancouver/Medicina:

Nuestra universidad cuenta con los servicios de CENDOC (Centro de documentación continental), puedes acceder al link y luego registrar tu código y clave de usuario, para ingresar a la variada base de datos con que cuenta <http://cendoc.continental.edu.pe/biblioteca-virtual/>



Área de ingeniería:

Ingresas al link. Te saldrá una ventana de búsqueda, coloca el tema o autor

 http://www.scopus.com/	 http://www.sciencedirect.com
 Base de datos http://www.bvcooperacion.pe/biblioteca/	 http://www.tectonica-online.com/
 http://www.mendeley.com/	

Área de Humanidades:

 http://legal.legis.com.co/frmMainContainer.aspx	 http://serviciosweb.continental.edu.pe/proquest.html
 http://campusvirtual2.continental.edu.pe/vlex/ip.php	



Actividad 3: Responde las siguientes preguntas.

1. ¿De las siguientes propuestas, cuál de ellas es necesaria para iniciar la búsqueda adecuada de información? Sustenta tu respuesta.

- A) Lluvia de ideas
- B) Conocimiento previo
- C) Una computadora
- D) Deseo de investigación
- E) Libros de todo tipo

2. ¿Qué título contendrá información para VIGAS PERALTADAS? Respaldar tu elección

- A) Diseño de Estructuras de Concreto Armado
- B) Construcción antisísmica de viviendas
- C) Control de ejecución de estructuras
- D) Reglamento de Construcciones Sismo resistentes
- E) Ideas para una Casa Ambiental
- F) Arte y cemento

3. Sugiere títulos para desarrollar "VIVIENDAS Y EDIFICIOS INTELIGENTES"

4. Sugiere títulos para desarrollar "RELACIONES PÚBLICAS Y COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL"

5. Busca la respuesta a estas cuestiones e indica la fuente física de la cual obtuviste la información (en APA, ISO o VANCOUVER)

A) ¿Cuáles son las características de un autómata Programable?

Respuesta	
Fuente	

B) ¿Cuál es la importancia de la automatización en los procesos de fabricación?

Respuesta	
Fuente	



C) ¿Qué usos se pueden dar al aire en la industria?

Respuesta	
Fuente	

D) ¿Cuál son los implementos para la Seguridad minera?

Respuesta	
Fuente	

E) ¿Quién es el padre de la arquitectura?

Respuesta	
Fuente	

F) ¿Qué función cumple el plasma sanguíneo?

Respuesta	
Fuente	

G) ¿Es posible implantar la pena de muerte en el Perú?

Respuesta	
Fuente	

H) ¿La competencia es necesaria en los negocios?

Respuesta	
Fuente	

I) ¿Cuáles son las teorías de la comunicación?

Respuesta	
Fuente	

Actividad 4: Define la utilidad de EBSCO**Referencia bibliográfica**

- Argudo, S. y Pons, A. (2012). Mejorar las búsquedas de información. Barcelona: Editorial UOC.
- Martínez, L. (2013). Cómo buscar y usar información científica: guía para estudiantes universitarios [en línea]. España: Universidad de Cantabria, 2013. [fecha de consulta: 29 de enero 2016], 180 p. Disponible en: http://eprints.rclis.org/20141/1/Como_buscar_usar_informacion.pdf

HOJA DE LECTURA N°13**CITAS Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS****1. Cita**

Es un fragmento - textual o ajustado que se extrae de una obra para ser incluido en un trabajo. Debe ir acompañado de los datos del autor y año de publicación.

2. Plagio

Según el Diccionario de la lengua española, plagiar es "Copiar en lo sustancial obras ajenas, dándolas como propias" (2014). El plagio puede corresponder a la copia parcial o total de una obra ajena como si fuese propia, o a la reproducción de textos o ideas de otros en un trabajo, sin hacer mención al autor. Para evitar el plagio se deben citar todas aquellas obras que han influido de forma directa en un trabajo.

3. Referencia bibliográfica:

"Conjunto de datos precisos y detallados con los que un autor facilita la remisión a fuentes documentales, o partes, y a sus características editoriales" (Uces, 2012).

4. Cita directa (textual) de menos de 40 palabras, con énfasis en el autor

Por ejemplo: Viera (1994) indicó que "la psicología cognitiva toma como punto de partida la existencia de la estructura cognoscitiva que viene a ser la forma en que el individuo tiene organizado el conocimiento" (p.21).

5. Cita directa (textual) de menos de 40 palabras, con énfasis en el texto

Se puede determinar que "la psicología cognitiva toma como punto de partida la existencia de la estructura cognoscitiva que viene a ser la forma en que el individuo tiene organizado el conocimiento" (Viera, 1994, p.21).



6. Cita directa (textual) de más de 40 palabras, con énfasis en el autor:

Otros han contradicho esta opinión, por ejemplo Purcell (1997) quien declaró que la copresencia no garantiza la interacción íntima entre todos los miembros del grupo. Considere las reuniones sociales a gran escala, en donde cientos y miles de personas se congregan en un lugar para realizar un ritual o celebrar un acontecimiento. (pp.111-112).

7. Cita directa (textual) de más de 40 palabras, con énfasis en el texto

Otros han contradicho esta opinión: La copresencia no garantiza la interacción íntima entre todos los miembros del grupo. Considere las reuniones sociales a gran escala, en donde cientos y miles de personas se congregan en un lugar para realizar un ritual o celebrar un acontecimiento. (Purcell, 1997, pp.111-112).

8. Cita indirecta (paráfrasis):

Las actividades tienen relación con los motivos del sujeto para conocer un objeto determinado. Para Engestróm (1987) las actividades humanas se llevan a cabo en dos planos. El primer plano tiene relación con el sujeto, y el segundo con la comunidad.

Las referencias bibliográficas

Las referencias bibliográficas son el conjunto de las fuentes impresas o digitales que se consultaron para la investigación.⁵ A su vez permiten la identificación de una publicación o parte de ella. Por lo tanto, deben elaborarse con sumo cuidado y en relación a los requisitos técnicos de la norma empleada, a fin de demostrar la comunicación científica y el intercambio de conocimiento⁶. Recordemos que las referencias se incluyen al final del trabajo y siguiendo un estilo de publicaciones (APA, Vancouver, ISO entre otros).

ESTILO VANCOUVER

PRÁCTICA N° 13

I. Reflexiona con un compañero en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es el plagio académico?

2. ¿Cuándo cometemos plagio?

3. ¿Cuándo no cometemos plagio?

4. ¿Qué tipo de sanciones académicas existen cuando se plagia?

⁵ Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la Investigación. 6ª Ed. México. D.F: Mac Graw Hill; 2014. Pág. 523.

⁶ Guía para la elaboración de citas y referencias bibliográficas, según el estilo Vancouver. Universidad de Piura. 2011. Disponible en Línea.



5. ¿Además de sancionarlo (el plagio), conoces otra forma de combatirlo?

II. Ordene en grupo (máximo 3 personas) los siguientes datos bibliográficos según el formato VANCOUVER.

1. Lázaro Montiel Rojas periódico el economista junio 18 2008 páginas 89-90 desarrollo de la economía nacional: los valores nacionales.

2. Estética y arte. cumbre editores.1999. España, Barcelona.

3. Juan Villoro. revista: la jornada semanal. escape de Disney World. páginas 19-23. abril de 2008.

4. [http://www. espantapájaros.edu/articulos/ar_pa_5.php](http://www.espantapajaros.edu/articulos/ar_pa_5.php). consultado el 20 de agosto de 2010. subido a la red el 6 de noviembre de 2009. la música: compañera para despertar a la vida. autora: Carmenza Botero.

5. Eric Swokovski y Jeffrey cole. editorial Thomson. 1997. álgebra y trigonometría con geometría analítica. Bogotá, Colombia. 12va. edición.

