

CUADERNILLO DE ACTIVIDADES SEMESTRALES

1 er **SEMESTRE** MATUTINO

GRUPO:____

Nombre del alumno: _____

Orientador: Elizabeth Vázquez Torres

Scanned with CamScanner

4.1 ¿Cómo se comporta mi atención?

"La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz".
Killingsworth y Gilbert

¿Sabías que casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra? Mientras estamos en clase, pensamos en el fin de semana. Cuando estamos con los amigos, pensamos en la tarea para el lunes. ¿Te ha pasado algo así? En esta lección vamos a identificar el estado actual de tu atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

1. Para explorar el concepto de atención, lean esta adaptación del cuento de Lauren Alderfer:

Chango atento, panda feliz.

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: "Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?"
El panda le contesta: "Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino".
El chango le contesta: "Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú".
El panda le dice: "Sí, tienes razón. Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?"
El chango le contesta: "Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar".
"¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente".



Scanned with CamScanner

4. Piensa sobre las consecuencias de estar distraído o atento dentro del salón de clases y ejemplifícalo con una frase:

Y mientras tanto_____
(escribe tu nombre)

con la mente distraída como la del chango...

_____

_____

En otro momento_____
(escribe tu nombre)

Con la mente atenta como la del panda...

_____

_____

1 3 2 4

Resumen:

La atención es indispensable para el éxito académico, para comprender nuevos temas, poder enfocarse en los exámenes y ser más eficiente en trabajos y tareas.[1]

Por el contrario, la "mente del chango", distraída, nos dificulta el aprendizaje, nos tardamos mucho más tiempo en estudiar o realizar una tarea y no nos ayuda a aprobar los exámenes.

Para trabajar con nuestra atención primero necesitamos saber cuál es su estado actual, cómo nos afecta y qué nos hace sentir. Esta exploración nos ayudará a reconocer los aspectos que obstaculizan el funcionamiento óptimo de nuestra mente y a dimensionar qué tan relevante es el entrenamiento de la atención para nuestras vidas.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?[1]

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Para tu vida diaria

La próxima vez que empieces a hacer la tarea pregúntate ¿estoy pensando en algo diferente a lo que estoy haciendo? Puedes poner un letrero en tu cuaderno, lápiz o donde hagas la tarea que te recuerde hacer el ejercicio de preguntarte: ¿Estoy atento a la tarea o estoy pensando en algo distinto?.

¿Quieres saber más?

Killingsworth y Gilbert, de la Universidad de Harvard, realizaron un experimento para averiguar qué tan distraídos estamos.

Encontraron que casi la mitad del tiempo estamos distraídos, haciendo algo pero pensando en otra cosa. Además se dieron cuenta de que las personas se sentían menos satisfechas cuando estaban distraídas.

Concluyeron que la satisfacción que nos brinda una actividad depende más de la atención que ponemos al ejecutarla que de la actividad en sí.

Si quieres saber más de este experimento busca en Youtube el video titulado: *"¿Quieres ser más feliz? Mantente en el momento presente"*, o da clic aquí.

1 El glosario (2...) incluye la misma información que la del glosario de la actividad anterior. Revisa

¿Cómo se comporta mi atención?

"La mente humana es una mente distraída, y una mente distraída es una mente infeliz"
Killingsworth y Gilbert

¿Sabías que casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra? Mientras estamos en clase, pensamos en el fin de semana. Cuando estamos con los amigos, pensamos en la tarea para el lunes. ¿Te ha pasado algo así? En esta lección vamos a identificar el estado actual de tu atención y sus consecuencias dentro del salón de clases.

1. Para explorar el concepto de atención, lean esta adaptación del cuento de Lauren Alderfer:

Chango atento, panda feliz.

Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y al observarlo le pregunta: "Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿pues qué haces?"

El panda le contesta: "Pues yo como, trabajo, juego, descanso, camino".

El chango le contesta: "Pues yo también como, trabajo, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú".

El panda le dice: "Sí, tienes razón. Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas cosas?"

El chango le contesta: "Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en trabajar. Mientras trabajo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, estoy pensando en descansar y mientras descanso estoy pensando en caminar".

"¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente".





"¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?" –pregunta el chango.

"No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando trabajo, sólo estoy trabajando. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. El pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz".

"¡Ahh! –dice el chango–, me parece que esa es una habilidad que yo también quiero practicar".

2. Reflexionen en grupo:

I. ¿A quién de ustedes le pasa más seguido como al chango que está haciendo algo, pero pensando en otra cosa?
II. ¿A quién de ustedes le pasa con mayor frecuencia como al panda, que mantiene su atención en la actividad que está realizando?
III. En general, ¿cómo se siente estar como el chango, haciendo una cosa, pero pensando en otra?

GLOSARIO

Distracción.
Consiste en retirar el interés de la situación o tarea que estamos llevando a cabo. Puede implicar cambios físicos como apartar la mirada del objeto de nuestra atención, así como el dejarse llevar por ideas, recuerdos, emociones, pensamientos o imágenes que no guardan relación con la actividad que estamos desempeñando (Gross, 2015). Mientras estamos distraídos olvidamos cuál era nuestra intención y no nos damos cuenta de que estamos distraídos (Simons y Chabris, 1999).

3. Reflexiona qué tanto eres capaz de mantener tu atención enfocada y responde las siguientes preguntas para obtener un diagnóstico de tu atención.

I. En el salón de clases, ¿tu mente se parece más al chango (muy distraído) o al panda (muy atento)? Encierra en un círculo la opción que mejor describa cómo se comporta tu mente.

Muy distraído	Distraído	Algo distraído
Algo atento	Atento	Muy atento

Scanned with CamScanner

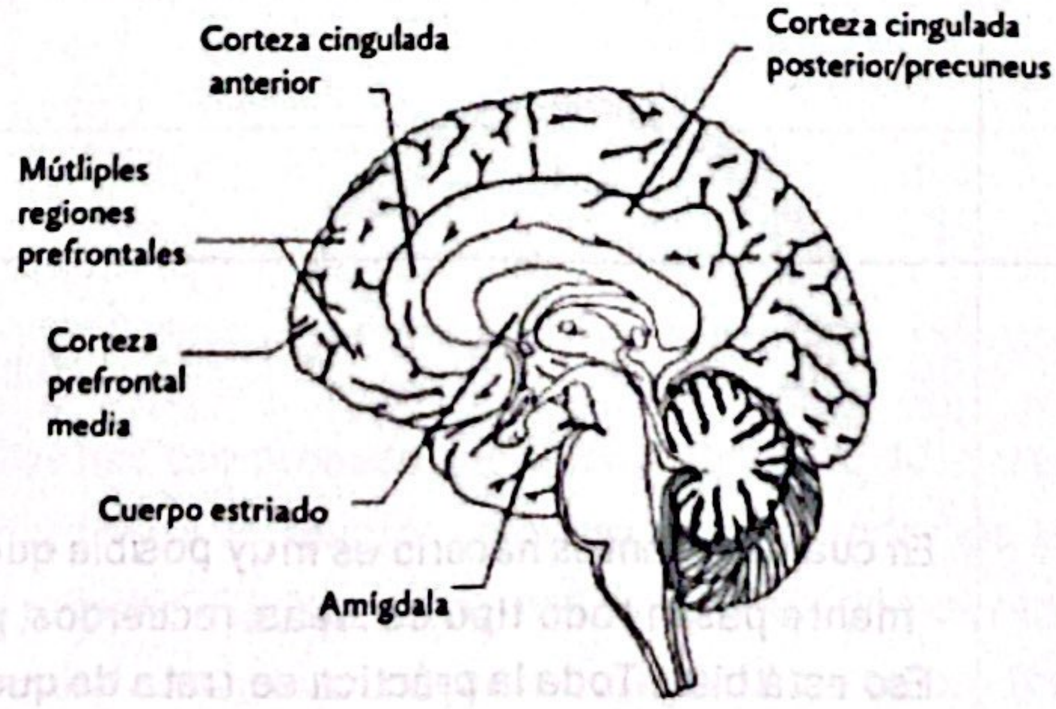
4.3

La atención se puede entrenar

"La atención es un músculo mental. Como cualquier otro músculo, se puede fortalecer con el entrenamiento apropiado".
Daniel Goleman

Constantemente nos están pidiendo poner atención. Pero, ¿alguna vez alguien te enseñó cómo hacerlo? ¿Sabías que la atención se puede entrenar? Así como has desarrollado otras capacidades a través del entrenamiento y la repetición, la atención es una habilidad que se fortalece con el entrenamiento. En esta lección vamos a conocer una herramienta comprobada por la ciencia para entrenar tu atención: La atención al respirar.

1. Lean la información de la neurociencia con respecto a la herramienta para entrenar la atención.
   Investigaciones de neurocientíficos han demostrado que la atención es una habilidad que se puede entrenar y desarrollar con prácticas en las que se dirige la atención a las sensaciones del respirar. Estas prácticas fortalecen áreas específicas del cerebro que se muestran en la imagen, que tienen que ver con la capacidad de regular la atención y las emociones.[1]



Vista Medial

2. La atención es una habilidad que se puede desarrollar a través de varias herramientas. Una de ellas es la práctica de atender las sensaciones del respirar. Revisen las instrucciones y bajo la guía del docente realicen la práctica.

1. Figura. Regiones del cerebro que se activan y modifican con el entrenamiento de la atención. Tomada de Tang, Hölzel y Posner (2015). Regiones que involucran: 1) Control de la atención: corteza cingulada anterior, 2) Regulación emocional: regiones frontales, límbicas y del cuerpo estriado; 3) Conciencia de nosotros mismos: corteza prefrontal media y corteza cingulada anterior y precuneus

Scanned with CamScanner

1. Acomodar el cuerpo:



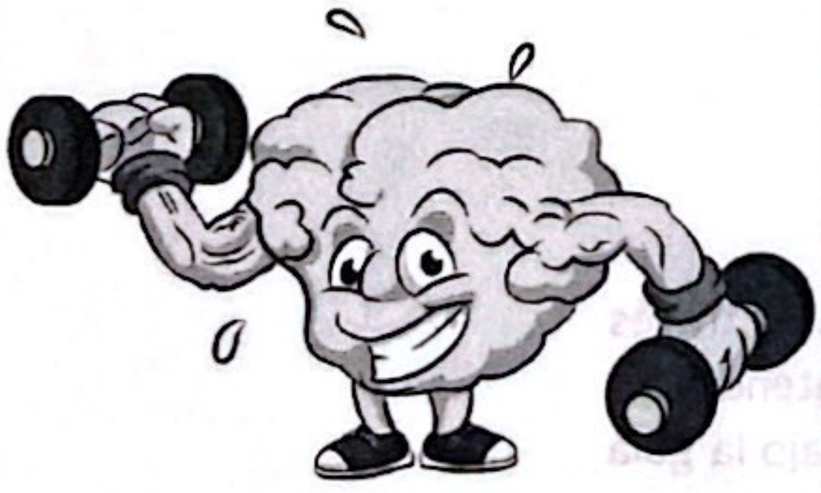
Espalda derecha, cuerpo relajado.

2. Atender las sensaciones del respirar:



Escoge la parte de tu cuerpo en donde te sea más fácil sentir que estás respirando, puede ser en todo el cuerpo o centrarte en el abdomen o la nariz. Y enfoca toda tu atención ahí.

3. Regresar y regresar:



En cuanto intentes hacerlo es muy posible que por tu mente pasen todo tipo de ideas, recuerdos, planes. Eso está bien. Toda la práctica se trata de que te des cuenta cuando estás perdido en esos pensamientos y regreses tu atención a la respiración, una y otra vez. Cada vez que regresas estás ejercitando tu cerebro y fortaleciendo el "músculo" de la atención.

Scanned with CamScanner

3. Repasen la información que hemos visto y contesten:
   I. ¿La atención se puede entrenar?

   ___

   ___

   II. ¿Cuál fue la herramienta que vimos en esta lección para entrenar la atención?

   ___

   ___

   III. ¿Sintetiza las instrucciones para hacer la práctica?

   ___

   ___

   IV. ¿Cuál podría ser un beneficio de realizar esta práctica para el desarrollo de tu atención?

   ___

   ___

Resumen:

Los estudios han comprobado que el entrenamiento de la atención es posible a través de realizar prácticas como atender las sensaciones del respirar.[2] Cada vez que repites la instrucción de regresar y regresar tu atención a lo que haces, ejercitas tu cerebro fortaleciendo el "músculo" de tu atención. Poco a poco estás rompiendo el hábito de estar perdido en los pensamientos, al tiempo que estás fortaleciendo la habilidad de enfocarte en lo que sucede en el momento. Estos ejercicios aumentan la concentración, favorecen los procesos de regulación emocional, reducen el estrés y la depresión.

GLOSARIO

Entrenamiento mental. Procedimiento mediante el cual ponemos en práctica métodos y técnicas que producen alteraciones en procesos emotivos y cognitivos básicos como la atención, la regulación de emociones y el fortalecimiento de ciertas actitudes como la mentalidad de crecimiento y el sentido de eficacia (Tang et al. 2015; Davidson et al. 2012)

2. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016). Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, módulo 1. Panorama general, cultivar calma y discernimiento, AlentaMente Consultores A.C.

Scanned with CamScanner

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

Ejercita tu cerebro. Selecciona dos días de la semana para realizar la práctica de atender las sensaciones del respirar por un minuto. Cada vez que te distraigas, regresa, regresa y regresa.

¿Cuándo lo voy a hacer? Escribe dos días	¿A qué hora?	¿Cómo me sentí al hacerlo? (con más tranquilidad, con más tensión, etcétera)

¿Quieres saber más?

Sobre algunos de los estudios realizados alrededor del entrenamiento de la atención y sus beneficios puedes buscar en Google en la página www.atentamente.mx este extracto del manual "*Trabajar y Vivir en Equilibrio*" titulado: "*La atención es una habilidad que se puede entrenar*". Haz clic aquí.

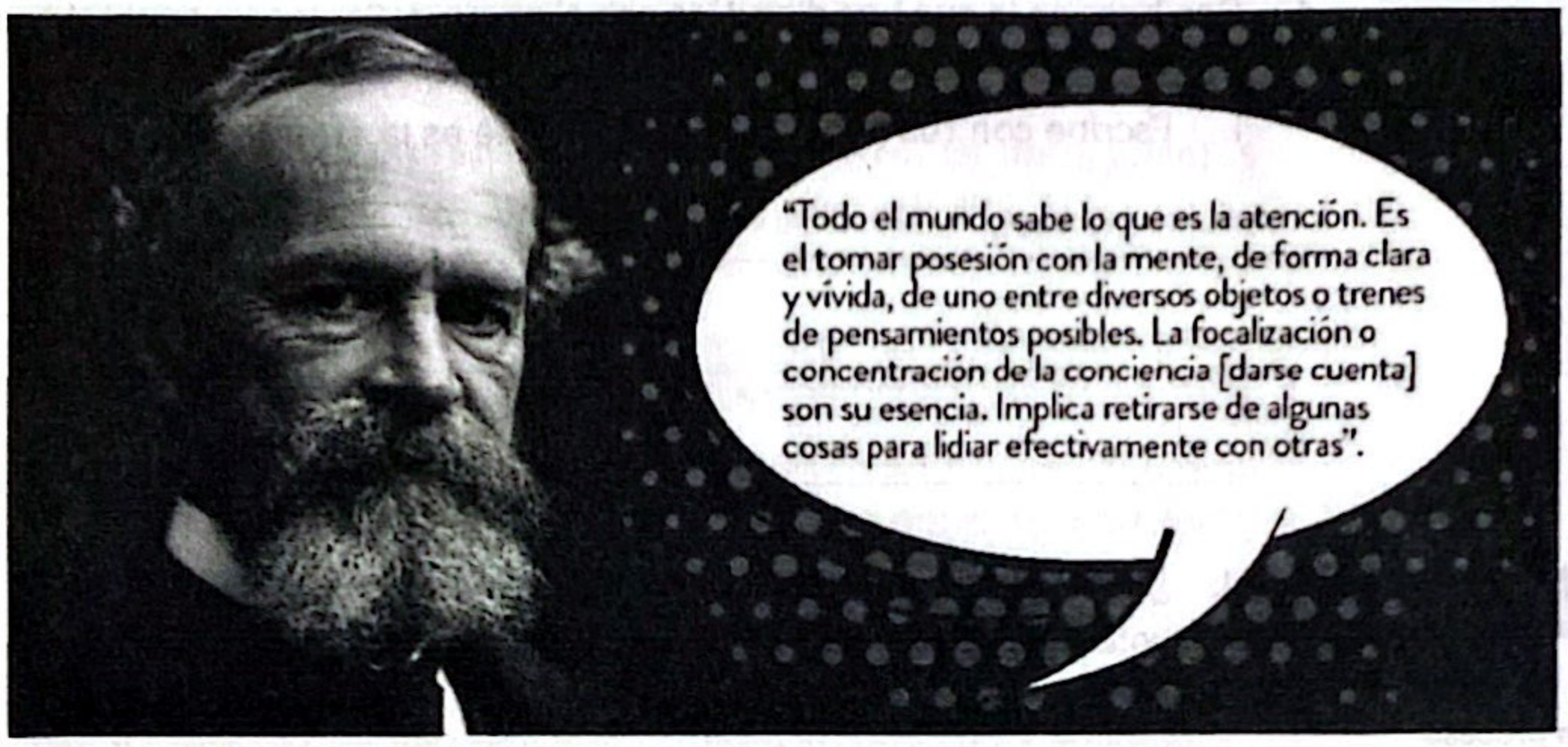
Scanned with CamScanner

4.4 ¿Qué es la atención?

"No se puede chiflar y comer pinole al mismo tiempo".
Dicho popular

¿Te ha pasado que estás leyendo, lees una página entera y no sabes lo que leíste? ¿Te ha pasado que el profesor está hablando y de repente te das cuenta que ya no sabes lo que dijo? En esos momentos estabas distraído. En esta lección vamos a conocer qué es la atención y las ventajas que puede tener ejercitarla sobre tu desempeño académico.

1. Lean la definición de atención de William James:



2. Bajo la guía del docente realicen el ejercicio de mover la atención.

- ¿Pueden notar lo que sienten en la palma de la mano izquierda?
- ¿Y en la palma de la mano derecha?
- ¿Pueden notar lo que sienten en la planta del pie izquierdo?, ¿y en el derecho?
- ¿Qué sienten en su hombro derecho?, ¿y en el izquierdo?
- ¿Pueden notar lo que sienten en sus fosas nasales?
- ¿Pueden escuchar sonidos?
- ¿Pueden recordar el lugar en el que durmieron? ¿la cara de un ser querido?
- ¿Pueden sentir cómo entra y sale el aire por su nariz?

Scanned with CamScanner

3. Una vez realizado el ejercicio, reflexionen junto con el docente sobre las siguientes preguntas y regresen a revisar la definición de atención.

I. ¿Qué sucedió?, ¿pudieron mover su atención a las diferentes partes de su cuerpo?
II. ¿Pudieron recordar el lugar en el que durmieron?
III. ¿Se puede mover la atención de forma voluntaria?, ¿podemos escoger en qué enfocar nuestra atención?
IV. Poder focalizar nuestra atención voluntariamente, por ejemplo, cuando estamos en clases, haciendo una tarea o en un exámen, ¿qué beneficios podría traernos?

4. Con base en lo que has discutido con el grupo, reflexiona y contesta:

I. Escribe con tus propias palabras: ¿qué es la atención?

_____

_____

_____

II. ¿Qué ventaja puede tener ser más capaces de dirigir voluntariamente nuestra atención en los aspectos escolares?

_____

_____

_____

GLOSARIO

Atención.
La atención es un proceso cognitivo fundamental que permite enfocar los recursos sensoperceptuales y mentales en algún estímulo particular. En palabras de William James (1952), la atención no es otra cosa que "tomar posesión con la mente, de forma clara y vívida, de uno entre varios objetos o trenes de pensamiento posibles. La focalización o concentración de la conciencia son su esencia. Implica retirarse de algunas cosas para lidiar efectivamente con otras".

Scanned with CamScanner

4.5

Aquello que atiendo es mi realidad

"Cuando veas un gigante,
examina antes la posición del Sol;
no vaya a ser
la sombra de un pigmeo".
Novalis

¿Te ha pasado que al verte en el espejo en la mañana ves que tienes un grano, alguien te dice algo al respecto y el resto del día tu mente se queda enganchada con eso? La mente no lo suelta y entre más atención le das, más grande y trágico se vuelve. En la mañana era un granito y en la noche ya sientes que tu cara es un grano gigante que todos están mirando. En esta lección vamos a identificar los momentos en los cuales nuestra atención se queda enganchada con cierta idea, genera exageraciones, proyecta y distorsiona, causando malestar y problemas de mayor magnitud a los que verdaderamente hay.

1. Junto con el docente revisen la historia de Marcela. ¿Alguna vez te pasó a ti algo similiar?



6:15 - Marcela descubre que tiene un grano.
10:30 -Marcela no puede dejar de pensar en el grano. Siente que ha crecido y que es lo único en que se fijan sus compañeros cuando la ven. En realidad, el grano sigue igual.
13:00 - Marcela siente que el grano ha crecido tanto que ocupa casi toda su cara. Se siente avergonzada y no quiere que nadie la vea. En realidad el grano sigue igual, sólo ha crecido en su imaginación.







Scanned with CamScanner

2. Reflexiona y escribe: ¿Tienes alguna historia similar a la de Marcela en la que algo pequeño como un comentario, un mensaje, un error que cometiste se hace grande debido a que tu atención se quedó enganchada con eso y le diste vueltas y vueltas en tu cabeza? Si tu respuesta es sí, describe la situación a continuación.

3. Con base en la historia de Marcela y la reflexión anterior, exploren la cita del psicólogo William James en grupos de tres:
"En cada momento aquello a lo que atiendes es tu realidad".
   I. ¿Qué significados tiene esta cita para ustedes?
   II. En su experiencia ¿les ha sucedido que centran su atención en sólo un detalle o en una pequeña parte de la situación y esto se convierte en todo lo que ven?
   III. ¿Alguien tiene alguna historia similar que quiera comentar? Compártanla.

4. De acuerdo a lo que se ha discutido en esta lección contesta:
   I. ¿Qué sucede cuando tu atención se queda enganchada con cierta idea o pensamiento?
   II. ¿Cómo te sientes cuando esto sucede?
   III. ¿Qué puedes hacer en estas ocasiones?

GLOSARIO

Fijación mental. Desbalance de la atención en el que la mente atiende, se engancha, se fija y exagera ciertos aspectos de la realidad de manera involuntaria. Se aferra, por ejemplo, a una idea o pensamiento compulsivo. Tanto si los pensamientos se rechazan o se alimentan existe fijación (Chernicoff y Rodríguez, 2016).

Scanned with CamScanner

Resumen:

Entre más atendemos algo, más grande e importante se vuelve. Si sólo te enfocas en lo que hiciste mal, puedes provocar sentimientos negativos como culpa, miedo, preocupación, estrés e incluso puede afectar tu autoestima. Si te enfocas sólo en un problema, te estresa. Si das toda tu atención a una parte del cuerpo que no te gusta, generas una apreciación sobre ti mismo que te hace sentir mal. Todo esto, que en tu mente parece real, podrían ser exageraciones causadas porque la atención se quedó enganchada con algo. Cuando voluntariamente ponemos la atención en otra cosa, como lo que sentimos en la palma de la mano, en un sonido o en el respirar, por un momento soltamos aquello con lo que estábamos enganchados. A esta estrategia le llamamos PARAR. Utilizar la herramienta de PARAR en tu vida cotidiana te ayudará a soltar las historias exageradas para que la situación regrese a su tamaño real.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Para tu vida diaria

- ¿Con qué te sueles enganchar? Observa entre hoy y mañana con qué te enganchas. Puede que sea algo que te dicen, algo que lees en las redes sociales o un comentario de algún familiar.
- Cuando te des cuenta de que te empiezas a enganchar intenta llevar la atención a otra cosa, es decir, intenta PARAR.
- Escribe, ¿qué situación fue?
- ¿Te ayudó la estrategia de PARAR? Describe cómo.

Para	Cuando notes que tu mente está enganchada en pensamientos e historias.
Atiende	Al momento presente. Date cuenta de que te estás enganchando.
Recuerda	Cambiar el foco de tu atención.
Aplica	Aplica la instrucción: atiende las sensaciones del respirar por 1 o 2 minutos.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

Scanned with CamScanner

4.6 La mente-chango

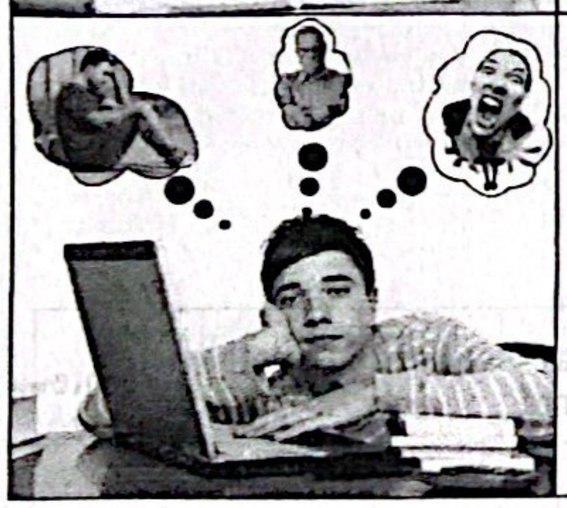
"Una forma de fomentar nuestra fuerza de voluntad y enfoque es controlar nuestras distracciones en lugar de dejar que ellas nos controlen a nosotros."
Daniel Goleman

¿Qué dirías sobre tu habilidad de poner atención? ¿Crees que es un problema para ti en la escuela o logras concentrarte con facilidad? Cuando comencemos a observar cómo opera nuestra atención notaremos que es inquieta y caprichosa, muchas veces se comporta como un chango que salta de un lado a otro sin que nosotros siquiera nos demos cuenta de ello. En esta lección exploraremos a qué nos referimos con la "mente-chango".

1. Las siguientes ilustraciones muestran ejemplos de situaciones donde nuestra mente se puede estar comportando como un chango. Haz una autoevaluación: ¿qué puntaje te pondrías si tuvieras que evaluarte del 1 al 5? El 1 corresponde a nunca y el 5 a muy frecuentemente.

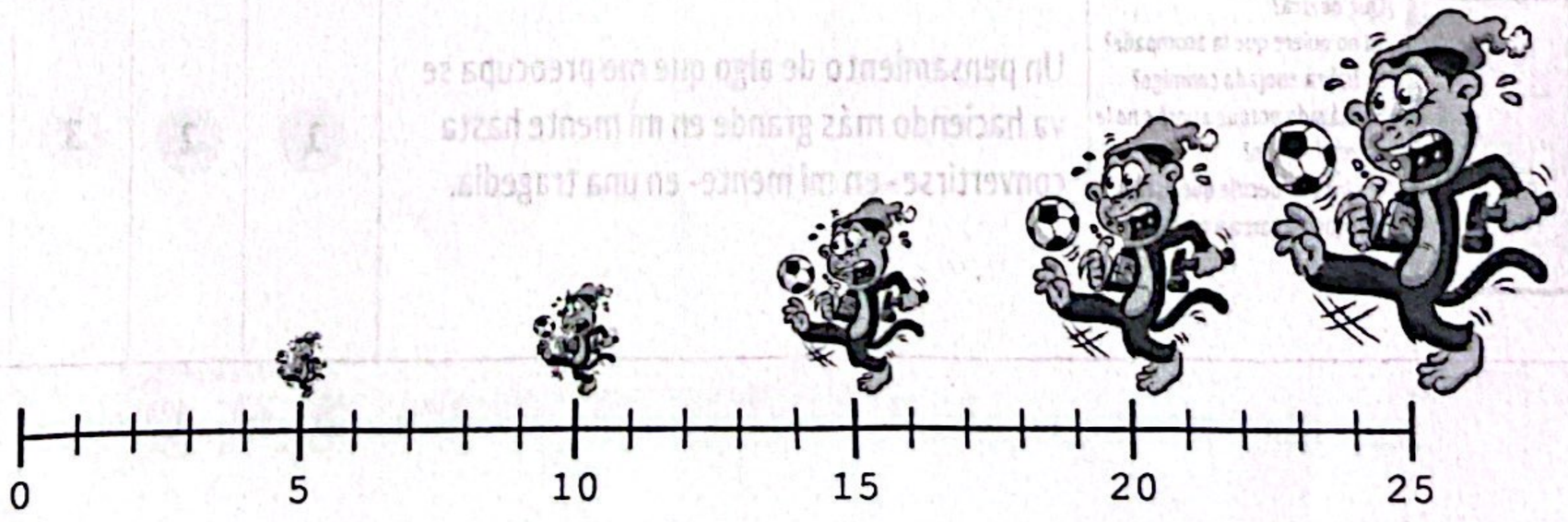
Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
	La maestra está explicando algo y yo no la escucho, estoy pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5
 ¿Qué querra? ¿Ya no quiere que la acompañe? ¿Se habrá enojado conmigo? ¿Habrá sido porque anoche no le respondí rápido? ¿Tendré que decirle que estaba haciendo mi tarea y no escuché su mensaje?	Un pensamiento de algo que me preocupa se va haciendo más grande en mi mente hasta convertirse -en mi mente- en una tragedia.	1	2	3	4	5

Scanned with CamScanner

Ilustración	Situación	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Frecuente-mente	Muy frecuente-mente
	Un momento estoy haciendo la tarea y al siguiente estoy haciendo cualquier cosa, como ver mi celular.	1	2	3	4	5
	Estoy en el salón, pero estoy pensando en lo que hice antes o en lo que voy a hacer después de la clase.	1	2	3	4	5
	Estoy intentando estudiar para el exámen y mi mente está agitada, con ruido interno, no se calla, pasa de un pensamiento a otro, no me deja estudiar.	1	2	3	4	5

I. Una vez completada la actividad suma los puntos de cada apartado. ¿Cuántos puntos obtuviste?

II. Marca la cantidad de puntos que obtuviste al sumar tus respuestas y ubícala sobre la siguiente recta.

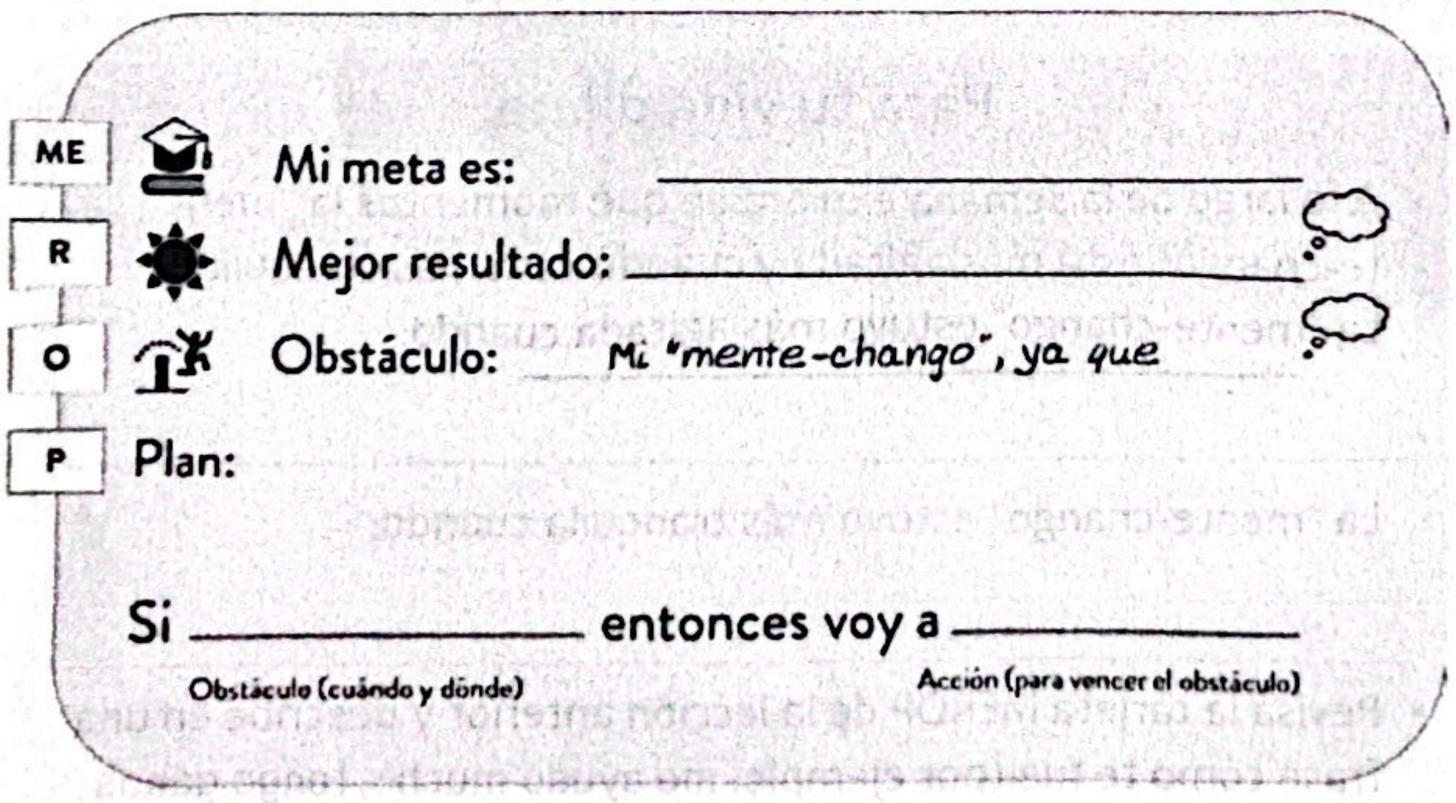


CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet

Entre mayor sea el puntaje que las personas obtienen, mayor es la frecuencia en que la mente está distraída y agitada. La mayoría de las personas obtenemos puntajes altos pues la mente, cuando no está muy entrenada, salta de una cosa a otra como ¡un chango! Por eso decimos que hay muchos momentos en que nuestra mente se comporta como una "mente-chango".