6. Barcelona. libro: Freud y la psicología del arte. estilo, forma y estructura a la luz del psicoanálisis. 2003. editorial Seix Barral. Autores: Edward Gombrich, Herbert Deyon y Joan Fuster. España.

III. A partir de la información presentada elabora en grupo (máximo 3 personas) las referencias según el estilo Vancouver:

a. Lucía García Naranjo presentó el año pasado su tesis para optar su Licenciatura en la carrera de Psicología Social de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la PUCP, con el título Sistema valorativo de estudiantes de pregrado y preuniversitarios de la misma universidad y su extensión es de 84 páginas.

b. César y Robin quieren estar actualizados sobre las noticias más impactantes del escenario nacional para participar en la Sociedad de debate y argumentación de la Universidad Continental, después de realizar la búsqueda en la web, revisan el blog el útero de Marita, publicado por el periodista Marco Sifuentes y que estaba actualizado el mismo día en el que accedieron a internet un 12 de Julio de 2012.



- c. Los estudiantes de ingeniería ambiental deben buscar datos y mucha bibliografía para su monografía, al navegar por internet encuentran en el portal del Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica (CONCYTEC) un artículo de Sarango J. y Douglas D. perteneciente al Departamento de Ingeniería de Mecánica de fluidos de la UNMSM, publicado en el 2014, titulado el Impacto ambiental por el uso del gas natural de Camisea en la generación de energía eléctrica en el Perú y cuyo enlace es <http://alicia.concytec.gob.pe/>

- d. En el Centro de documentación de la universidad se encuentra disponible el libro Historia de la arquitectura moderna en su 8va edición, publicado en España en el año 1999 y su autor es Leonardo Benévolo, este, es un texto imperdible para profundizar el estudio de la arquitectura europea.

ESTILO APA

1. **En forma grupal (máximo 3 personas) elabore una paráfrasis de 300 palabras que incluya tres citas (una larga y dos cortas), según las convenciones de la APA, tomando como base la información proporcionada en el siguiente texto.**

El divorcio con motivo de las jornadas de la mujer, se habla del divorcio como uno de los privilegios a que ellas o la pareja han tenido acceso. Efectivamente, la democracia trajo muchas cosas, pero las trajo un poco caras. Como dice un gran especialista en el tema, los pobres no se divorcian. Y no se divorcian, en muchos casos, porque no pueden, claro. Aquí estaría la explicación de mucha violencia matrimonial que los periódicos no explican.

El divorcio supone un gran avance social siempre que sea para todos, es decir, barato y fácil. De otro modo, se convierte en un privilegio, en un capricho de millonarios. No ya en un avance social sino en una burla social. El divorcio es caro en sus trámites legales, pero hasta aquí nos parece normal. Lo que sale caro es partir el gasto alimentario de una familia en dos. El divorcio como expresión de libertad democrática frente a las viejas instituciones queda muy hermoso, pero el divorcio caro - me parece que no hay otro-, y con frecuencia carísimo, no supone ningún orgullo democrático, sino un privilegio más que el liberal-capitalismo regala a los ricos. Al leer el Hola me percaté de que son pocos los divorcios de barrenderos, empleados y peones de albañil.

La gente económicamente pobre no se divorcia. Las tensiones dentro del matrimonio obrero -o de clase media- pueden ser distintas de las tensiones de la alta sociedad, pero en ambos casos se acumula violencia, y esa violencia acumulada es, como decíamos antes, la causa de muertes y accidentes familiares. El marido suele ser culpable de tales conductas violentas, pero ocurre que un marido con elegante chequera, extiende talón nominativo a quien haga falta, y el gesto queda mucho más elegante y educado que el sartenazo habitual. Aquí, como en tantos otros aspectos de la vida, se habla de machismo, "deseducación", abuso y mal vino, porque nos hemos olvidado de don Carlos Marx y el problema de clases. Al fondo de todas estas razones sociológicas lo que hay es una limpia razón económica.

El dinero licua los lazos entre Dios y los hombres, entre los hombres y las mujeres, y encima esto nos tiene muy orgullosos y con cresta de socialdemócratas. Así, ocurre que el financiero multimillonario



nunca es acusado de haber dado con la sartén a su santa, porque no le da, y a la hora de juzgar al picapedrero se acude a la brutalidad ingénita del sexo fuerte, ignorando con maldad o ingenuidad el factor económico, que es el único que explica a fondo las rencillas humanas y divinas. Yo les aseguro que un parado con chequera y tarjeta oro se torna inmediatamente un Brummel [hombre famoso por buenos modales y buena educación] y razona con el abogado, con el juez y con su santa y vareada esposa. El dinero es una educación sentimental y, sobre todo, una cosa rápida que va. Seguiremos siendo socialistas, comunistas, lo que haga falta, mientras sigamos viendo por el Hola, y por la vida misma, el susurrante y deslizante divorcio de las clases altas, que es que parece que van en el AVE. Aquel divorcio que trajimos no ha llegado nunca a los pobres, cuando su pobreza suele ser la causa o justificación de cualquier nulidad. Pero lo bueno del divorcio es que hace muy moderno, eso sí.

Umbral, F. (23 de julio de 2005) "El divorcio". Clarín: 42

II. Lee atentamente y desarrolla en función al estilo APA:

1. Realiza una cita textual aplicando el sistema APA (autor o autores)

2. Redacta una cita textual aplicando el sistema APA (institución o asociación)

3. Elabora las referencias bibliográficas de lo siguiente:

- Un autor (fuente digital)

- Varios autores (fuente física)



- Asociación o institución (fuente digital o física)

--

4. Escribe las referencias de una investigación

--

5. Escribe las referencias de una base de datos

--

6. Llena todos los campos siguientes con la información de tu fuente.

Autor(es) :	<input type="text"/>
Fecha :	<input type="text"/>
Título del artículo :	<input type="text"/>
Nombre de la revista :	<input type="text"/>
Volumen :	<input type="text"/>
Páginas:	<input type="text"/>

¿Qué fuente se está citando?

7. Llena todos los campos siguientes con la información de tu fuente.

Autor(es):	<input type="text"/>
Año de publicación:	<input type="text"/>
Título del libro:	<input type="text"/>
Lugar de publicación:	<input type="text"/>
Editorial:	<input type="text"/>

¿Qué fuente se está citando?



8. Llena todos los campos siguientes con la información de tu fuente.

Autor(es):	<input type="text"/>
Año de publicación:	<input type="text"/>
Título del artículo:	<input type="text"/>
Fecha de recuperación del documento:	<input type="text"/>
Asociación que publica el artículo:	<input type="text"/>
URL:	<input type="text"/>

¿Qué fuente se está citando?

ESTILO ISO 690 y 690-2

1. Usando el software informático word, realice de manera individual o grupal (máximo 3 personas), los elementos de las siguientes referencias bibliográficas e identifica si es libro, revista, artículo, tesis, etc.

The image displays three screenshots of the Microsoft Word interface, specifically the 'Referencias' (References) ribbon, illustrating citation management features:

- Top Screenshot:** Shows the 'Referencias' ribbon with the 'Estilo: APA' dropdown menu highlighted in pink. Other visible options include 'Administrar fuentes', 'Bibliografía', and 'Insertar cita'.
- Middle Screenshot:** Shows the 'Referencias' ribbon with the 'Insertar cita' button highlighted in pink. Other visible options include 'Administrar fuentes', 'Estilo: APA', and 'Bibliografía'.
- Bottom Screenshot:** Shows the 'Referencias' ribbon with the 'Insertar cita' button highlighted in yellow. A dropdown menu is open, showing options like 'Agregar nueva fuente...' and 'Agregar nuevo marcador de posición...'. Other visible options include 'Administrar fuentes', 'Estilo: ISO 690 -1', and 'Bibliografía'.



Ángeles y arcángeles: cinco siglos de arte en La Palma. Proyecto, textos y selección de obra Jesús PÉREZ MORERA. La Palma: Cabildo Insular, 1995.

SOBOTTA, J. Atlas de anatomía humana. Editado por R. PUTZ y R. PABST. 20ª ed. Madrid: Panamericana, 1994. ISBN 84-7903-191-3.

BOEKAERTS, M. 2009. La evaluación de las competencias de autorregulación del estudiante. En: C. MONEREO, coord. Pisa como excusa: repensar la evaluación para cambiar la enseñanza. Barcelona: Graó, pp. 55-69. ISBN 978-84-7827-706-3.

II. De manera individual (usando un libro de uso diario y/o equipo tecnológico), realice las referencias bibliográficas utilizando la norma ISO 690, ISO 690-2

A. Escribe una cita textual corta.

B. Escribe una cita textual de párrafo.

C. Escriba una referencia bibliografía de youtube.

D. Escribe una referencia bibliografía de facebook.

E. Escribe una referencia bibliográfica de una tesis.



F. Escribe una paráfrasis.

III. A partir de la información presentada, elabore en grupo (máximo 3 personas) las referencias según el estilo ISO 690 o ISO 690-2:

1. Los investigadores Heinrich Schmitt y Andreas Heene presentaron su libro sobre el tratado de la construcción, que plantea las bases del uso del concreto armado y su resistencia. La venta del libro, en la ciudad de México, generó que se publicará siete ediciones en la editorial Gili año 2002, equivalente a 744 páginas con el número internacional normalizado para libros 8425217296.

2. En la ciudad de Santiago se publicó entre junio y julio del 2005 el séptimo volumen de la revista Tredn Management N° 5, se menciona algunos alcances importantes sobre la necesidad creciente de las empresas profesionales que se especializan en viviendas unifamiliares, condominios, casas adosadas, apartamentos, unidades múltiples, propiedades residenciales.

3. El 10 de setiembre del 2010 se publicó una página web que consistía en buscar datos y libros importantes en la biblioteca de la Universidad de Alicante, siendo ubicada en varios sitios web o escritos con el <http://biblioteca.ua.es/>



CUARTA UNIDAD

EL TEXTO ACADÉMICO EXPOSITIVO

Al finalizar la cuarta unidad, el estudiante será capaz de redactar un texto académico expositivo demostrando habilidades de trabajo en equipo

HOJA DE LECTURA N°14

TRABAJO DE EQUIPO - COOPERATIVO

1. Definición

El trabajo cooperativo se puede definir como aquella actividad realizada por dos o más personas conjuntamente de forma equitativa o proporcional, para alcanzar los objetivos en el aprendizaje. Esta perspectiva se basa en el aprendizaje cooperativo que favorece la integración de los estudiantes. Ya que cada uno aporta al equipo sus habilidades y conocimientos; ésta quien es más analítico, quien es más activo en la planificación del trabajo; quien es más sintético, facilita la coordinación; quien es más manipulativo, participa en las producciones materiales etc. (Johnson, Johnson, & Holubec, 1999).

Pero, lo más interesante, según las investigaciones realizadas (Joan Rué, 1998), es el hecho de que no es dar o recibir ayuda lo que mejora el aprendizaje en el equipo, sino la conciencia de necesitar ayuda, la necesidad consciente de comunicarlo y el esfuerzo en verbalizar y tener que integrar la ayuda de quien lo ofrece en el propio trabajo.

2. Principios

Los principios, según (Johnson, Johnson, & Holubec, 1999) J, son las siguientes:

- **La interdependencia positiva**
Está fundamentada en el convencimiento que posee cada miembro de que el éxito personal sólo puede alcanzarse si lo logran también los demás compañeros. Requiere gran confianza de cada miembro en que el resto de compañeros que forman el equipo conseguirán los objetivos del grupo.
- **La interacción personal, cara a cara.**
Está fomentada por los esfuerzos que hace cada miembro para que los demás compañeros alcancen también la meta que se han propuesto juntos. Esto requiere, por parte de cada miembro del equipo, no sólo aceptar el tipo de aprendizaje académico emprendido sino también promover el funcionamiento efectivo como equipo.
- **La responsabilidad individual y grupal.**
Esta característica facilita no sólo el aprender juntos sino también el comprometerse en el desarrollo y progreso de la tarea común. Esto requiere, por parte de cada miembro del equipo, no sólo rendir cuenta de la propia tarea personal sino también contribuir al éxito del trabajo colectivo.
- **El aprendizaje y uso de destrezas interpersonales y grupales.**
Las habilidades sociales garantizan el buen ambiente y correcto funcionamiento de cualquier grupo humano. Las buenas relaciones personales han de potenciar los momentos de encuentro académico de todos los miembros del equipo para poder desarrollar mejores actividades tales como razonar, explicar, enseñar, aclarar, animar, resolver problema, dentro de ellas la principal es la comunicación.





➤ **La valoración frecuente y sistemática del funcionamiento del equipo.**

Esto favorecerá el seguimiento y mejora del rendimiento, fomentando las acciones que aumentan su eficacia y evitando aquellas que la entorpecen. Juntos han de revisar el cumplimiento de las tareas propuestas, identificar los problemas del grupo y decidir sobre los cambios pertinentes.

3. Condiciones

En un trabajo cooperativo, deben darse varias condiciones o pautas de acuerdo al (consejo educativo Castilla y Leon, 2005), algunas son:

- ✓ Conocernos.
Se requiere la creación de un clima de libre expresión, confianza y escucha. Tratar de lograrlo supone que debemos dedicar a ello suficiente tiempo y esfuerzo.
- ✓ Escucharnos.
Debemos partir de que "nadie dice tonterías", sino de que se hacen aportaciones que, seguramente, darán lugar a otras.
- ✓ Hacer aportaciones y exponer al colectivo aquello que pensamos.
La responsabilidad de aportar es de cada persona, lo que habría que preguntarse, en todo caso, es en qué puedo yo cooperar. Es decir: el sentido de estar y actuar en un lugar lo creamos nosotros y nosotras, todo el mundo coopera con lo que ha trabajado antes.

A) Saber ver y tener en cuenta las diferentes expectativas:

- Saber llegar a acuerdos.
Sería una de los objetivos esenciales, diferente de seguir las instrucciones que dice uno de los miembros o hacer individualmente lo que cada cualquiera. Seguir las pautas anteriores sería fundamental para este propósito. No es fácil llegar a acuerdos y parece conveniente fijar determinadas reglas.
- Oír todas las propuestas: tratando de saber por qué la otra persona está diciendo o planteando algo.
- Establecer preferencias: es más importante ser eficaz para llegar a un acuerdo, que exponer las razones y quedarse en estas como un fin. La eficacia dependerá del objetivo que se persiga. La razón, las razones que podamos tener, deben ser un instrumento que ayude a la comunicación.
- Explicitar la tarea en común: es necesario disponer de una tarea en común a desarrollar, que se convierte en el referente y en base a lo que se medirá la eficacia
- Llegar a acuerdos viables: en pos de ese proyecto común (el tan esperado consenso deberá transformarse muchas veces en estos).

B) Utilizar diversos recursos para mantenerte en contacto con los miembros del equipo.

Uso de tecnología en espacios Web y redes sociales para realizar un buen trabajo cooperativo y corporativo en línea.

- Aula virtual
- Google drive
- Facebook
- Waht's App.
- Twitter
- Youtube, entre otros.



4. Requisitos

Los requisitos básicos para el aprendizaje cooperativo (Ferreiro & Calderón, 2006).

- Precisión de la tarea que se va a realizar.
- Establecimiento y cumplimiento de las normas y principios que han de seguir por los miembros del equipo.
- Asistencia y puntualidad a las sesiones programadas.
- Distribución de responsabilidades dentro del equipo, asignación y asunción de funciones por las que han de rotar cada cierto tiempo.
- Participación plena de todos los miembros del grupo en los intercambios y en la toma de decisiones.