2. Discute con tus compañeros ¿qué tipo de problemas puede generar la "mente-chango"?

3. Tener una mente distraída y agitada puede traernos problemas y ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Elige una meta que desees cumplir, puede ser la misma de la semana pasada. Imagina cómo es que la "mente-chango" podría convertirse en un obstáculo para lograrla. Completa la tarjeta MEROP con los espacios que faltan.



GLOSARIO

Mente-chango.
Es una metáfora para ejemplificar cuando la mente está distraída y agitada. Así como los changos saltan de rama en rama, la mente salta de distracción en distracción.

Scanned with CamScanner

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen

Cuando comenzamos a observar cómo funciona nuestra mente notaremos que a veces es tan errática, inquieta y caprichosa como un chango. La mente exagera y omite aspectos de la realidad, nos distrae con múltiples ocurrencias e incansable alboroto. Nos angustia con temores y dudas, inventa historias, nos saca del momento presente divagando entre fantasías y ensueños, algunos eufóricos y otros terriblemente pesimistas. Esta tendencia de la mente a saltar sin parar es a lo que llamamos "mente-chango". Puede que sea la responsable de muchos de los problemas que nos aquejan y puede ser un obstáculo en el logro de nuestras metas. Así como un atleta mejora su estado físico con cada entrenamiento, la "mente-chango" también se puede entrenar para que esté más tranquila y concentrada. A lo largo de estos semestres, aprenderás más al respecto en Construye T.

Para tu vida diaria

- A lo largo de la semana explora en qué momentos la "mente-chango" está más agitada y cuándo está más tranquila.
  La "mente-chango" estuvo más agitada cuando:

  _____

  La "mente-chango" estuvo más tranquila cuando:

  _____

- Revisa la tarjeta MEROP de la lección anterior y describe en una frase cómo te fue (por ejemplo: me ayudó mucho, tengo ganas de continuar con la misma meta, logré cumplirla, se me olvidó, me di cuenta que era una meta imposible, creo que el obstáculo era otro, etcétera).

¿Quieres saber más?

¿Quieres entrenar a tu mente para que no esté distraída y agitada, saltando de una cosa a otra como la "mente-chango"? Como sugerencia para ello, te invitamos a conocer los estudios de la neurocientífica Sara Lazar sobre el entrenamiento mental. Búscalo en YouTube con el título "How Meditation Can Reshape Our Brains: Sara Lazar at TEDxCambridge 2011", o da clic aquí.

Scanned with CamScanner

7.1 Atención y bienestar

"Cuando lo que estás haciendo es en lo que estás pensando hay una paz implícita que te hace feliz ".
Anónimo

¿Qué haces para sentirte bien? Muchas personas creemos que para sentirnos bien tenemos que hacer lo que nos gusta. Por ejemplo, que debemos salir de vacaciones, estar con nuestros amigos, ver una película o comer algo sabroso. ¿Qué pensarías si te dijéramos que una estrategia más eficaz para sentirte bien es poner atención a lo que estás haciendo? En esta lección exploraremos cuál es la relación entre la atención y el bienestar.

1. Marca la actividad que consideras que te brinda mayor bienestar. Si no la encuentras, dibújala o descríbela en el recuadro en blanco.


Ir de fiesta


Salir de vacaciones


Leer


Practicar un deporte


Comer

Dibuja o escribe otra

2. Imagina que estás realizando la actividad que elegiste en el ejercicio anterior, pero estás distraído pensando en otras cosas.

   I. Describe cómo sería tu experiencia con una mente distraída. Por ejemplo: *estás comiendo tu platillo favorito pero estás pensando en la discusión que tuviste con unos amigos.*

Scanned with CamScanner

II. Ahora escribe qué sucedería si en la misma situación estuvieras atento. Por ejemplo: *estás comiendo tu platillo favorito y estás atento saboreando cada bocado.*

3. Lean la frase del poeta Henry Miller:
"En el momento que uno atiende cercanamente cualquier cosa, incluso una brizna de hierba se vuelve en sí mismo un mundo misterioso, asombroso e indescriptiblemente magnífico".

4. En grupos de tres personas respondan las siguientes preguntas con base en las actividades que realizaron y en la frase que acaban de leer.

I. ¿Cómo influye la atención en nuestra experiencia de bienestar?

II. ¿Qué te puede ayudar a estar más atento a lo largo del día?

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

La mayoría de las personas pensamos que realizar actividades que disfrutamos como compartir una buena comida con amigos o ver una película son garantía de satisfacción. Sin embargo, si estamos distraídos, con una mente agitada u obsesionados con nuestros pensamientos a veces nos perdemos la oportunidad de disfrutar y apreciar lo que hacemos. ¿Cuántas veces te ha pasado que estás comiendo algo, te lo acabas y ni siquiera notaste su sabor? Cada momento es único y novedoso, si nuestra mente está tranquila y atenta, podemos apreciarlo. Una manera de mantenernos atentos a lo que hacemos y disfrutar más cada momento es entrenar la atención con técnicas como PARAR, *la atención a la respiración* y otras más que aprenderás en el programa Construye T.

Scanned with CamScanner

Para tu vida diaria

A lo largo de la semana explora cómo te sientes cuando tu mente se encuentra distraída y cuando está atenta. Puedes poner una alarma que te recuerde PARAR[1] cada cierto tiempo. Observa qué sucede cuando logras PARAR. ¿Cómo te sientes cuando estás atento y cómo te sientes cuando estás distraído? Escribe aquí tu experiencia.

¿Quieres saber más?

Killingsworth y Gilbert, investigadores de la Universidad de Harvard, realizaron un experimento para responder a la pregunta: ¿cuál es la relación de la atención y el bienestar? Para la investigación,[2] utilizaron una aplicación en el teléfono que usaron más de 2 500 personas. Durante distintos momentos del día, los participantes respondieron a través de la aplicación preguntas como:

1. ¿Cómo te sientes en este momento?
2. ¿Qué estás haciendo?
3. ¿Estás pensando en algo distinto de lo que estás haciendo?

Los principales resultados muestran que independientemente de la actividad que los participantes estuvieran realizando:

En casi la mitad de las respuestas, las personas estaban distraídas.

Las personas estaban menos satisfechas cuando estaban distraídas.

Por eso, los autores de la investigación concluyeron que "la mente humana es una mente distraída y una mente distraída es una mente infeliz".[3]

GLOSARIO

Distracción. Dispersión o disipación de la atención. Sucede cuando voluntaria o involuntariamente apartamos el interés del objeto sobre el que nos hemos estado aplicando. Una forma de detectar la distracción es identificando la falta de sincronía entre nuestro cuerpo y la mente: "nuestro cuerpo está presente, pero nuestra mente está en otro lado".[4]

---

1. PARAR: Hacer pausas conscientes a lo largo de tu día para poner atención a lo que te propongas.
2. M.A. Killingsworth y D.T.A. Gilbert (2010), "Wandering Mind is an Unhappy Mind", Science, 330, 932.
3. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2. Ciudad de México, p. 131.
4. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016), Trabajar y Vivir en Equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior, Módulo 1. Panorama general. Cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2. Ciudad de México, p. 174.

Scanned with CamScanner

7.2

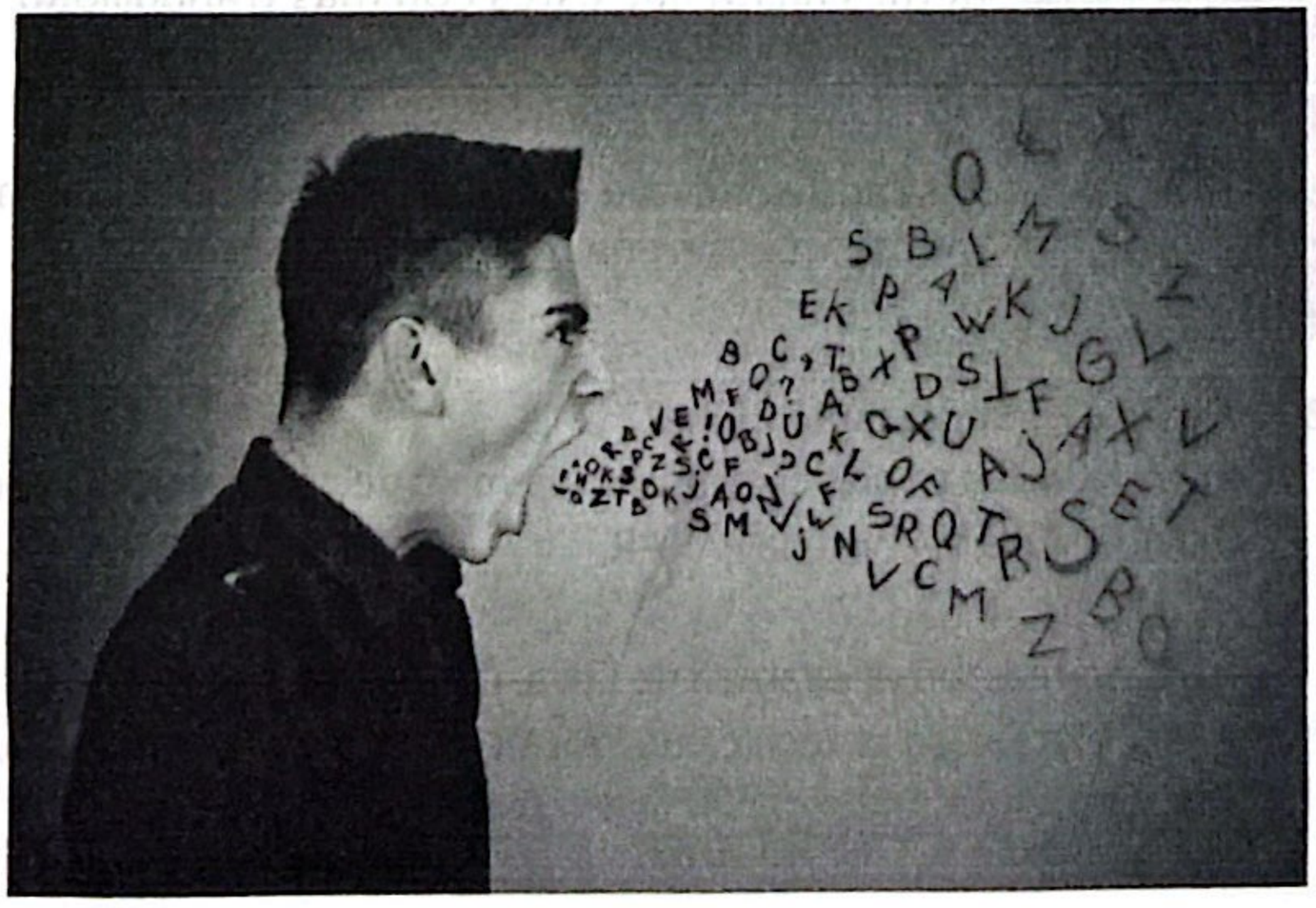
Aprender a PARAR

"Hay momentos en los que detenerse es avanzar".
Ángela Becerra

¿Has tenido problemas últimamente por tomar decisiones impulsivas? ¿Alguna vez has dicho comentarios poco pertinentes? O bien ¿has pensado: "me dejé llevar y no pensé"? ¡Cuántos problemas podríamos evitar si pudiéramos detenernos a tiempo! En esta lección aprenderás una herramienta muy útil para hacer las pausas durante el día que te permitirán estar más consciente de lo que piensas, sientes y haces.
Esta herramienta es PARAR. Posiblemente la reconozcas, pues la hemos usado en diversas ocasiones a lo largo del programa Construye T. Sin embargo, en esta lección vamos a profundizar más acerca de su aplicación y utilidad.

1. Lee la siguiente historia

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció, dio un golpe en el escritorio y diciendo "grosserías" salió del salón azotando la puerta. Ignoró al profesor que le pedía que se tranquilizara. Tal fue su reacción que ¡hasta los compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon! Mateo fue enviado a la dirección por su comportamiento y ahí decidieron que sería suspendido. Él ahora tiene miedo de la forma en que reaccionarán sus padres ante la noticia.



Scanned with CamScanner

2. Hay muchos problemas que se podrían evitar haciendo una pausa y pensando con cuidado las consecuencias de las decisiones que tomamos.La técnica que aprenderemos a continuación nos ayudará a generar el hábito de pausar y voluntariamente traer consciencia a nuestro día.

   Lean en la siguiente tabla de qué se trata el ejercicio de atención llamado PARAR. En la primera columna observarán que la palabra PARAR es un acrónimo de los pasos a seguir. En la segunda se explica cómo se realiza cada uno de estos pasos. Después sigue las instrucciones del profesor.

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Haz una pausa en tus actividades.
Atiende	A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.
Recuerda	Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para tí.
Aplica	Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

3. ¿Cuándo es importante PARAR?
   A continuación te presentamos un ejemplo de cómo Mateo habría podido usar la técnica de PARAR.

   I. Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, Mateo usó la técnica de PARAR, pues notó que se estaba enfureciendo:

Scanned with CamScanner

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Hizo una pausa.
Atiende	Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar.
Recuerda	Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente.
Aplica	Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento.
Regresa	Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación.

4. Recuerda alguna situación en que te hubiera servido PARAR antes de actuar.
   Identifica una situación similar que se pueda dar en el futuro y escribe cómo podrías usar el PARAR para no actuar impulsivamente.

   Situación: _____

   _____

   _____

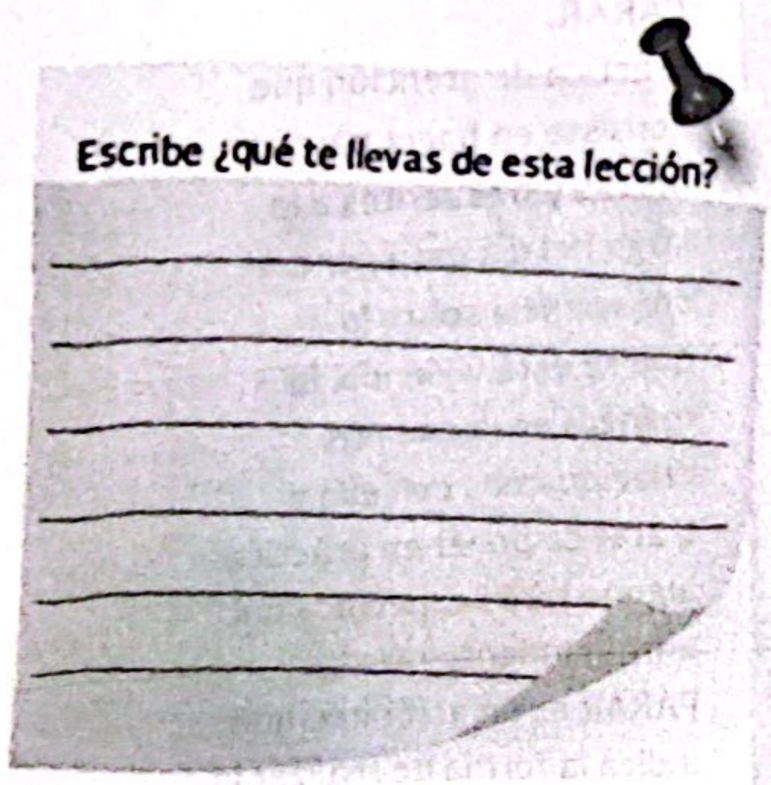
GLOSARIO

PARAR.
Práctica de atención que consiste en hacer pausas breves y frecuentes a lo largo del día para generar consciencia sobre lo que se está viviendo, la manera en la que nos relacionamos con ello y tratar de poner en práctica alguna tarea específica del *entrenamiento mental*.
PARAR es un acrónimo que indica la forma de realizar la práctica, la cual consiste en:

Para – suspende toda actividad.
Atiente – observa conscientemente el estado de tu cuerpo y de tu mente.
Recuerda – la instrucción de lo que desear cultivar.
Aplica – ejercita aquello con lo que quieres familiarizarte.
Regresa – continua con lo que estabas haciendo.[1]

1. L. Chernicoff y E. Rodríguez (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. *Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento*. Versión 2.4, Ciudad de México, p. 160.