- Dinámica de equipo, favorable al aprendizaje que incluya las técnicas propuestas, el intercambio cambiante de roles y una atmósfera psicoafectiva positiva.
- Precisión en la evaluación de equipo e individual. Determinar qué aporta cada miembro al trabajo y qué resultados se han obtenido en este trabajo.
- Creación de una auténtica comunidad de aprendizaje que facilite una comunicación e interacción constante y fructífera satisfacción de las necesidades de aprendizaje y de todos los componentes del grupo en su conjunto.

5. Situaciones a evitar

- Falta de concreción inicial del objetivo que se persigue.
- Se comienza a trabajar sin clarificar lo que se quiere, se avanza impulsivamente, sin dirección, dando bandazos. Si no hay objetivo, tampoco hay un método de resolución de la tarea adecuado.
- Cumplir cada persona con su "obligación", sin tener en cuenta la tarea común.
- La tarea conjunta no tiene sentido, mientras se vea como una suma de individualidades, separarse de la tarea común, ponerse a trabajar y resolver con algún miembro del grupo por separado, sin tener en cuenta lo que hacen las demás personas.
- No planificar el tiempo disponible.
- Encasillarse y no variar de estrategia, incluso aunque hayan comprobado que no obtienen resultados.
- Imposición de un integrante. Puede suceder que exista algún miembro que quiera controlar e imponer un método o forma.

6. Formas de participación de los integrantes de equipo.

Existe muchas formas de participar en un equipo, se cita algunas de las mas frecuentes: (aula facil, 2017).

- **La persona positiva:** empuja hacia delante, busca el éxito del equipo y se involucra decididamente en el proyecto; contagia su entusiasmo al resto de los compañeros. El equipo debe reconocer públicamente su labor, buscando que motive su ejemplo.
- **El crítico:** es una persona destructiva, todo le parece mal pero no aporta soluciones; los compañeros son unos inútiles a diferencia de él que es perfecto. Es una persona que deteriora el ambiente de trabajo. Si sobrepasa cierto límite el equipo tendrá que darle un toque de atención.
- **El discutidor:** no está de acuerdo con nada, siempre defiende otra tesis. Es una persona pesada pero sin ánimo destructivo, a diferencia del anterior. Es un inconformista permanente y aunque busca el bien del equipo sólo consigue sacar a la gente de quicio. Hay que animarle a que piense en positivo, a que aporte soluciones prácticas.
- **El incordio:** es inoportuno, siempre con un comentario desafortunado en el momento menos adecuado, molestando a los compañeros. Aunque se hace muy pesado no tiene ánimo destructivo. Al igual que al crítico, si sobrepasa cierto límite el equipo le tendrá que llamar la atención.
- **El hablador:** nunca está callado, discute aunque no entienda del tema, dificulta y alarga las reuniones, interrumpe permanentemente, impide que la gente se centre en la tarea. En las reuniones no se pueden tolerar sus interrupciones. Si hace falta el equipo llamará al orden.
- **El sabelotodo:** él lo sabe todo y de hecho suele tener un nivel de preparación por encima de la media, si bien un tipo de conocimiento muy superficial, muy poco sólido. A veces sus aportaciones resultan oportunas, pero la mayoría de las veces resultan insufribles. Habrá que animarle a que profundice en algunas de sus consideraciones válidas.
- **El pícaro:** se aprovecha del resto de los compañeros, es una rémora en el equipo, pero lo hace de manera sutil, por lo que sus compañeros apenas se percatan. Su aportación al equipo es nula y suele terminar deteriorando el ambiente de trabajo. Es preferible cortar por lo sano: darle un toque de atención enérgico y si no reacciona invitarle a dejar el equipo.
- **El cuadrulado:** tiene unos esquemas mentales muy consolidados de los que resulta muy difícil moverle. No dispone de la flexibilidad necesaria para aceptar o al menos considerar otros planteamientos. Suele ser una persona entregada al equipo que requiere paciencia y persuasión.
- **El reservado:** le cuesta participar o simplemente no participa, y en muchos casos a pesar de dominar la materia. Necesita un primer empujón del resto de sus compañeros, para lanzarse. Si



consigue romper esa barrera inicial puede ser un gran activo para el equipo, si no su aportación será muy reducida. Hay que animarle desde un principio a que participe.

- **El gracioso:** no suele faltar en los equipos. Sus aportaciones profesionales suelen ser muy discretas pero en cambio cumple un papel fundamental: relaja el ambiente, quita tensión, crea una atmósfera más cálida, lo que puede contribuir a una mayor cohesión del equipo. A veces puede llegar a ser un poco incordio. Hay que dejarle cierto margen y límites.
- **El organizador.** Es clave dentro del equipo, siempre preocupado porque las cosas funcionen, que se vaya avanzando, que se vayan superando las dificultades, que no se pierda el tiempo. Contar con él, consultarle, realzar su papel (es un auténtico activo para el equipo).
- **El comprometido:** tiene asignado unos cometidos muy por debajo de sus capacidades. Termina por aburrirse y perder interés. Hay que buscarle nuevas responsabilidades. Son personas valiosas que no hay que dejar marchar.
- **El incomprendido:** Los cometidos asignados superan claramente sus capacidades. Por no reconocer sus limitaciones irá asumiendo nuevas responsabilidades que no sabrá atender, lo que terminará generando ineficiencias. Hay que apoyarle con otros compañeros y en todo caso tener muy claro cuál es su techo de competencia que no hay que traspasar.

PRÁCTICA Nº 14

En base a la información recibida, desarrollen las siguientes actividades

Actividad 1: Citen los 5 principios del trabajo cooperativo y explíquenlos brevemente:

Actividad 2: Analicen el siguiente caso y señala que condiciones de trabajo cooperativo no se aplican en el trabajo cooperativo. Y luego en equipo señale los más resaltantes.

Caso:

Juan, María y Luís forman parte del mismo grupo para la realización del proyecto. Juan y María han trabajado otras veces juntos y se entienden a la perfección. Es la primera vez que trabajan con Luís. Les tocó en su grupo al inicio de curso. Si hubiesen podido elegir, quizá hubiesen preferido trabajar con otra persona conocida.

Después de tres semanas de trabajo en el proyecto, resulta obvio que las cosas no van bien. En la primera entrega importante, el trabajo no estaba completo y han recibido un "toque de atención" por parte de la profesora. Esta, por su parte, ha venido observando al grupo, y ha detectado que en clase Juan y María hablan poco con Luis, que no parece que haga nada productivo, y parece más preocupado del trabajo de otros grupos. Además, Luis ha llegado bastante tarde a clase en alguna ocasión. Para completar la lista de indicios sospechosos, resulta que después del toque de atención los tres vienen con frecuencia a consultar, pero por separado (Juan y María por un lado y Luis por otro) y lo que consultan unos no tiene mucho que ver con lo que consulta el otro (como si estuvieran haciendo proyectos diferentes).

(Universitat Politècnica de Catalunya, 2009).

Condiciones no aplicadas:

1. _____
2. _____
3. _____



Actividad 3: Observa el siguiente vídeo: La carreta (Perfomia colombia, 2017)

<https://www.youtube.com/watch?v=p4MMuesoseI>

Y luego conversa con tu equipo sobre las situaciones que debe evitar al trabajar en equipo, de acuerdo al vídeo, lleguen a un consenso para seleccionar cinco de ellas.

Situaciones a evitar	
1	
2	
3	
4	

Actividad 4: Lista los principales requisitos del trabajo cooperativo y aplícalos al desarrollar la actividad N° 5.

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Actividad 5: En equipo, describan las formas de participación de uno de los integrantes y como deben actuar ante cada caso.

Integrante 5: _____
 Característica: _____
 Manejo: _____



Integrante 1: _____
 Característica: _____
 Manejo: _____

Integrante 4: _____
 Característica: _____
 Manejo: _____

Integrante 2: _____
 Característica: _____
 Manejo: _____

Integrante 3: _____
 Característica: _____
 Manejo: _____

Actividad 6: Utilizando la siguiente ficha, evalúa el desempeño de tu equipo al desarrollar la tarea asignada.

FICHA DE EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DEL EQUIPO N°...

N°	Criterio	SÍ (2p)	Mediana-mente (1p)	NO (2p)	Observaciones ¿Qué aspectos falta mejorar en tu equipo de trabajo?
1	El equipo persiguió un objetivo en común.				
2	Los integrantes rotación los roles.				
3	Todos los miembros del equipo propiciaron la responsabilidad individual.				
4	Todos los miembros del grupo explicaron unos a otros lo que estaban aprendiendo.				



5	Todos los miembros del equipo participaron equitativamente.				
6	El equipo trabajó con eficacia.				
7	Se logró la participación de los integrantes más renuentes.				
8	El equipo estuvo dispuesto a colaborar con otros equipos.				
9	El liderazgo fue compartido.				
10	El trabajo fue concluido en el tiempo estipulado.				
Total					Puntaje:

Referencia bibliográfica

- Aula facil. (05 de febrero de 2017). *aula facil*. Obtenido de aula facil: <http://www.aulafacil.com/cursos/119982/empresa/organizacion/trabajo-en-equipo/roles-dentro-del-equipo>
- Consejo educativo Castilla y Leon. (2005). *El trabajo cooperativo, una clave educativa*. España: <http://www.consejoeducativo.org/alternat/coop-clave.htm>.
- Ferreiro, R., & Calderón, M. (2006). *El ABC del aprendizaje cooperativo. Trabajo en Equipo para enseñar y aprender*. Sevilla: Trillas .
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *Aprendizaje cooperativo en el aula*. Buenos Aires: Paidós.
- Perfomia colombia. (02 de febrero de 2017). *youtube.com*. Obtenido de youtube.com: <https://www.youtube.com/watch?v=p4MMuesosel>
- Universitat Politècnica de Catalunya. (2009). Conflictos en el trabajo en grupo. *Revista de Formación e Innovación Educativa Universitaria*. Vol. 2, Nº 4, , 211-226.

HOJA DE LECTURA N°15

TEXTO ACADÉMICO

1. Definición

El texto académico se define como un texto impreso que desarrolla un determinado tema con el enfoque o los conocimientos de una disciplina académica. Este texto sirve para verificar que se han asimilado los conocimientos esenciales de determinada temática. Engloba a los ensayos, monografías, trabajos finales y papers (ensayos académicos breves). (Aguirre, Calero, Estrada, & Llaque, 2007)

2. Finalidad:

Es importante distinguir entre un texto que cumple con los requisitos para ser académico de uno que no lo es. Porque tiene como finalidad:

- Proporcionar información necesaria para evaluar conocimientos adquiridos de un tema.
- Construir conocimiento al aplicar categorías básicas en el análisis de un caso o asunto concreto de la realidad inmediata.
- Convertirse en el resultado impreso de una investigación que es producto de un nuevo conocimiento en una disciplina.

3. El trabajo escrito

a. Definición

Es una materialización del texto expositivo académico y de uso frecuente en la universidad. Sigue una estructura establecida y desarrolla uno o varios temas relacionados entre sí, donde, a modo de síntesis, se redactan los aspectos más importantes.



b. Partes

Suele incluir el tema, estructura, cuerpo, conclusiones y referencia bibliográfica. Generalmente se asigna un tiempo para la búsqueda de información y su elaboración. En algunas asignaturas puede tener la forma de un trabajo de investigación o una monografía más completa y sistemática.

▪ **El tema**

Para poder redactar el trabajo escrito es importante la elección y delimitación del tema y esto se hace teniendo en cuenta el área de interés del estudiante. Dado que el tema determina el trabajo a realizar, es conveniente tratar su elección con especial detenimiento. Un buen tema es aquel que posee fuentes para la recolección de datos y la consulta, debiendo ser relevante, con áreas que puedan ser exploradas, teniendo en consideración la preferencia del autor, de acuerdo con las propias inclinaciones y posibilidades.

Ejemplos:

Tema general	Tema delimitado
La construcción	La construcción de puentes modernos
El corazón	Las funciones del corazón humano
El marketing	El marketing digital
La memoria	Los tipos de memoria humana

▪ **La estructura**

Es la organización de los contenidos subtemáticos. Esta información debe presentarse de una manera jerarquizada.

Para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Elabore una lista de los textos que vas a consultar.
- Evalúe su confiabilidad (autor, editorial, lugar, calidad de traducción, actualización de los datos, prologuista, número de ediciones, etc.)
- Seleccione solo la información relevante para los fines del trabajo.
- Organice y clasifique la información de acuerdo a un orden lógico, con las temáticas que hayas establecido.
- Prepare un esquema de trabajo.

C. Cuerpo

Es el desarrollo de los contenidos subtemáticos.

Aquí se profundiza la información del tema en base a citas, parafraseos, esquemas, etc. de una manera ordenada, considerando la estructura planteada.

D. Conclusiones

Es la parte que, a modo de síntesis, le da un carácter de acabado al texto: es un refuerzo de ideas principales expuestas en él. En esta parte final del texto, no se deben añadir ideas que contextualicen el tema ni que lo desarrollen. Se puede agregar:

- Una síntesis permanente.
- Un comentario final del autor que evalué la información presentada.

E. Referencia bibliográfica

Es la reseña de cada fuente que se ha utilizado en una bibliografía, es decir, los datos de cada libro, revista, etc. a la que se ha recurrido para la elaboración del texto.



Referencia bibliográfica

- Aguirre, M. & Estrada, C. (2008). *Redactar en la universidad: conceptos tecnicas fundamentales*. Lima. Perú: Fondo editorial UPC.
- Aguirre, M. Calero, J. Estrada, C. & Llaque, P. (2007). *Estrategias para redactar: procedimientos fundamentales*. (págs. 12-13). Lima - Perú: Fondo editorial UPC.

HOJA DE LECTURA N°16

REDACCIÓN DEL TEXTO ACADÉMICO: TRABAJO ESCRITO

1. Guía para la elaboración del trabajo escrito

Formato de presentación

En su elaboración deben considerarse las siguientes pautas de presentación:

- ✓ Elaborado en Word
- ✓ Papel A4
- ✓ Letra verdana 10
- ✓ Interlineado 1.5
- ✓ Márgenes: superior e inferior (2.5), derecha e izquierda (3.0)
- ✓ Extensión promedio 10 páginas.

Criterios de evaluación

1. Tema: El tema, objeto de estudio, ha sido desarrollado ampliamente.
2. Fuentes de información: Se ha utilizado una variedad de reconocidas fuentes de información que otorgan validez y confiabilidad al contenido.
3. Organización de la información: La información recopilada está bien organizada, los subtemas desarrollados, se relacionan y presentan progresivamente.
4. Citas y referencias: Se han utilizado citas y referencias que apoyan el desarrollo del tema y enriquecen el contenido.
5. Conclusiones: Las conclusiones están claramente formuladas, se relacionan con el tema y muestran un conocimiento y comprensión del tema de parte del estudiante.
6. Presentación formal: El trabajo se presenta en el formato propuesto.

Partes

1. Carátula



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EMPRESA

EAP DE PSICOLOGÍA

TEMA

Metodología del aprendizaje

ASIGNATURA

Estrategias y Técnicas de Estudio

DOCENTE

José Bizarro Meza

ESTUDIANTES

Zegarra Ñaña Mauricio

Calero Velásquez Joel

Perú, 2017



ESTRUCTURA DEL TRABAJO

CARÁTULA

ESTRUCTURA

I. Habilidades de estudio y estrategias de aprendizaje

- a. Habilidades de estudio
- b. Estrategias de aprendizaje
- c. ...

II. Estilos de aprendizaje

- a. El Modelo de Kolb
- b. El Modelo de los Cuadrantes Cerebrales
- c. ...

III.

- 3.1 ...
- 3.2 ...
- 3.3 ...