Scanned with CamScanner



Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

Cuando caemos en la inercia de los hábitos emocionales y actuamos sin pensar podemos meternos en muchos problemas. Si queremos evitarlos y tomar mejores decisiones es importante aprender a PARAR.

Durante estas pausas, mientras atendemos la respiración calmamos la mente, nos damos un tiempo y espacio para salir del periodo refractario,[2] y para pensar con más claridad. En vez de ser controlados por nuestras emociones, podemos tomar decisiones acordes con nuestras metas y valores. Recuerda que PARAR consiste en seguir los siguientes pasos: **P**ara, **A**tiende, **R**ecuerda, **A**plica y **R**egresa. ¡Practícalo! Mientras más lo hagas mejores resultados obtendrás.

Para tu vida diaria

Prepárate para PARAR, así como lo hizo Mateo, desarrolla tu parar de acuerdo a la situación que comentaste te serviría en en el punto 4. Reflexiona ¿cómo crees que la práctica del PARAR te puede ayudar a tomar decisiones?

¿Quieres saber más?

Uno de los temas más actuales y discutidos que remarcan la importancia de PARAR, es en el manejo de redes sociales. Es básico detenerse a pensar lo que publicamos o compartimos. ¿Y si antes de compartir algo te detienes a pensar? Encuéntralo en Youtube como "Detenerse a pensar" o dale clic aquí.

Si tienes dudas de la técnica consulta en YouTube el video "Técnica de PARAR_AtentaMente" o dale clic aquí. ¡Probablemente ya lo conoces! Te lo dejamos para que lo consultes fácilmente.

2. El periodo refractario es el momento en que la emoción nos controla, estrecha y distorsiona nuestra percepción de la realidad.

Scanned with CamScanner

7.3 Los desbalances de la atención y sus desventajas

"El momento presente está lleno de gozo y felicidad. Si te mantienes atento, podrás notarlo".
Tich Nhat Hanh

¿Te ha pasado que estás escuchando a tu maestro, pero estás distraído pensando en otra cosa? ¿Alguna vez te has sentido bombardeado y agitado por tus propios pensamientos?, ¿has tratado de estar atento pero te sientes somnoliento?, o bien, ¿quieres concentrarte pero no puedes dejar de pensar en el chico o la chica que te gusta? Todos estos son ejemplos de cuando nuestra atención se encuentra fuera de balance. En esta lección exploraremos los desbalances de la atención, cómo se manifiestan y los problemas que pueden traer a nuestra vida cotidiana.

1. A continuación vamos a definir y caracterizar los desbalances de la atención. Completa la información que se te pide.



I. Esta ilustración representa la distracción porque:

_____

_____

II. Escribe un ejemplo de cuando te distrajiste en la escuela.

_____

_____

III. Piensa en alguna ocasión en donde la distracción te haya traído algún problema en la escuela:

_____

_____

Scanned with CamScanner



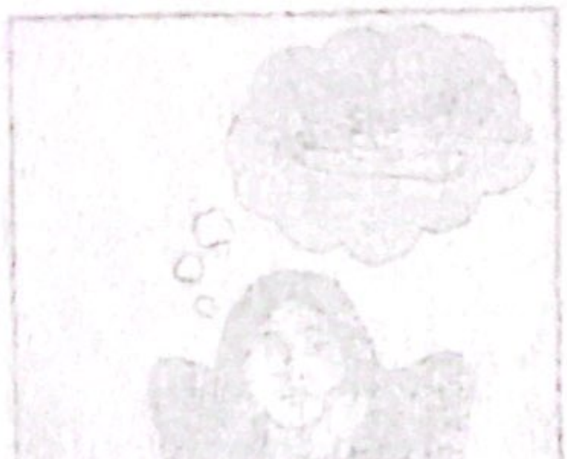
I. Esta ilustración representa la agitación porque:

_____

_____

II. Agustín nos dio este ejemplo de agitación:

"Estaba estudiando para taller de redacción pero me sentía bombardeado por tantos pensamientos y al mismo tiempo tenía hambre por lo que pensaba en los tacos que tanto me gustan y me acordé del partido de futbol que perdimos un día antes, de pronto apareció la imagen de Erika enojada porque no le llamé, era como si mi mente fuera un chango que brincaba de rama en rama. Me sentía intranquilo, agitado".



III. Piensa y escribe alguna ocasión en donde la agitación te haya traído algún problema en la escuela:

_____

_____

_____



I. Este dibujo representa la somnolencia porque:
Cuando experimentamos somnolencia la mente está nebulosa o adormilada, le falta lucidez y claridad, como una cámara fuera de foco.

II. Javier nos contó que "Estaba tratando de escuchar a la maestra de taller de lectura, pero la voz de la maestra se alejaba, se me cerraban los ojos y parecía que hubiera niebla interna, como que mi mente se opacaba ".

III. Piensa en alguna ocasión en donde la somnolencia te haya traído algún problema en la escuela:

_____

_____

_____

Scanned with CamScanner

I. Este dibujo representa la fijación porque:
Cuando experimentas fijación no puedes dejar de darle vueltas a una idea o pensamiento, la mente se engancha y exagera situaciones.



II. Escribe un ejemplo de cuando experimentabas fijación en la escuela.

_____

_____

III. Piensa en alguna ocasión en que la fijación te haya traído algún problema en la escuela:

_____

_____

2. Escribe cuál de los cuatro desbalances es el que más afecta tu vida escolar.

_____

_____

Resumen:

Los desbalances de la atención son comunes en todos nosotros. Para mejorar nuestra atención, hay que identificarlos al igual que las consecuencias que tienen todos los días tanto en la escuela como fuera de ella.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Scanned with CamScanner

Desbalance de la atención	Definición	Ejemplo	Desventaja o problema	Estrategias para contrarrestarlos
Distracción	Estamos distraídos cuando nos proponemos atender algo pero olvidamos aquello que queríamos hacer.	Estás leyendo un libro, pero te encuentras pensando en tus próximas vacaciones y ni siquiera te das cuenta que no estás entendiendo el texto.	Se nos dificulta llevar a cabo lo que nos proponemos. Cometemos errores.	Atiende a tu respiración por unos momentos y trae tu atención a lo que estás haciendo en ese momento.
Agitación	La mente se mueve de un lado a otro como la flama de una vela agitada por el viento, incapaz de iluminar con estabilidad. Es tan hiperactiva, hay tantos pensamientos que nos sentimos como bombardeados y dominados por ellos, lo cual nos genera ansiedad o intranquilidad.	Estuviste muy atareado durante el día y tienes tantos pensamientos que no puedes dormir. Te sientes agitado, no te puedes tranquilizar.	Nos produce estrés.	Cuando te sientas muy agitado, hacer ejercicio te puede ayudar a calmar tu cuerpo y tu mente.
Somnolencia	Cuando no tenemos claridad, la mente está nebulosa o adormilada, le falta lucidez y claridad como si fuera una cámara fuera de foco.	Estás tratando de escuchar al expositor de una conferencia, pero tu atención pierde nitidez, te sientes adormilado, no te enteras de lo que está pasando.	No podemos concentrarnos, nuestra capacidad de pensar y analizar es limitada.	Siéntate derecho, levanta tu mirada e inhala profundamente y suelta el aire con fuerza. Puedes repetir 2 o 3 veces.
Fijación	La mente se engancha con un pensamiento o estímulo y exagera ciertos aspectos de la realidad.	Tuviste una discusión con tu mejor amigo y no puedes dejar de pensar en eso. Entre más lo piensas te sientes más agobiado.	Exageramos e inventamos problemas donde no los hay.	Exhala con fuerza un par de veces y siente cómo esto te ayuda a soltar pensamientos recurrentes.

Scanned with CamScanner

7.4

Habla y escucha atenta

"Algunos piensan que son maravillosos con las personas porque hablan bien. No se dan cuenta que ser maravillosos con las personas significa escuchar bien".
Marco Aurelio

¿Alguna vez te ha pasado que la persona con la que estás hablando te interrumpe constantemente o que cuando alguien más te está platicando algo importante dejas de prestarle atención y olvidas lo que te estaba diciendo? En estas situaciones la comunicación se dificulta. Por otro lado, ¿cómo te sientes cuando alguien realmente te escucha? En esta lección vamos a aplicar una técnica para escuchar y hablar atentamente.

1. Lee los letreros de habla y escucha atenta.

HABLA ATENTA

- Desde tu experiencia
- Breve y preciso
- Sobre el tema
- Amable



ESCUCHA ATENTA

- Atención a la persona que está hablando.

  Observa tus impulsos a :

  - Interrumpir
  - Juzgar
  - Planear lo que vas a decir

  No sigas esos impulsos y regresa tu atención a la persona que está hablando.



2. Busca a un compañero o compañera con quien trabajar. Conversarán durante cuatro minutos. Escucharán una campana que indicará los cambios de acciones durante este ejercicio.

Scanned with CamScanner

Paso 1: Al sonar la campana por primera vez uno de los dos hablará durante dos minutos y el otro escuchará atentamente. Recuerda aplicar cada uno de los puntos del habla y escucha atenta. Cuando escuches, observa si aparece el deseo de interrumpir, dar tu opinión o si te distraes. Deja pasar esos impulsos como cualquier distracción y regresa tu atención a la persona que está hablando. El tema de la conversación será:

¿Quién es tu personaje favorito de alguna serie, cómic o película y qué es lo que más te gusta de él o ella?

Paso 2: Al escuchar la campana por segunda vez cambien de turno. La persona que escuchó, ahora hablará durante dos minutos y la persona que habló, escuchará.

GLOSARIO

Escucha atenta.
Forma de comunicación consciente que permite recibir y procesar información de manera constructiva. Sus elementos básicos consisten en empatizar con el punto de vista de la otra persona e identificar hábitos nocivos como nuestras tendencias habituales a emitir juicios, interrumpir o planificar la respuesta a nuestro interlocutor, para tratar de evitarlos o disminuirlos.

Habla atenta.
Forma de comunicación consciente que permite transmitir información de una manera constructiva. De acuerdo con Susan Kaiser, en la base de todo ejercicio de habla atenta encontramos tres preguntas centrales: ¿es verdadero lo que voy a compartir?, ¿es necesario que lo comparta?, ¿es considerado?.[1]

3. Discute con tus compañeros y con el profesor acerca de las siguientes preguntas:

I. ¿Cómo les fue? ¿Lograron ver sus tendencias al hablar y al escuchar?
II. ¿Para quiénes fue fácil? ¿A quiénes se les hizo difícil?
III. ¿Cómo te sentiste al escuchar atentamente a tu compañero?

_____

_____

IV. ¿Cómo te sentiste al ser escuchado atentamente?

_____

_____

4. Reflexiona y responde:

I. ¿Qué beneficio podría tener escuchar y hablar con los demás de forma atenta?

_____

_____

1. Véase Susan Keiser Greenland (2010), The Mindful Child, Nueva York, Free Press, p. 114.

Scanned with CamScanner

7.5

Las ventajas de una atención en balance

"Sé feliz en el momento, esto es suficiente. Cada momento es todo lo que necesitamos, no más".
Madre Teresa de Calcuta

¿Te has puesto a pensar cómo sería estar más atento? Imagina que pudieras hacer la tarea sin distraerte. Atento, sin revisar seis veces el teléfono celular, sin sentirte bombardeado por un sinfín de pensamientos, sin pensar en la fiesta del viernes todo el tiempo. ¡Acabarías mucho más rápido! Podrías salir más tiempo con tus amigos o tener más tiempo libre. Suena fantástico, ¿cierto? La realidad es que, actualmente, pareciera que no contamos con una mente así de atenta. ¡Pero te tenemos buenas noticias! La atención se puede mejorar con la práctica. Ésta es una posibilidad real y está a tu alcance. En esta lección exploraremos los balances de la atención y los beneficios que pueden traer a tu vida cotidiana.

1. Lee el siguiente cuento e identifica en el texto cómo influye la atención en la experiencia de Luciano.

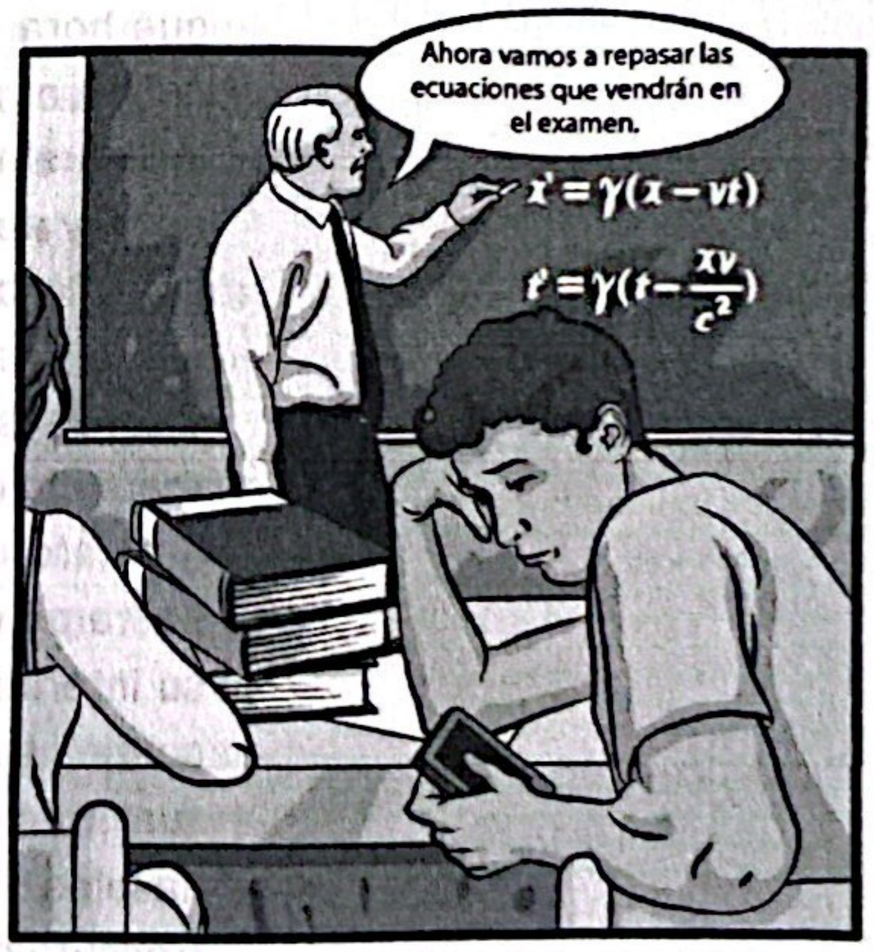
SuperAtento

Luciano siempre ha querido conocer más detalles sobre la vida de Einstein pero la voz del maestro de matemáticas suena lejana y confusa. Los ojos se le cierran por momentos.

—Ahora vamos a repasar las ecuaciones que vendrán en el examen —dice el profesor con el plumón en la mano, frente al pizarrón.

Luciano, se apresura a sacar sus apuntes, es necesario pasar ese examen o se irá a extraordinario.

—Para despejar X es importante...—escucha decir al profesor mientras oprime el ícono de Instagram para ver si Felipe ha subido alguna foto con Jimena. No hay nada nuevo en Instagram. ¿Y en Snapchat? ¡Bah! No puede concentrarse en eso ahora. Irse a extraordinario significa truncar sus planes para las vacaciones. ¿Y en Facebook? Esta foto de Jimena no la había visto, se ve muy linda. ¿Qué hará ella en vacaciones?, pero el examen, agg. ¡Basta! Necesita escuchar al profe. Su cabeza lo vuelve loco con tantos pensamientos.



Scanned with CamScanner

La ecuación avanza sobre el pizarrón como jeroglíficos que ya no entiende.

Cuando suena el timbre de salida, Moni y otros compañeros se acercan a Luciano. Él no los escucha ni les hace caso porque quiere hablar con Jimena. No puede dejar de pensar en ella, su imagen es como un chicle pegajoso. Las pocas notas que había tomado caen junto con su cuaderno de la mochila que se balancea chueca y mal cerrada sobre su hombro. Moni le grita para que se detenga pero Luciano no la escucha.

—¡Hey, Jimena! —ella se detiene y gira hacia atrás —¿estudiamos juntos para el examen de mate? —pregunta Luciano.

—No puedo, me lo pidió primero Felipe y ya ves cómo es él. Estaría en chino concentrarnos en algo los tres juntos.

—¿Y para el de historia?

—También voy a estudiar con Felipe.

—Vale, no importa, pensé que necesitabas mi ayuda —dice Luciano, frustrado, mientras baja a grandes zancadas por las escaleras.

En la calle, caminando hacia su casa, Luciano abre Whatsapp para mirar cuándo fue la última vez que Jime se conectó. ¿Y si les caigo en su casa de sorpresa? Bah, ella ya dijo que no. ¿A qué hora se pusieron de acuerdo para estudiar juntos? Abre Instagram, pero olvida porque lo abrió y aprieta el ícono de Facebook cuando siente un golpe seco y fuerte en la cabeza.



Cae de sentón al piso. Medio mareado descubre frente a él un gran tronco de árbol que sube hasta perderse en el cielo. La corteza parece tener luz propia en su interior, y la savia, que circula por el árbol, se derrama hasta cubrir a Luciano por completo. Él siente la calidez de su cuerpo y la suavidad de su ropa sobre la piel. El aire frío penetra por sus fosas nasales. Pone su mano sobre el suelo para levantarse y percibe la frescura de la tierra. Llovió hace poco. El olor a hierba húmeda le parece delicioso. Los pensamientos que lo abrumaban se aquietan. Las ideas no lo torturan ni se pelean para predominar en su mente. Está tranquilo, en paz y percibe su entorno con claridad.

Scanned with CamScanner

—¡Luciano!, ¿estás bien? —pregunta la voz agitada de Moni.
Luciano mira a Moni de frente y nota en sus ojos marrón la preocupación. La luz del sol ilumina la piel de la chava.
—Te vengo gritando pero no escuchas —dice Moni, entregándole el cuaderno que cayó de su mochila—. Te pregunté en el salón si no te gustaría que estudiáramos juntos para el examen de mate, pero no contestaste.
Es Moni, la que saca mejores notas en mate y en historia, recuerda Luciano sin quitar la vista de los hermosos ojos que acaba de descubrir.



—Va, estaría muy bien, ¿en tu casa? —dice Luciano, consciente de cada palabra que sale de su boca.
Van caminando y Luciano se siente ligero, disfruta caminar porque su cuerpo parece más elástico que de costumbre. También percibe el aire sobre su cara y mira, frente a él, con claridad el camino a seguir. Los sonidos del medio ambiente son un concierto callejero que disfruta como nunca.
En casa de ella, frente al cuaderno, viendo cómo Moni resuelve la ecuación, Luciano está atento, concentrado, presente. Entiende el proceso matemático como si no hubiera hecho otra cosa en su vida que hacer ecuaciones. Es una experiencia poderosa concentrarse plenamente en lo que desea, en lo que estudia, en lo que vive. Ya no brinca de una idea a otra en un completo caos. Su mente parece la flama de una vela que ilumina todo sin ser movida por el viento, un lago en calma que refleja todo.



—¡Listo! No sabía que eras tan bueno para mate — dice Moni.
—Ni yo —contesta Luciano asombrado de sí mismo.
Ambos sonríen satisfechos.
—¿Tienes energía para estudiar el porfiriato? —pregunta Moni al tiempo que saca sus apuntes de historia.
—Claro, es una buena idea —responde él.
Luciano estira los brazos. Le sorprende darse cuenta que no se aburrió ni se siente cansado. Lo que antes parecía tedioso le resulta divertido. El recuerdo de Jimena vuelve por un instante, pero lo deja pasar. Ahora es él quien decide donde poner la atención con

Scanned with CamScanner

flexibilidad y lucidez. Ya no se engancha con sus obsesiones, ya no es víctima del desorden mental. Es dueño de su mente.

Por un momento Luciano mira a Moni con toda atención y concluye que ella debe haberse golpeado con el mismo árbol.

—Sí —responde Moni, con una chispa que le brilla en los ojos.

2. Antes de golpearse con el árbol, Luciano sufría de todos los desbalances de la atención: distracción, falta de calma, somnolencia y fijación. A partir del golpe experimenta lo que sería tener una atención en balance. Su mente está presente y no se distrae, es calma y clara y ya no se engancha involuntariamente con pensamientos o preocupaciones.



Responde y discute con el grupo.

I. ¿Cómo te podría ayudar o bene□ciar en la escuela y a cumplir tus metas académicas tener una atención en balance? Escribe un ejemplo:

_____

_____

_____

II. ¿Cómo te podría ayudar o bene□ciar en tu vida cotidiana tener una atención en balance? Escribe un ejemplo:

_____

_____

_____

GLOSARIO

Atención en balance. Una atención en balance es aquella que no mani□esta sus aspectos disfuncionales: distracción, falta de calma y claridad, □jación. Se caracteriza por estar: presente, calma y clara y libre de □jación, es decir, que no se engancha involuntariamente con los estímulos, los puede dejar pasar.[1]

1. L Chernicoff y E Rodríguez (2016). Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1 Panorama general: cultivar calma y discernimiento. Versión 2.2, Ciudad de México, p. 125.

Scanned with CamScanner

7.6

Técnicas de relajación

"La tensión es quien crees que deberías ser. La relajación es quien eres".
Proverbio Chino

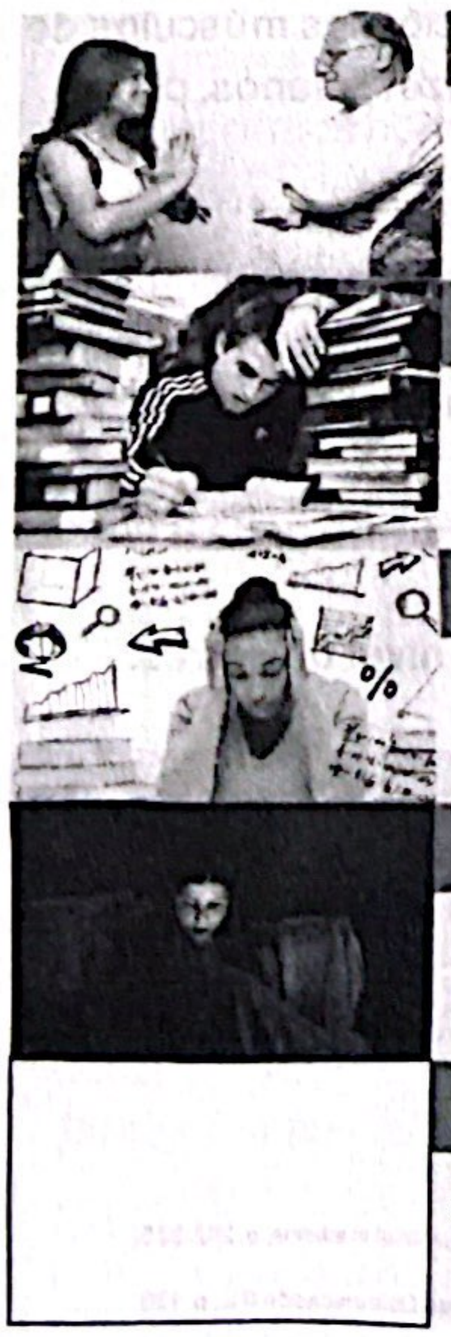
Hoy estoy visitando a Ana, ¿puedes adivinar quién soy?

— Hola. Soy Ana. Mañana es mi examen. Aún no empiezo a estudiar. Son muchos temas. Algunos no los domino bien. Quizás no pueda con todos. Creo que voy a reprobar. Y para colmo me duele el cuello. Preferiría no estar en esta situación. Anoche dormí mal. Esta materia no debería existir.

¿Adivinaste? ¡Soy el estrés! ¿Quieres que me vaya? ¡Pues relájate!

Decir: ¡Relájate! es muy fácil. Pero, ¿qué podemos hacer para relajarnos? En esta lección trabajaremos una estrategia para relajarte y soltar el estrés.

1. Marca con una X en el estresómetro qué tan estresado te sientes en las situaciones presentadas. En el espacio en blanco puedes escribir o dibujar otra situación que te resulte estresante.



Tengo que pedirle algo a mi papá / mamá						
Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

Es viernes, tengo plan para el fin de semana y me pusieron una tarea muy larga para el lunes.						
Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

Mañana tengo examen de matemáticas.						
Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

Mandé un mensaje a un amigo hace 5 minutos y aún no me responde.						
Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

Scanned with CamScanner

2. Escaneo del cuerpo

I. Marca en el estresómetro qué tan estresado te sientes en este momento.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

II. Ahora escucha las instrucciones de tu profesor. Te guiará en la técnica de escaneo del cuerpo que sirve para relajarte.

1. Acuéstate boca arriba o siéntate cómodamente en tu silla. Si estás acostado, coloca los brazos junto a tu cuerpo y extiende las piernas. Si estás sentado, mantén la espalda derecha. Cierra suavemente los ojos.
2. Haz tres respiraciones profundas para relajar tu cuerpo y mente.
3. Después, recorre tu cuerpo de la cabeza a los pies. Nota si hay puntos de tensión.
4. Al exhalar, relaja y libera cualquier tensión acumulada en el cuerpo. Relaja con cada exhalación los músculos de tu cabeza, cara, cuello, hombros, brazos, manos, pecho, abdomen, etcétera.
5. Siente todo tu cuerpo suelto, relajado.
6. Cuando termines de recorrer y relajar el cuerpo, nota las sensaciones del respirar en todo el cuerpo e imagina que la respiración masajea y relaja cualquier parte del cuerpo que siga tensa.
7. Luego, descansa, abre tus ojos y levántate poco a poco.

III. Nuevamente anota en el estresómetro tu nivel de estrés.

Muy Relajado	Relajado	Un poco relajado	Normal	Un poco estresado	Estresado	Muy estresado

GLOSARIO

Estrés:
Respuesta corporal y cognitiva de tensión ante la presión a la que un individuo se encuentra sometido. De acuerdo con Lazarus y Folkman, se trata de "una condición o sentimiento que experimenta una persona cuando percibe que las demandas exceden los recursos personales y sociales que es capaz de manejar".[1]

Relajación:
Acción voluntaria o inducida para aliviar o disminuir signi□cativamente la tensión acumulada en el cuerpo o en la mente. Según Bisquerra, la relajación se puede entender como un "estado emocional de calma, tranquilidad y paz interior, resultado de prácticas intencionales encaminadas a este objetivo".[2]

1. Richard Lazarus y Susan Folkman (1984), Coping and adaptation. The handbook of behavioral medicine, p. 282-325.
2. Rafael Bisquerra (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 126.

Scanned with CamScanner

Si no te puedes relajar no te preocupes. Probablemente estás haciendo mucho esfuerzo, esto puede ser contraproducente y generar más tensión. En este caso te recomendamos aceptar que no te puedes relajar. Aceptar que no te puedes relajar es, de hecho, una forma de relajarte.

3. Discute con todo el grupo como plenaria.
   I. ¿Qué cambió después de hacer el ejercicio?

   _____

   _____

   II. Anoten dos situaciones en la que piensen que puede ser útil realizar este ejercicio.

   _____

   _____

Resumen:

Hay mucha evidencia científica de que los ejercicios de relajación tienen enormes beneficios para las personas. La técnica del escaneo del cuerpo es muy fácil de practicar en la vida cotidiana y te ayuda a trabajar con el estrés, a relajarte y al mismo tiempo a entrenar tu atención. Es importante tener paciencia y practicarla con regularidad para que sus efectos sean más evidentes. Es probable que si los aplicas por primera vez en un momento de estrés, no obtengas el efecto que estás esperando. También es normal que el ejercicio te dé risa, no puedas dejar de moverte o te dé sueño.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Scanned with CamScanner

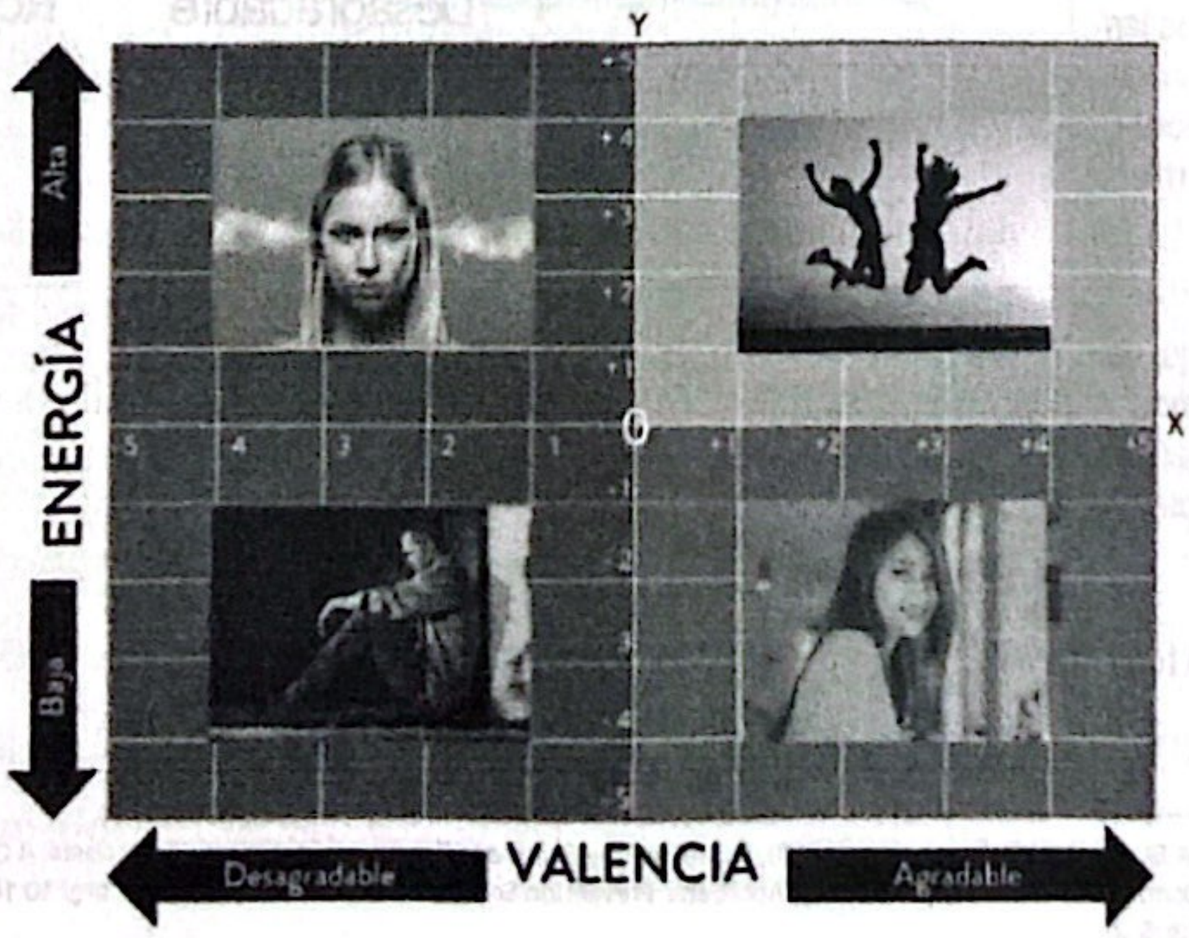
9.1 El mundo de las emociones

"Si la puedes nombrar,
la puedes domar".
Marc Brackett

¿Te ha pasado que sientes agobio, incomodidad y falta de energía? ¿O has sentido que tienes tanta energía que podrías mantenerte sin dormir toda la noche? ¿A qué crees que se deba? Hay emociones que nos llenan de energía y otras que nos tranquilizan. También hay emociones que se sienten muy bien y otras que son incómodas o desagradables. En esta lección vamos a identificar algunas emociones en el medidor emocional.[1]

1. Lee las instrucciones sobre cómo utilizar el medidor emocional.
   El medidor emocional es una herramienta que nos ayuda a identificar distintas emociones según su nivel de energía (alto/ bajo) y su valencia (agradable/ desagradable).
   I. En el cuadrante amarillo se ubican las emociones de alta energía y que además se sienten agradables.
      Por ejemplo: la felicidad y la sorpresa.
   - En el cuadrante rojo se ubican las emociones de alta energía y desagradables. Por ejemplo: el miedo y el enojo.
   - En el cuadrante verde se ubican las emociones de baja energía que son agradables. Por ejemplo: la calma y la aceptación.
   - En el cuadrante azul se ubican las emociones de baja energía que son desagradables. Por ejemplo: la tristeza y la decepción.