CONCLUSIONES

REFERENCIAS

Utilice la numeración
"multinivel". Ejemplo:
Tema 3: Escucha activa

- 1. ¿Sabe escuchar?
- 2. Cuándo escuchar
 - 2.1 Formas de escuchar
 - 2.2 Para escuchar en clase
 - 2.2.1 Prepare su clase
 - 2.2.2 Participe activamente
 - 2.2.3 Participación en clase

I. Habilidades de estudio y estrategias de aprendizaje

A partir de la información teórica proporcionada y la aplicación de variados instrumentos de autoevaluación, identificaremos y reflexionaremos sobre sus habilidades de estudio, potenciando aquellos estilos más desarrollados, para configurar variadas estrategias de aprendizaje, según sus necesidades e intereses.

a. Habilidades de estudio

Las *habilidades de estudio*, son definidas como el “uso efectivo de habilidades apropiadas para realizar una tarea de aprendizaje” (Gall M, Gall J, Jacobsen y Bullock, 1991, p. 23). En otras palabras, un estudiante que tiene habilidades de estudio desarrolladas puede realizar satisfactoriamente una tarea de aprendizaje, por ejemplo, participar apropiadamente en clase, o tomar notas que parafrasean lo dicho por el docente, de un modo efectivo.

Un estudiante cuyas habilidades de estudio son pobres, puede realizar la misma tarea de aprendizaje usando técnicas inadecuadas, o bien usando las técnicas adecuadas pero de una manera poco efectiva.

La *definición de tarea de aprendizaje* es central para la definición de habilidades de estudio. Enunciada simplemente, una *tarea de aprendizaje* es una actividad diseñada para ayudar a los estudiantes a lograr su objetivo de aprendizaje. Algunas tareas de aprendizaje más usuales son:

- Manejo del tiempo, de los materiales y de sí mismo.
- Escucha y toma de notas en clase.
- Respuesta a las preguntas del docente y participación en actividades.
- Lectura de textos y de otros materiales.
- Escritura de trabajos.
- Preparación para pruebas de evaluación y respuesta a las pruebas.

Puede parecer que la preparación y la realización de pruebas no encajan bien en la definición de tareas de aprendizaje. Eso se debe a que el objetivo de las evaluaciones es determinar la cantidad de aprendizaje logrado más que facilitar la adquisición de nuevos conocimientos. Pero las evaluaciones, especialmente en su fase de preparación, estimulan a los alumnos para realizar nuevos aprendizajes y para consolidar lo ya aprendido, al tener que reorganizarlos para poder responder a las pruebas.

b. Estrategias de aprendizaje

Estrategia de aprendizaje es una categoría de la psicología cognitiva que estudia el proceso de aprendizaje. Está referida a la manera como la información es obtenida, almacenada en la memoria y traída nuevamente de la memoria. Una estrategia de aprendizaje es cualquier procedimiento que facilite ese proceso.

Las estrategias de aprendizaje pueden ser definidas como comportamientos y pensamientos que un aprendiz realiza durante el aprendizaje y que tiene como finalidad influir sobre el proceso de codificación del que aprende. Por ejemplo, al

Cita textual corta, se incorpora en el párrafo entre comillas y se escribe (Autor, año: página)

RESPECTE LA PROPIEDAD INTELECTUAL, EVITANDO EL PLAGIO.

CITE CADA VEZ QUE EXTRAIGA INFORMACIÓN DE OTROS AUTORES



preparar una situación de aprendizaje, puede usarse la autoconversación positiva para reducir sus sentimientos de ansiedad; en el aprendizaje a partir de pasajes expositivos, puede generar sumarios de cada sección; en el aprendizaje acerca de un concepto científico, puede tomar notas sobre el material. Cada una de esas estrategias -generación de confianza, formación de imágenes, resumen y toma de notas- tiene ejemplos de estrategias aprendidas (Weinstein y Mayer, 1986, pp. 31-32).

Acompañe las explicaciones con ejemplos

Tipos de estudio y estrategias de aprendizaje

¿Nos cuál es la relación existente entre "habilidades de estudio" y "estrategias de estudio". Una habilidad de estudio se refiere a un aspecto particular de un procedimiento de estudio, mientras que una estrategia se refiere al conjunto del procedimiento. Por ejemplo, escribir un trabajo requiere el uso de muchas habilidades de estudio: identificar el tema apropiado, hacer un torbellino de ideas, hacer un planteo resumido, etc. y demás-. El uso de todas esas habilidades en la secuencia apropiada constituye una estrategia.

Cita textual larga, se le considera como un párrafo aparte, sin comillas y se escribe (Autor, año: página)

Distinguimos ahora "habilidades estudio" y "técnicas de estudio". Una técnica de estudio es un procedimiento particular utilizado para realizar una tarea de aprendizaje. Una habilidad de estudio es la capacidad de usar esa técnica en forma apropiada y eficiente (Bernardo, 2000).

...

Cita paráfrasis. Luego de redactar la idea del autor, pero con otras palabras se anota (Apellido, Año)

Utilice información extraída de fuentes reconocidas: repositorios, bases de datos, bibliotecas, instituciones referentes, universidades, etc. Que otorguen validez y confiabilidad al conocimiento desarrollado.

II. Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje son rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos, que, en indicadores relativamente estables, de cómo los aprendices perciben, interactúan y responden a un ambiente de aprendizaje. Con el siguiente tema reconoceremos nuestro estilo predominante y aprenderemos a potenciarlo.

Realice una breve introducción al subtema.

2.1 El Modelo de Kolb

El modelo de estilos de aprendizaje elaborado por Kolb supone que para aprender algo debemos trabajar o procesar la información que recibimos. Afirma que, por un lado, podemos partir:

- a) de una experiencia directa y concreta: *alumno activo*.
- b) o bien de una experiencia abstracta, que es la que tenemos cuando leemos acerca de algo o cuando alguien nos lo cuenta: *alumno teórico*.

Las experiencias que tengamos, concretas o abstractas, se transforman en conocimiento cuando las elaboramos de alguna de estas dos formas:

- a) reflexionando y pensando sobre ellas: *alumno reflexivo*.
- b) experimentando de forma activa con la información recibida: *alumno pragmático*.

Según este modelo un aprendizaje óptimo es el resultado de trabajar la información en cuatro fases:

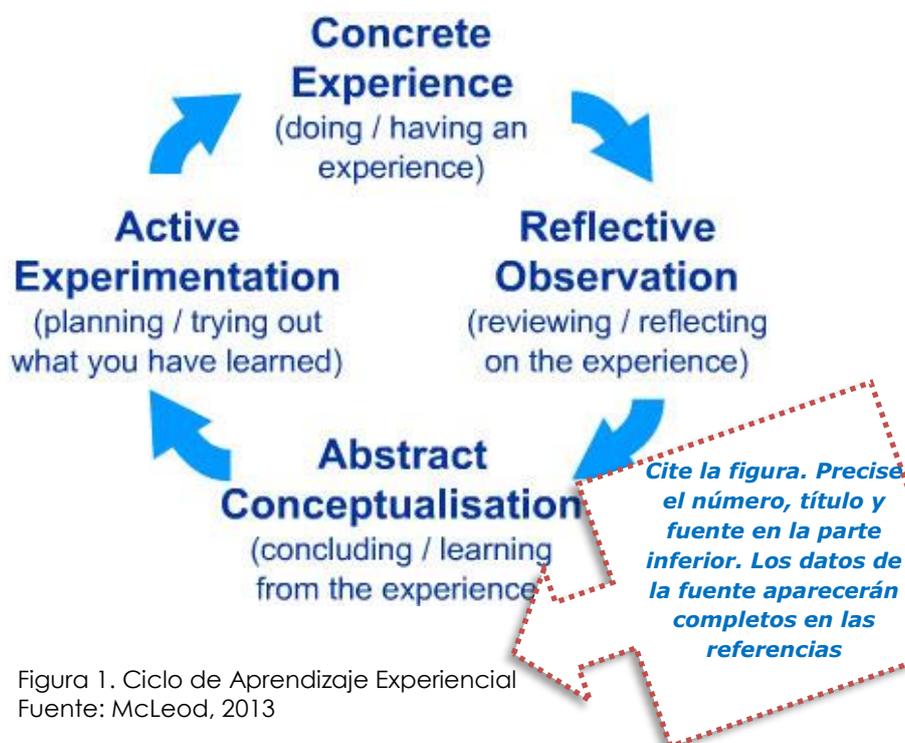


Figura 1. Ciclo de Aprendizaje Experiencial
Fuente: McLeod, 2013



En la práctica, la mayoría tiende a especializarse en una o dos, de estas cuatro fases, por lo que se puede diferenciar estos cuatro tipos, dependiendo de la fase en la que prefieran trabajar. En función de la fase del aprendizaje en la que nos especialicemos, el mismo contenido nos resultará más fácil (o más difícil) de aprender dependiendo de cómo lo presenten y de cómo lo trabajan en el aula.