MEDIDOR EMOCIONAL



1. Marc Bracket, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/

Scanned with CamScanner

Dentro del medidor emocional podrás ver que de izquierda a derecha (eje x) se representa la valencia. Hasta la izquierda se encuentran las emociones más desagradables (-5) y hasta la derecha las más agradables (+5).
De arriba a abajo (eje y) se representa el nivel de energía. Hasta arriba se encuentran las emociones de energía alta (+5) y hasta abajo las de energía baja (-5).

2. En parejas, completen la siguiente tabla teniendo como guía el medidor emocional y el ejemplo de Emilia.

Situación	Emoción	¿Cómo se siente?		Cuadrante
		Nivel de energía alta/ baja	Valencia: Agradable/ desagradable	
Emilia: Hoy me quedo en casa a ver una peli, vayan ustedes a la fiesta ¡Pásenla super! ✓✓	Tranquilidad	Baja	Agradable	Verde
Edgar: Toño: no pases por mí. Hoy no puedo ir al fut. Estoy en el veterinario porque Duque está muy enfermo. ✓✓	Preocupación	Baja		
Darío: Estoy aquí afuera en el patio, me estoy helando, olvide mi chamarra y tengo gripa. ¡Todo por Rubén, me las va a pagar cuando regrese al salón! Por su culpa me sacaron ✓✓			Desagradable	Rojo
Natalia: ¡Euge, ya sé que podemos regalarle a mamá para su cumple! tatatatan... ¡Una fiesta sorpresa con toda la familia! ✓✓	Alegría			

GLOSARIO

Medidor emocional. Herramienta diseñada por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale con el propósito de incrementar nuestra conciencia y lenguaje emocional. En el medidor se identifican las emociones en cuadrantes que indican tanto su nivel de energía o nivel de activación (alta o baja) como su valencia (si son agradables o desagradables).

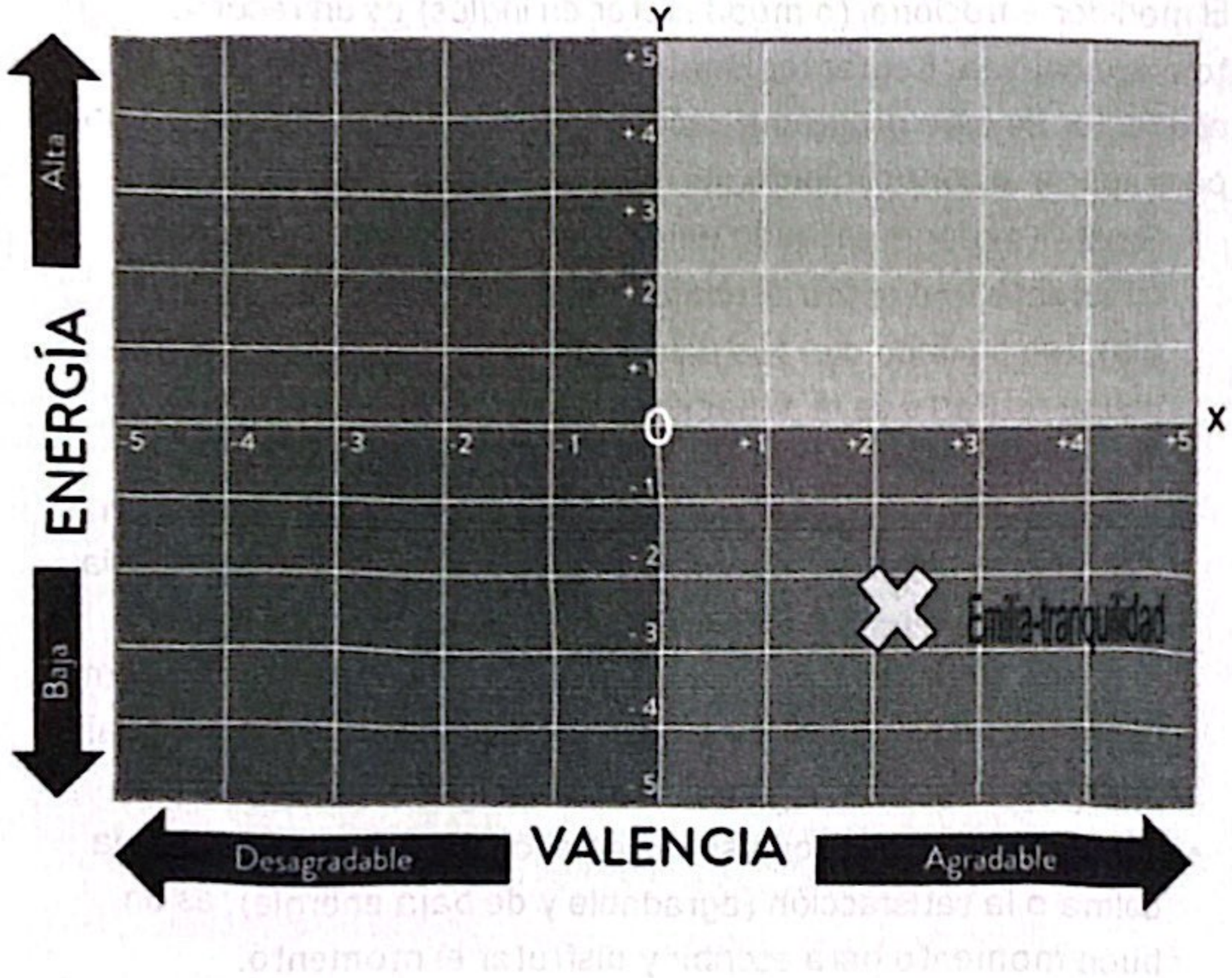
Lenguaje emocional. Desarrollar un lenguaje emocional implica generar un vínculo o conexión entre las experiencias emotivas del individuo y las palabras asociadas con las emociones.[2] De acuerdo con la teoría de la inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer, el proceso de identificar y nombrar con precisión las emociones es el primer paso para entenderlas y, posteriormente, regularlas.[3]

2. S.E. Rivers, M.A. Brackett, M.R. Reyes et al. (2013), Improving the Social and Emotional Climate of Classrooms: A Clustered Randomized Controlled Trial Testing the RULER Approach. Prevention Science, 14 (1), 77–87. http://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2
3. J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso y L. Cherkasskiy (2011). Emotional Intelligence. The Cambridge Handbook of Intelligence, pp. 528–549.

Scanned with CamScanner

3. Marca en el medidor emocional la emoción que corresponde a cada situación de la actividad anterior. Indica también el nombre de la persona que corresponde, como se muestra en el ejemplo. Al finalizar también marca en el medidor emocional cómo te sientes en este momento.

MEDIDOR EMOCIONAL



Resumen:

El medidor emocional es una herramienta que nos ayuda a desarrollar mayor conciencia sobre nuestras emociones, así como a ampliar nuestro vocabulario para nombrarlas con precisión. También nos permite clasificarlas según su nivel de energía y su valencia, de tal modo que podremos darnos cuenta cómo influyen en nuestra manera de interpretar el mundo. A veces nos sentimos mal y creemos que el problema es la actitud de alguien, el clima o el tema que estamos viendo en clase. Quizás el problema puede ser que simplemente estamos ansiosos o enojados por algo que pasó en la mañana. Identificar los efectos y causas de nuestras emociones nos ayuda a tomar responsabilidad sobre nuestro mundo interno y tomar mejores decisiones.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Scanned with CamScanner

9.3 Expresión facial de las emociones

"Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quiénes somos".
Judith Wright

¿Cómo sabes si alguien está enojado, tranquilo o contento? A menudo es un gesto o una mirada lo que lo delata. Las expresiones faciales son la manera más evidente que tenemos de observar y expresar las emociones. Incluso, cuando queremos esconder lo que sentimos, las expresiones faciales nos ponen en evidencia. En esta lección exploraremos las expresiones faciales de algunas emociones.

1. En parejas, completen la información de la tabla con una situación, una emoción o dibujando la expresión facial según sea el caso. Para identificar con mayor precisión cómo se expresa cada emoción en el rostro, uno de ustedes la puede expresar mientras el otro la dibuja.

Situación	Expresión Facial	Emoción
_____ _____ _____		Alegría
Sólo de recordar el olor vuelvo a sentir nauseas.		
_____ _____ _____ _____ _____ _____		
		Enojo

Scanned with CamScanner

GLOSARIO

Expresión facial de la emoción. Conjunto de gestos y movimientos de la cara que comunican diversos tipos de emociones. Si bien cada cultura tiene una forma particular de manifestar las emociones, existen estudios que apuntan hacia la universalidad de al menos seis emociones. De acuerdo con el doctor Paul Ekman, "la evidencia [sobre la universalidad de las emociones] es más fuerte para la alegría, el enojo, el disgusto, la tristeza y el miedo/ sorpresa".[1]

2. De manera individual, recuerda una situación en la que experimentaste una emoción diferente a las referidas arriba. Completa la tabla y dibuja la expresión facial que corresponde.

Situación	Expresión Facial	Emoción

3. Reflexiona y escribe ¿para qué te puede servir identificar las expresiones faciales en tí y en los demás?

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

Resumen:

Las expresiones faciales son el lenguaje universal de las emociones. En la actualidad se continúa investigando y reflexionando sobre los diferentes significados que adquieren estas expresiones al relacionarnos los unos con los otros y entre cada cultura. Leer las expresiones faciales es esencial para sintonizar con las emociones de las personas y formar una conexión empática con ellas. Por ejemplo, al notar la expresión facial de preocupación de alguno de tus amigos puedes tratar de conectar emocionalmente con lo que está sintiendo, acompañarlo y hacer tu mejor esfuerzo por escuchar con una mente abierta y libre de prejuicios.

1. P. Ekman (2005), "Facial expressions" en T. Dalgleish y M. J. Power (eds.), The Handbook of Cognition and Emotions, Nueva York, John Wiley & Sons Ltd, p. 316.

CONSTRUYE T
www.sems.gob.mx/construyet
Scanned with CamScanner

9.4 ¿Cómo se sienten las emociones en el cuerpo?

"Las revoluciones científicas tienden a surgir no de un descubrimiento repentino sino cuando se formulan mejores preguntas, tales como: ¿Cómo se hacen las emociones?"
Lisa Feldman Barret

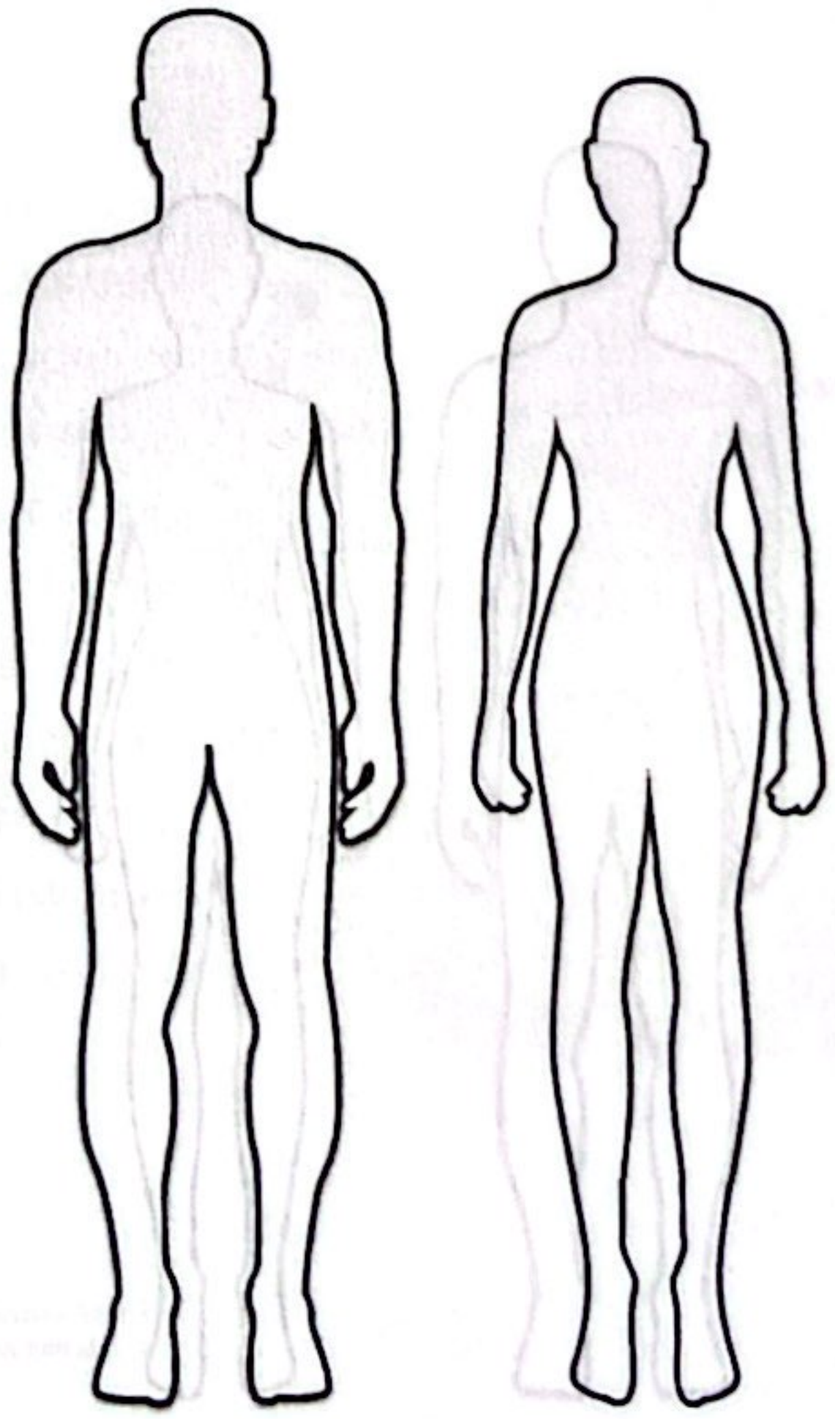
¿Has notado cómo sudan las manos cuando sentimos nervios? ¿Has sentido mariposas en el estómago cuando hablas con la persona que te gusta o cómo cambia la temperatura del cuerpo y se ruborizan las mejillas cuando te avergüenzas de algo? Toda emoción desata reacciones fisiológicas, desde cambios de temperatura, hasta cambios en la respiración y el latir del corazón. Prestar atención a cómo reacciona nuestro cuerpo ante una emoción nos ayudará a conocernos y a regularnos mejor. En esta lección identificarás cómo se expresan algunas emociones en el cuerpo. A esto le llamamos "aspecto afectivo de la emoción".

1. Lee la definición de la emoción que se indica y recuerda un momento en que la hayas sentido. Dibuja en la silueta las partes en las que sientes cada emoción. Utiliza los colores que consideres que la representan mejor.

I. Alegría

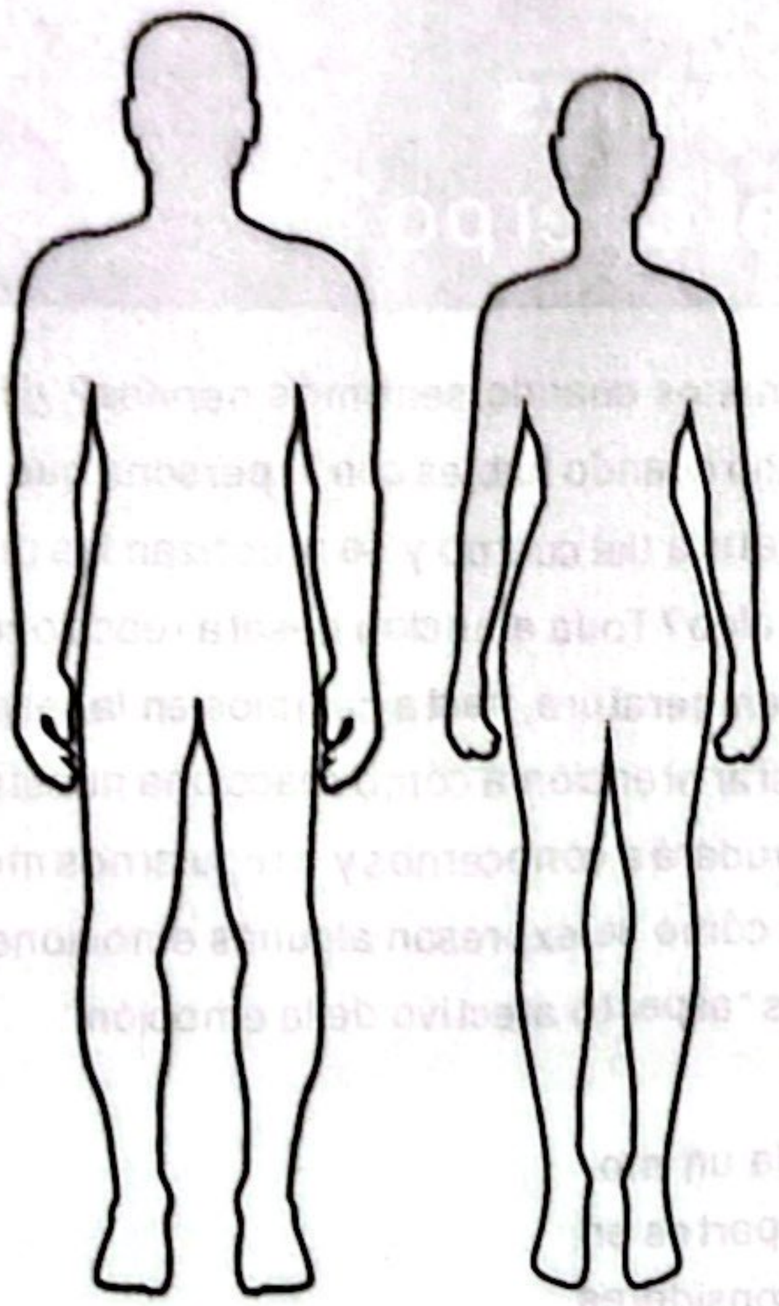
Lee la definición del glosario y recuerda una ocasión en la que obtuviste lo que querías y eso te hizo sentir muy alegre.

Alegría. Emoción de intenso bienestar que se produce por "el logro de objetivos, sucesos favorables, el encuentro con personas queridas y otros eventos valorados como un progreso hacia el bienestar".[1]



1 R. Bisquerra (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos, Valencia, PalauGea Comunicación S.L., p. 46.

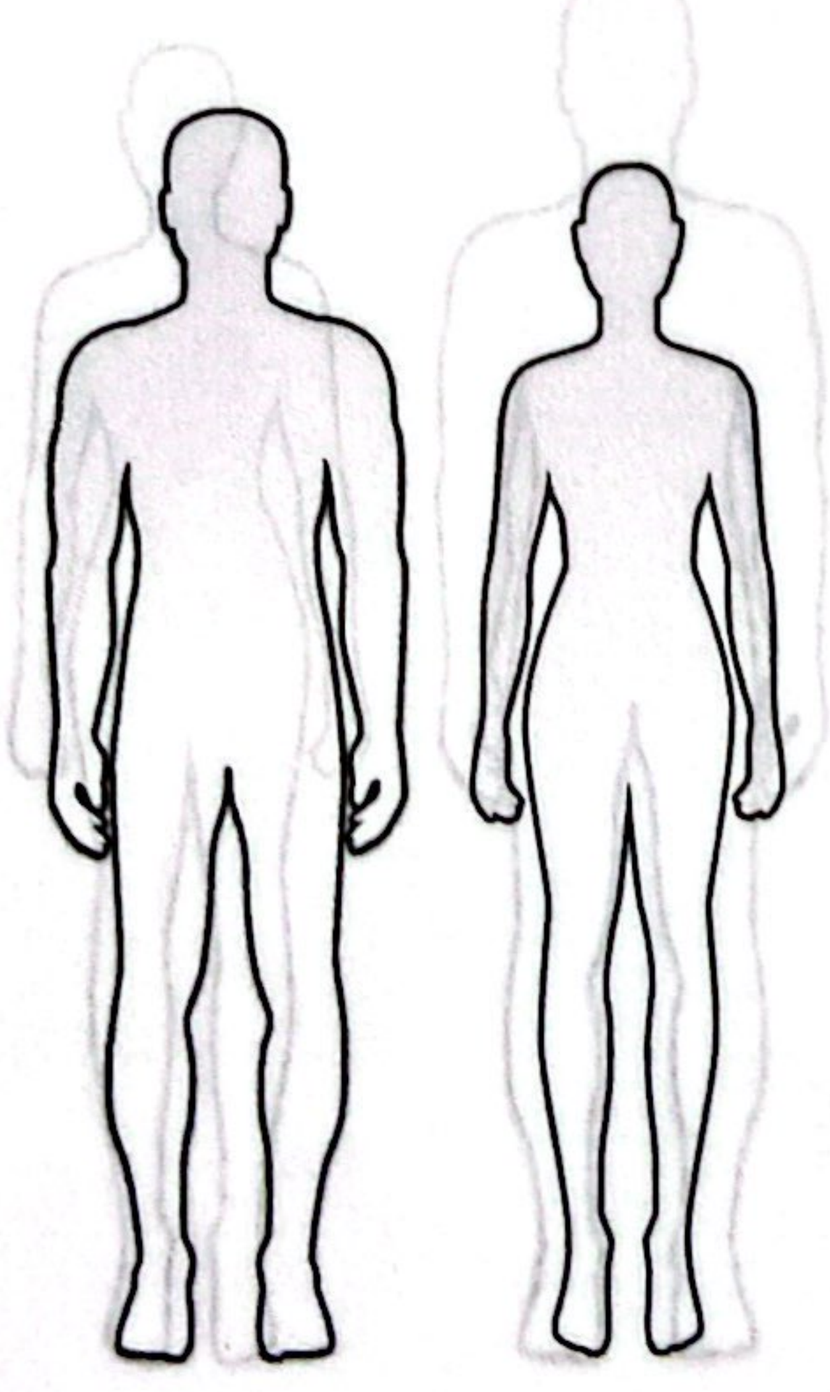
Scanned with CamScanner



II. Enojo

Lee la definición del glosario y recuerda una ocasión en la que querías algo y no pudiste obtenerlo.

Enojo. Respuesta emocional de molestia, irritación o enfurecimiento que surge cuando algo o alguien se interpone entre nosotros y aquello que deseamos. También surge cuando tenemos la sensación de que nosotros o alguien más ha sido tratado de forma injusta. El enojo, como la mayor parte de las emociones, tiene un carácter dual. Es decir, por un lado, puede tener efectos constructivos: "una gran compasión puede desatar una indignación igual de fuerte, esto es, enojo ante una injusticia".2 Sin embargo, cuando se sale de proporción y se convierte en odio, "el odio siempre es destructivo pues su intención es dañar".[3]



III. Ansiedad

Lee la definición del glosario y recuerda una ocasión en que te sentías muy ansioso al esperar los resultados de un examen.

Ansiedad. Respuesta emocional de inquietud o agitación mental "que se experimenta ante un riesgo imaginario, posible pero poco probable...se distingue del miedo en que en éste hay un peligro real e inminente".[4]

2 L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 1. Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 1, Ciudad de México, p. 4.

3 Ibid.

4 R. Bisquerra (2016), op. cit., p. 49.

Scanned with CamScanner

En parejas comparen sus dibujos.

Las siguientes siluetas representan cómo se siente la alegría, el enojo y la ansiedad. Los colores cálidos (rojo, naranja, amarillo) indican las zonas que se activan en el cuerpo ante la emoción, los colores fríos (tonos en azul) y el negro indican las zonas que se desactivan. Comparen sus figuras humanas con las tres siluetas de abajo y escriban en la línea el nombre de la emoción que consideran representa cada una de las siluetas.



_____ _____ _____

GLOSARIO

Aspecto afectivo de las emociones. Se refiere a la respuesta que la emoción provoca en nuestro cuerpo: "las emociones generan una respuesta fisiológica, cambios en cómo está operando el cuerpo: cambios en la irrigación sanguínea, el ritmo cardiaco, la apertura de nuestras pupilas, la tensión de ciertos músculos, la secreción de diferentes hormonas",[5] entre muchas otras.

Resumen:

Al experimentar una emoción se desatan cambios fisiológicos en el cuerpo que permiten adecuar la respuesta de un comportamiento con lo que ocurre en el ambiente. Por ejemplo, la respiración se acelera, los músculos se tensan, se secretan diferentes hormonas para estimular el bombeo rápido del corazón. Conocer cómo se expresan las emociones en tu cuerpo puede ser de gran ayuda para que no te tomen por sorpresa. Así, cuando empieces a notar alguna sensación intensa en la cabeza o en el estómago, puedes tomarla como una señal de que algo te molestó, de que te estás desesperando o tal vez de que ¡te estás enamorando! En la medida en que puedas ir reconociendo tus emociones en el cuerpo, te será más fácil regularlas.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

5 L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior. Módulo 3 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 3, Ciudad de México, p. 97.

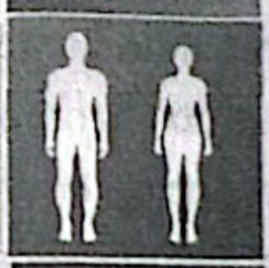
Scanned with CamScanner

Para tu vida diaria

Realiza el ejercicio de PARAR y atender a las sensaciones corporales de la emoción de la siguiente manera:

- Elige una emoción, si quieres utiliza la que experimentas con mayor frecuencia y detecta en qué parte del cuerpo la sientes. Trata de observar tu emoción como lo haría un científico al realizar un experimento en su laboratorio, sólo que en este caso el laboratorio será tu propio cuerpo.
- Sé muy observador de todas las sensaciones corporales que acontecen al experimentar la emoción.
- Trata de hacer una descripción mental con detalles de lo que te sucede.

Utiliza la tabla para registrar: 1) la emoción que experimentaste, si te acordaste o no de estar atento a la emoción, 3) describe brevemente la situación en que surgió la emoción y 4) las sensaciones corporales que detectaste cuando surgió la emoción.

Día de la semana	Emoción que experimenté	Me acordé de hacer el ejercicio de PARAR y atender las sensaciones corporales de la emoción	Situación en la que surgió la emoción	Experiencias corporales detectadas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

Scanned with CamScanner

9.5 ¿Por qué llora la Llorona?

"Las emociones no son reacciones al mundo; son tus construcciones del mundo".
Lisa Feldman Barret

¿Por qué llora la Llorona? ¿Será que se siente mortificada, confundida, culpable, abrumada o melancólica? ¿Porqué razones lloras, gritas o te congelas? ¿Sabías que entre más palabras tengas para nombrar lo que sientes, más acertada y precisa es la descripción de tu estado emocional y que tendrás mayor habilidad para regular tus emociones? En esta lección vamos a trabajar para incrementar tu lenguaje emocional.

Este es un mural realizado en 1920 por Diego Rivera titulado La conquista. En él retrata a los diferentes personajes que estuvieron involucrados en este acontecimiento. ¿Qué podrían estar sintiendo los indígenas, los conquistadores, los soldados?



1. En parejas escojan a dos personajes de este mural. Reflexionen y discutan: ¿Qué emociones creen que pudieron estar experimentando? Utilicen la lista de emociones que se encuentra a continuación. Si no encuentran la emoción que necesitan, tal vez puedan pensar en alguna que sea más apropiada.

Scanned with CamScanner

Emociones

temor	frustración	desconcierto	alarma
sospecha	indecisión	horror	inspiración
entusiasmo	júbilo	desconfianza	impotencia
nostalgia	confianza	optimismo	perplejidad
serenidad	intriga	alegría	

2. Subraya algunas emociones que no conoces de la lista o que no te son tan familiares. Discútelas con el grupo, quizás haya alguien que sí las conozca y te pueda ayudar a comprenderlas.
3. De forma individual contesta:
   I. Nombra al menos dos emociones que aprendiste hoy o que ahora comprendes mejor.

   _____ _____

   II. ¿En qué momento podrías experimentar estas emociones?

   _____

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?

_____

_____

_____

_____

Resumen:

Las personas que cuentan con un lenguaje emocional extenso y son capaces de distinguir con mayor precisión lo que sienten en cada situación particular son expertos emocionales. Entre más exacta y acertada sea la destreza de la persona para percibir la emoción y darle un nombre, mayor es su capacidad para responder a la situación de la forma más útil y adecuada. Esta habilidad se desarrolla con el tiempo y la manera más fácil de lograrla es aprendiendo nuevo lenguaje emocional. La inteligencia emocional te apoyará a contar con nuevos conceptos para describir lo que sientes y a ser capaz de saber cuál es el apropiado para cada situación. Tener un mayor vocabulario emocional está ligado a una mayor flexibilidad para regular las emociones y a menores índices de agresividad.[1]

1 L. Feldman (2017), How emotions are made: the Secret Life of the Brain, Boston, Houghton Mifflin Harcourt.

Scanned with CamScanner

Para tu vida diaria

Aumenta tu lenguaje emocional: al leer un libro o ver una película mantente atento para captar nuevas palabras que se utilicen para nombrar las emociones.

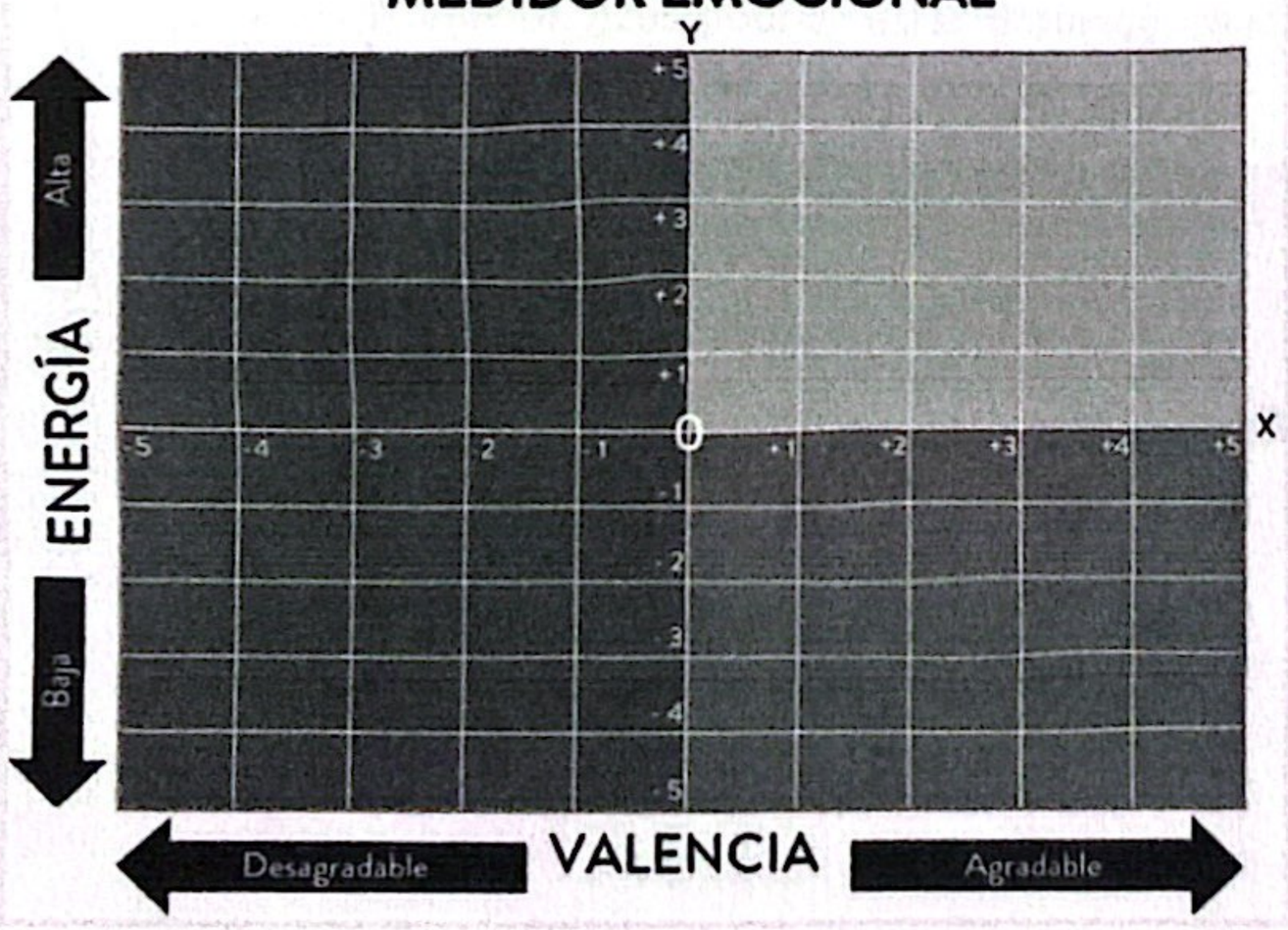
Escribe las nuevas palabras aquí: _____

Ubica las nuevas palabras emocionales en el medidor emocional. Este medidor ayuda a identificar dos aspectos de las emociones.