El sistema educativo no es neutro. De las cuatro fases de Kolb es evidente que la conceptualización (teorizar) es la fase más valorada en los niveles de educación secundaria y superior, es decir, el sistema favorece a los alumnos teóricos por encima de los demás. Aunque en algunas asignaturas los pragmáticos pueden aprovechar sus capacidades, los reflexivos a menudo se encuentran con que el ritmo que se impone a las actividades es tal que no les deja tiempo para digerir las ideas como ellos necesitan. Peor aún con los alumnos a los que les gusta aprender a partir de la experiencia.

De estas capacidades experiencia concreta (EC), observación reflexiva (OR), conceptualización abstracta (CA) y experimentación activa (EA) se derivan los cuatro estilos de aprendizaje:

Cite la tabla. Precise el número y título. En la parte inferior anote la fuente. Los datos completos de ésta aparecerán en las referencias

Tabla 1
Características de los estudiantes según los estilos de aprendizaje

Convergente	Divergente	Asimilador	Acomodador
Pragmático	Sociable	Poco sociable	Sociable
Racional	Sintetiza bien	Sintetiza bien	Organizado
Analítico	Genera ideas	Genera modelos	Acepta retos
Organizado	Soñador	Reflexivo	Impulsivo
Buen discriminador	Valora la comprensión	Pensador abstracto	Busca objetivos
Orientado a la tarea	Orientado a las personas	Orientado a la reflexión	Orientado a la acción
Deductivo	Intuitivo	Investigador	Comprometido

Fuente: Alonso, Gallego y Honey, 1994

2.2 ...



CONCLUSIONES

1. Cada persona aprende de manera distinta a las demás. Cada uno aprende con diferentes velocidades, con mayor o menor eficacia, con las mismas motivaciones, el mismo nivel de instrucción, la misma metodología y los mismos recursos estén estudiando el mismo tema.
2. ...

Las conclusiones se relacionan con el tema y muestran conocimiento y comprensión de parte del estudiante

Se puede presentar una conclusión por subtema o dar una conclusión general. Enumere cada una de las conclusiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, C; Gallego, D; Honey, P. (1994). Los Estilos de Aprendizaje. Procedimientos de diagnóstico y Mejora. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- Bernardo C, José. (2000). Cómo aprender mejor. Estrategias de aprendizaje. Madrid: Editorial Rialp SA.
- Bruno, F J; & Wolfson, L. (1997). Diccionario de términos psicológicos fundamentales. Barcelona: Edit. Paidós Studio. Recuperado de <http://www.psycoactiva.com/diccio/diccionario-de-psicologia.htm>
- Gall M D; Gall J P; Jacobsen D R; y Bullock T L. (1991). Herramientas para el aprendizaje. Guía para enseñar técnicas y habilidades de estudio. AIQUE.
- McLeod S A. (2013). Kolb Estilos de aprendizaje. Recuperado de www.simplypsychology.org/learning-kolb.html
- Peronard, M. (2005). La metacognición como herramienta didáctica. Revista signos, 38(57), 61-74.
- Weinstein, C E; y Mayer, R E. (1986). La Enseñanza de las Estrategias de Aprendizaje. Manual de Estudios sobre la Enseñanza. Nueva York: McMillan.

Presente todas las referencias utilizadas en el desarrollo del trabajo.

Incluya TODOS los textos que se hayan utilizado. Presente las referencias en orden alfabético.

PRÁCTICA N° 16

Aplica los pasos para construir un texto académico de acuerdo a tu carrera.

HOJA DE LECTURA N°17

EXPOSICIÓN ORAL

1. Definición

La exposición consiste en la presentación de un tema, lógicamente estructurado, en donde el recurso principal es el lenguaje oral. (Bados & Garcia, 2011)

2. Aspectos a considerar

Al realizar la exposición oral, habitualmente se piensa en lo qué vamos a decir. Dominar el contenido es, sin duda, imprescindible para exponerlo con soltura. En relación con la información verbal, es importante cuidar el vocabulario (es importante que el lenguaje se utilice con precisión, mostrando que se conoce la terminología propia del ámbito de conocimiento) y las estructuras sintácticas empleadas. (Instituto tecnologico de Monterrey, 2017)

Pese a la importancia de las palabras, la percepción en la comunicación depende en mayor medida del lenguaje no verbal. Por ello, también debemos reflexionar sobre el potencial comunicativo que pueden tener los estímulos vocales, físicos o situacionales. Observa el grafico.



Asimismo, debe tener en cuenta las recomendaciones:

Tema	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar el tema. La falta de confianza vuelve al orador inseguro, los oyentes se distraen y la exposición es un fracaso. - Se puede contar con un guion o esquema con los contenidos básicos de la exposición. - La explicación lo realiza usted, sin depender de la lectura. - Prohibido leer párrafos completos: doc. Word y power point.
Estructura	Ha de incluir: <ul style="list-style-type: none"> - Un título atractivo del tema de la exposición oral. - Índice de subtemas. - Explicación utilizando imágenes, gráficos, fotografías que ilustren el tema expuesto. - Conclusiones finales que recoja lo más destacado e importante. - Prestar una especial atención a la introducción y a la conclusión, ya que son dos partes claves.
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> - El tiempo de exposición no debe sobrepasar lo establecido. Tener en cuenta el tiempo asignado y ensayar previamente la exposición para ajustarse al mismo.
Voz	<ul style="list-style-type: none"> - Hablar con claridad, en voz audible, de acuerdo al ambiente, puede variar de acuerdo a la información que presente.
Ayudas	<ul style="list-style-type: none"> - Se dice que una imagen vale más que mil palabras. - Puedes ayudarte de fotos, diagramas, mapas, dibujos, etc. - Aprovecha la pantalla y el ordenador de la clase para mostrar tus imágenes, o una presentación de diapositivas (powerpoint). - Recuerda que estos materiales son solo de apoyo a tu exposición.



3. Etapas para la exposición de un tema

3.1 Antes

➤ Preparación del tema

Al preparar una exposición es importante considerar los siguientes aspectos:

- Delimitar el tema o la parte del mismo que será manejado mediante esta técnica.
- Preparar un bosquejo que contenga 3 o 4 ideas principales del tema.
- Organizar las ideas principales de tal manera que reflejen una secuencia lógica. Es importante que las ideas se organicen en torno a un criterio que guíe el avance en el desarrollo de las mismas en el momento de la exposición.

➤ Preparación de materiales y recursos de apoyo

- Preparar el apoyo visual es importante preparar las fichas, diapositivas, videos, imágenes, gráficas a presentar.
- Preparar un guion previo. Es interesante disponer de unas fichas, notas o apuntes como guion del discurso. Estas han de ser breves para no depender de ellas y poder tener mayor contacto visual con el público (o con la cámara).
- Memorizar la macro estructura del guion, es decir, las grandes ideas que deben transmitirse.
- Entrenarse. También resulta positivo ensayar, practicar el discurso, pidiendo a alguien que haga de público.

3.2. Durante la exposición del tema

La exposición de un tema requiere el cuidado de los siguientes aspectos: las fases a partir de las cuales se estructura la información presentada, el manejo que se hace de la forma de comunicarlo y la selección y manejo de apoyos visuales. Es aconsejable seguir una estructura de inicio, desarrollo y cierre.



A. Inicio

Es importante al principio saludar o presentarse y anunciar de qué se va a hablar buscando atraer la atención del público. Puede utilizar distintos recursos (anécdota personal, con el titular de un diario, frase impactante, preguntas, una cita o refrán, o simplemente con la idea principal de lo que se va a hablar son buenos recursos para iniciar la charla (Rubio y Puigpelat, 2000, p. 166).

Es recomendable utilizar el 10% de tu tiempo.

B. Desarrollo

Consiste en decir lo que se ha preparado a lo largo de la exposición se recomienda mantener la atención de los oyentes con diversas estrategias comunicativas. Es recomendable utilizar el 65% de tu tiempo.

Algunas ideas que pueden ayudarnos son las siguientes:

➤ En cuanto a la comunicación verbal:

- Utilizar lenguaje impersonal (tercera persona).
- Hablar con frases cortas, de construcción sintáctica sencilla.



- Marcar los elementos que se quieren destacar: primero, segundo, tercero.
- Usar una terminología clara, precisa.
- Presentar el mensaje de forma secuencial, lógica y estructurado.

- **En cuanto a la comunicación vocal:**
 - Vocalizar bien, hablar con tranquilidad, pero transmitiendo ritmo.
 - Cambia el tono de voz.
 - Realiza pausas y silencios para enfatizar algo, dar sensación de profundidad, separar bloques del discurso, etc.

- **En cuanto a la comunicación física y situacional:**
 - Canaliza los nervios, respirando hondo, buscando puntos de referencia que den seguridad.
 - Cambiar la mirada: combinar la mirada directa a algunas personas de confianza, si las hay, con una mirada más difusa al horizonte de los asistentes.
 - Mantener una expresión facial relajada, agradable y sonreír ya que transmite confianza, optimismo, alegría y seguridad. Si se hace, el auditorio lo agradecerá.
 - Permanecer atenta(o) a los signos del lenguaje de participación, en especial a los indicios que señalen que alguien desea aportar algo (mano alzada, movimiento ocular, etc.).
 - Captar los signos del lenguaje de ocupación.
 - Debe tener en cuenta el panorama global del escenario ver en las tres direcciones al exponer.

- **Para facilitar la comprensión del mensaje.**
 - Debe contar con apoyos o soportes de información visual, que sirva de soporte al mensaje, que no sea reiterativa.
 - Fomentar la interpelación o la participación de la audiencia (esto varía de acuerdo al propósito de la exposición).

C. Cierre

Se trata de recordar y resumir lo que se ha dicho citando, las principales ideas expuestas y de mostrar, si procede, las conclusiones del trabajo. Es necesario insistir en la importancia de acabar sin prisas, recordando las principales ideas expuestas y cerrando de forma adecuada, con algo que suponga un buen colofón. Finalmente, si hay una aportación personal que trasciende la información recogida y sistematizada, es bueno resaltarla. Es recomendable utilizar el 25% de tu tiempo.

3.3. Después

Invita al público señalar las dudas, y preguntas tras la exposición. Apreciar las opiniones distintas y responde argumentándolo bien (sustentándolo en autores, textos, corrientes, etc.)

Pide retroalimentación a las personas que escucharon tu exposición y realiza una autoevaluación de tu exposición. Felicítate por los logros y detecta los errores para superarlos buscando y aplicando distintas estrategias.

PRÁCTICA N°17

Elabore el guion de su tema exposición considerando su estructura.

Referencia bibliográfica

- Bados, A., & García, E. (2011). *Técnicas de exposición*. España: Fondo editorial UB.
- Instituto Tecnológico de Monterrey. (02 de 02 de 2017). *ISSU*. Obtenido de ISSU: <http://www.sistema.itesm.mx/va/dide/inf-doc/estrategias/>



Referencias bibliográficas

BÁSICA:

- Castañeda, J. (2005). *Habilidades Académicas para el Aprendizaje y Desarrollo*. Guadalajara: Edit. Mc Graw-Hill. Código biblioteca UC: 370.1 C 33 2005.
- Ballenato, G. (2005). *El aprendizaje activo y positivo*. Madrid: Pirámide. Código biblioteca UC: 371.30281 B18 2005.

COMPLEMENTARIA:

- Amestoy M. (1993). *Desarrollo de habilidades del pensamiento* México Edit. Trillas.
- Ausubel D, Hanesian J (1993), *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*, México: Editorial Trillas.
- Ballenato G. (1993). *Técnicas de estudio*, Madrid España: Editorial Pirámide.
- Ballenato G. *Técnicas de estudio (2005). El aprendizaje activo y positivo* Madrid – España Ediciones Pirámide.
- Bota M. (2005). Tesis, monografías e informes. *Nuevas normas y técnicas de investigación y redacción*, Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Bunge M. (1985). *El problema mente cerebro, Un enfoque psicobiológico* Madrid Edit Tecnos
- García M. (1991). *Desarrollo y conocimiento*, España: Siglo XIX.
- Gonzales R. (2004). *Estrategias y técnicas de estudio: cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Madrid: Pearson Educación.
- Gonzales R. (2004). *Estrategias y técnicas de estudio: cómo aprender a estudiar estratégicamente*. Madrid: Pearson Educación.
- Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación*, Chile : Mac Graw Hill Editores..
- Océano. (2010). *Técnicas de estudio Paso a paso*, Barcelona- España. MMIV Editorial Océano
- Sabanes R. (2007). *Como estudiar mejor*, 1ª Edición, Buenos Aires: Editorial Planeta

ENLACES Y DIRECCIONES ELECTRÓNICAS:

- Educa,(2015). *Procesos cognitivos para la reflexión del aprendizaje*, disponible en <http://edocenteprimaria.blogspot.com/2013/03/procesos-cognitivos-para-la-reflexion.html>.
- *Técnicas de Estudio (2005). El subrayado*. [Sitio en Internet]. Fecha de consulta 9 de julio de 2009. Disponible en: <http://www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/subrayado>.
- Adaptado del material producido para el *programa de Gramática/Lectura y Escritura Académica* de la Universidad Sergio Arboleda –Bogotá. S/f [en línea], Disponible en: <http://www.usergioarboleda.edu.co/gramatica/usa-guias-el-informe.pdf>.
- Gonzales, B. (2014). *El informe expositivo, interpretativo y demostrativo*. Documento 002. Universidad Sergio Arboleda, Escuela de Filosofía y Humanidades- Colombia. S/f. [en línea.], Disponible en: <http://www.usergioarboleda.edu.co/gramatica/usa-guias-el-informe.pdf>.
- Ontoria, A (2000). *Potenciar la capacidad de aprender y pensar*. Editorial Narcea. Madrid - España. [Libro de internet.] [Obtenido el 09 de febrero del 2014]d, disponible en la web: http://books.google.es/books?id=z7Uc1aq22M4C&printsec=frontcover&dq=mapas+conceptuales&hl=es&sa=X&ei=HhH5Uu_hF8aFogS2xlG4Bw&ved=0CDIQ6wEwAA#v=onepage&q=mapas%20conceptuales&f=false.
- Vara H. (2012). *¿Cómo hacer monografías de investigación?* Universidad de San Martín de Porres. Recuperado de http://aristidesvara.net/pgnWeb/libros/pdf/manual_monografias.pdf.
- Lipiante J (2008). *Guía para la elaboración de la monografía*. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/7102435/Guia-Para-La-Elaboracion-de-Una-Monografia>.