- Si son desagrabables o agradables.
- Si son de baja o alta energía.

Una emoción como el terror sería una emoción que se experimenta como desagradable (no se siente bien en el cuerpo) y de alta energía. Sería una emoción que dentro del medidor emocional estaría en el cuadrante rojo, como se muestra en el ejemplo.

MEDIDOR EMOCIONAL



¿Quieres saber más?

En ocasiones podemos confundir el significado de algunos conceptos emocionales. Para conocer la diferencia entre algunas emociones que a veces pueden ser complicadas de reconocer busca en Youtube el video, con subtítulos en español, titulado "Palabras de emociones" o da clic aquí.

GLOSARIO

Inteligencia emocional. Capacidad para tomar conciencia de las emociones propias y de los demás y regularlas de forma apropiada.[2]

Lenguaje emocional. Desarrollar un lenguaje emocional implica generar un vínculo o conexión entre las experiencias emotivas del individuo y las palabras asociadas con las emociones.[3]

De acuerdo con la teoría de la inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer, el proceso de identificar y nombrar con precisión las emociones es el primer paso para entenderlas y, posteriormente, regularlas.[4]

2 R. Bisquerra y G. Laymuns (2016), Diccionario de emociones y fenómenos afectivos, Valencia, Editorial Palau Gea Mártir.

3 S.E. Rivers, M.A. Brackett, M.R. Reyes et al. (2013). Improving the Social and Emotional Climate of Classrooms: A Clustered Randomized Controlled Trial Testing the RULER Approach. Prevention Science, 14(1), 77-87. http://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2

4 J. D. Mayer, P. Salovey y D. R. Caruso (2011). Emotional Intelligence. The Cambridge Handbook of Intelligence, 528-549.

Scanned with CamScanner

Evaluación diagnóstica

HABILIDA

Test de habilidades sociales

Lee detenidamente y subraya la respuesta que mejor te describa.

1. Solicitar una corrección de calificación o plantear una reclamación ante un superior:
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
2. Oponerte a una exigencia injusta de alguien con autoridad sobre ti:
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
3. Llamar la atención a un compañero de estudios o trabajo por una conducta improcedente:
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
4. ¿Resistes ante la insistencia de un vendedor?
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
5. ¿Haces elogios a un amigo?
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
6. Cuando cometes un error, ¿lo reconoces?
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
7. ¿Dices a una persona conocida que te molesta alguna cosa de lo que dice o hace?
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
8. ¿Dices que no cuando te piden dinero?
   a) Siempre lo hago
   b) Nunca o rara vez lo hago
   c) Lo hago ocasionalmente
9. ¿Inicias una conversación con un desconocido?
   a) Siempre lo hago

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

10. ¿Preguntas a las personas si las has ofendido?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

11. ¿Pides una cita?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

12. ¿Le dices a alguien que no te cae bien?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

13. ¿Devuelves cosas defectuosas o en mal estado (en restaurantes o tiendas)?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

14. ¿Resistes ante la insistencia de alguien para que hagas algo?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

15. ¿Exijes que te atiendan cuando te hacen esperar más de la cuenta?

a) Siempre lo hago
b) Nunca o rara vez lo hago
c) Lo hago ocasionalmente

Para obtener tu puntuación del test habilidades sociales, revisa tus respuestas y asígnales una puntaje:

- Siempre lo hago 3 puntos
- Nunca o rara vez lo hago 1 punto
- Lo hago ocasionalmente 2 puntos

De acuerdo con la suma de todos los incisos, ahora revisa que tan hábil eres para relacionarte con otras personas.

- **0 a 10 puntos:** Tu nivel de habilidades sociales y de autoestima son deficientes. Esto puede producir situaciones negativas en tu vida personal y entorpecer tu éxito laboral o profesional. Sería imprescindible que recibas asesoramiento para mejorar esas habilidades.
- **11 a 20 puntos:** Presentas carencias ante situaciones que, a mediano plazo, pueden dificultar tu capacidad de adaptación a un entorno tremendamente cambiante y exigente. Sería conveniente que recibas asesoramiento para mejorar esas habilidades.
- **21 a 30 puntos:** Tienes un buen nivel de habilidades sociales.

Scanned with CamScanner

Test de habilidades inteligencias múltiples, de Howard Gardner.

Lee cada una de las siguientes afirmaciones. Si expresan características fuertes en tu persona y te parece que son veraces, entonces coloca una "V", y si no lo es, coloca una "F".

1. Prefiero hacer un mapa que explicarle a alguien cómo tiene que llegar a un lugar.
2. Si estoy enojado(a) o contento(a), generalmente sé por qué.
3. Sé tocar (o antes sabía tocar) un instrumento musical.
4. Asocio la música con mis estados de ánimo.
5. Puedo sumar o multiplicar mentalmente con mucha rapidez.
6. Puedo ayudar a un amigo a manejar sus sentimientos porque yo lo pude hacer antes con sentimientos parecidos.
7. Me gusta trabajar con calculadoras y computadoras.
8. Aprendo rápido a bailar un ritmo nuevo.
9. No me es difícil decir lo que pienso durante una discusión o debate.
10. Disfruto de una buena charla, discurso o sermón.
11. Siempre distingo el norte del sur, esté donde esté.
12. Me gusta reunir grupos de personas en una fiesta o en un evento especial.
13. La vida me parece vacía sin música.
14. Siempre entiendo los gráficos que vienen en las instrucciones de equipos o instrumentos.
15. Me gusta hacer rompecabezas y entretenerme con juegos electrónicos.
16. Me fue fácil aprender a andar en bicicleta (o patines).
17. Me enojo cuando oigo una discusión o una afirmación que parece ilógica.
18. Soy capaz de convencer a otros que sigan mis planes.
19. Tengo buen sentido de equilibrio y coordinación.
20. Con frecuencia veo configuraciones y relaciones entre números con más rapidez y facilidad que otros.
21. Me gusta construir modelos (o hacer esculturas).
22. Tengo agudeza para encontrar el significado de las palabras.
23. Puedo mirar un objeto de una manera y con la misma facilidad verlo.
24. Con frecuencia hago la conexión entre una pieza de música y algún evento de mi vida.
25. Me gusta trabajar con números y figuras.
26. Me gusta sentarme silenciosamente y reflexionar sobre mis sentimientos íntimos.
27. Con sólo mirar la forma de construcciones y estructuras me siento a gusto.
28. Me gusta tararear, silbar y cantar en la ducha o cuando estoy sola(o).
29. Soy bueno(a) para el atletismo.
30. Me gusta escribir cartas detalladas a mis amigos.
31. Generalmente me doy cuenta de la expresión que tengo en la cara.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

32. Me doy cuenta de las expresiones en la cara de otras personas.
33. Me mantengo "en contacto" con mis estados de ánimo. No me cuesta identificarlos.
34. Me percato de los estados de ánimo de otros.
35. Me doy cuenta bastante bien de lo que otros piensan de mí.

Ahora revisa las preguntas en el orden dado. Si pusiste verdadero en la pregunta que corresponde, asignale un punto a cada una y suma los puntos.

a) 9-10-17-22-30=
b) 5-7-15-20-25=
c) 1-11-14-23-27=
d) 8-16-19-21-29=
e) 3-4-13-24-28=
f) 2-6-26-31-33=
g) 12-18-32-34-35=

Haz la suma de cada fila. Aquellas que te den resultados de 4, quiere decir que tienes la habilidad mencionada. Si obtienes 5, eres sobresaliente.

Ahora las inteligencias:

a) Inteligencia verbal
b) Inteligencia lógico-matemática
c) Inteligencia visual-espacial
d) Inteligencia kinestésica-corporal
e) Inteligencia musical-rítmica
f) Inteligencia intrapersonal
g) Inteligencia interpersonal

1. Lingüística: En los niños se aprecia en su facilidad para escribir, leer, contar cuentos o hacer crucigramas.
2. Lógica-matemática: Se refleja en los menores por su interés en patrones de medidas, categorías y relaciones, facilidad para la resolución de problemas aritméticos, juegos de estrategia y experimentos.
3. Corporal y kinestésica: Facilidad para procesar el conocimiento a través de las sensaciones corporales. Deportistas, bailarines o manualidades como la costura, los trabajos en madera, etcétera.
4. Visual y espacial: Los niños piensan en imágenes y dibujos. Tienen facilidad para resolver rompecabezas, dedican el tiempo libre a dibujar, prefieren los juegos constructivos, entre otros.
5. Musical: Los menores se manifiestan frecuentemente con canciones y sonidos, identificando estos últimos con facilidad.
6. Intrapersonal: Aparecen como introvertidos y tímidos. Viven sus propios sentimientos y se automotivan intelectualmente.
7. Interpersonal: Se comunican bien y son líderes en sus grupos. Entienden bien los sentimientos de los demás y proyectan con facilidad las relaciones interpersonales.
8. Inteligencia naturalista: Facilidad de comunicación con la naturaleza.

Scanned with CamScanner

Traduce la siguiente lectura. Encontrarás que las vocales están sustituidas por números (A=1, E=2, I=3, O=4, U=5) para que descifres la palabra correcta de los párrafos y anota en las líneas, si te es posible en un lapso de 120 segundos.

¡Dale velocidad!

Ejemplo:

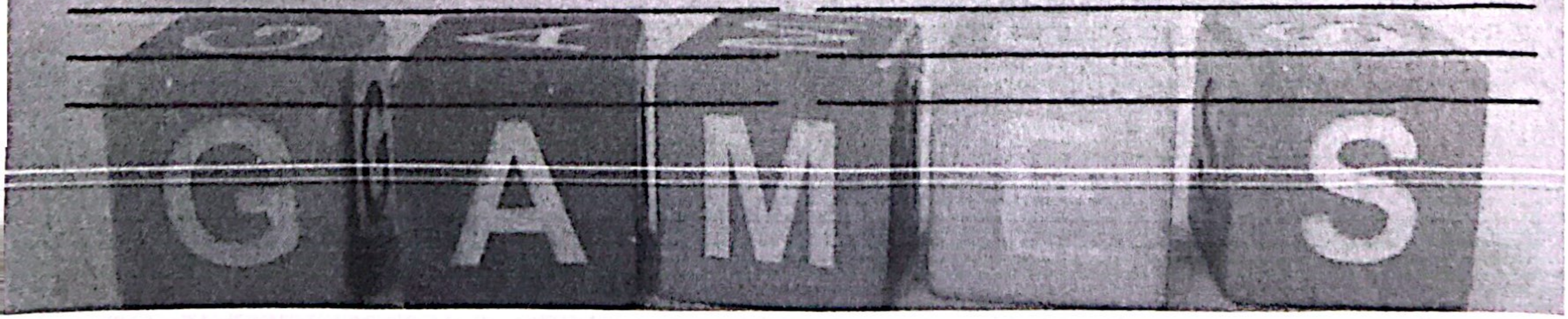
1. V3D24J52G4S= VIDEOJUEGOS

V3D24J52G4S P52D2N M2J4R1R L1S H1B3L-3D1D1S C4GN3T3V1S, S2G5N 5N 2ST5D34

L4S J52G4S D2 1CCI4N M2J4R1B1N L1 P2RC2PC34N V3S51L Y L1 1T2NC34N S3M5LT1N21, 15NQ52 T1MB32N S2 1DV32RT2 D2 Q52 L1 T2M1TIC1 V34L2NT1 C52ST34N1 L1 C4NV2N32NC31.

B1NGK4K. L4S 5S51RI4S D2 V3D24J52G4S D2 1CC34N 4 D2 2STR1T2G31 2N T1BL2T1S D3G3T1L2S Y M4V3L2S P52D2N M2J4R1R S5S H1B3L3D1D2S C4GN3T3V1S Y D2 P2R-C2PC34N, S2G5N 5N 2ST5D34 D2 L1 5N3V2R-S3D1DT2CN3C1 D2N1NY1NG2N S3NG1P5R.

L4S 15T4R2SD2L2XP2RIM2NT4, 1D1MCH32-M3NG 423 Y M3CH12L D4N1LD P1TT2RS4N, 3ND3C1R4N Q52 2S 2L PR3M2R 2ST5D34 2N 2L Q52 S2 C4MP1R1N D3V2RS4S V3D-24J52G4S Y Q52 D2T2RM3N1 L1S H1B3L-3D1D2S Q52 M2J4R1 C1D1 5N4.



Scanned with CamScanner

C3NC4 GR5P4S D2 P1RT3C3P1NT2S J5G1R4N D5R1NT2 5NA H4R1 D31R31 Y C3NC4 D31S 1 L1 S2M1N1 D5R1NT2 CU-1TR4 S2M1N1S 1 J5EG4S D2 1CC34N, M2M4R31 2SP1C3AL, 1S3 C4M4 D2 2MP1R2J1R 4BJ2T4S, 2SC4ND2RL4S Y 4TR4 D2 R21LID1D V3RT51L, 1P5NT1R4N L4S 15T4R2S D2L 1RT3C5L4 P5BL3C1D4 2ST1 S2M1N1 2N L1 R2V1ST "PL4S 4N2".

"C4NCL53M4S Q52 2NTR2N1R H1B3L-3D1D2S C4GN3T3V1S 2SP2C3F3C1S C4N FR2C52NC31 2N 5N V3D24J52G4 M2J4R1 2L R2ND1M32NT4 2N T1R21S Q52 C4M-P1RT2N SIMIL1R2S C1R1CT2R3STIC1S", P5NT51L3Z1R4N L4S 3NV2ST3G1D4R2S 2N 2L 2ST5DI4.

1S3, L4S J52G4S D2 1CCI4N M2J4R1B1N L1 P2RC2PC34N V3S51L Y L1 1T2NC34N S3M5LT1N21 S4BR2 V1RI4S 4BJ2TIV4S, 15NQ52 2L 2ST5DI4 T1MBI2N 1DVI2RT2 D2 Q52 L1 T2M1T3C1 V34L2NT1 P4N2 2N C52ST34N S5 C4NV2NI2NCI1 P1R1 L4S M2N4R2S.

L4S J52G4S Q52 S5P4N2N L1 B5SO53D1 Y 4TR1S 2STR1T2GI1S D2 C4MB3N1CI4N D2 4BJ2T4S M2J4RAR4N L1 B5SQ52DA V3S51L Y L1 M2M4RI1 2SPACI1L D2 L4S P1RT-3C3P1NT2S, Q532N2S 2R1N S4M2T3D4S 1 PR52B1S TR1S L1S S2SI4N2S.

"N52STR4S R2S5LT1D4S, 1P4Y1D4S P4R 4TR4S2ST5DI4S, S5GI2R2ND2F4RM1S4LID1 UN2F2CT4C1US1L2NTR2L4SVID24J52G4S Y L1 M2J4R1 P2RC2PTIV1 Y C4GN3T3V1.

1D3C34N1LM2NT2, 3ND3C1N Q52 D3F2R2NT2SJ52G4S1F2CT1N1D3F2R2NT2S H1B3L3D1D3S", S2Ñ1L1R4N L4S 15T4R2S.

Scanned with CamScanner

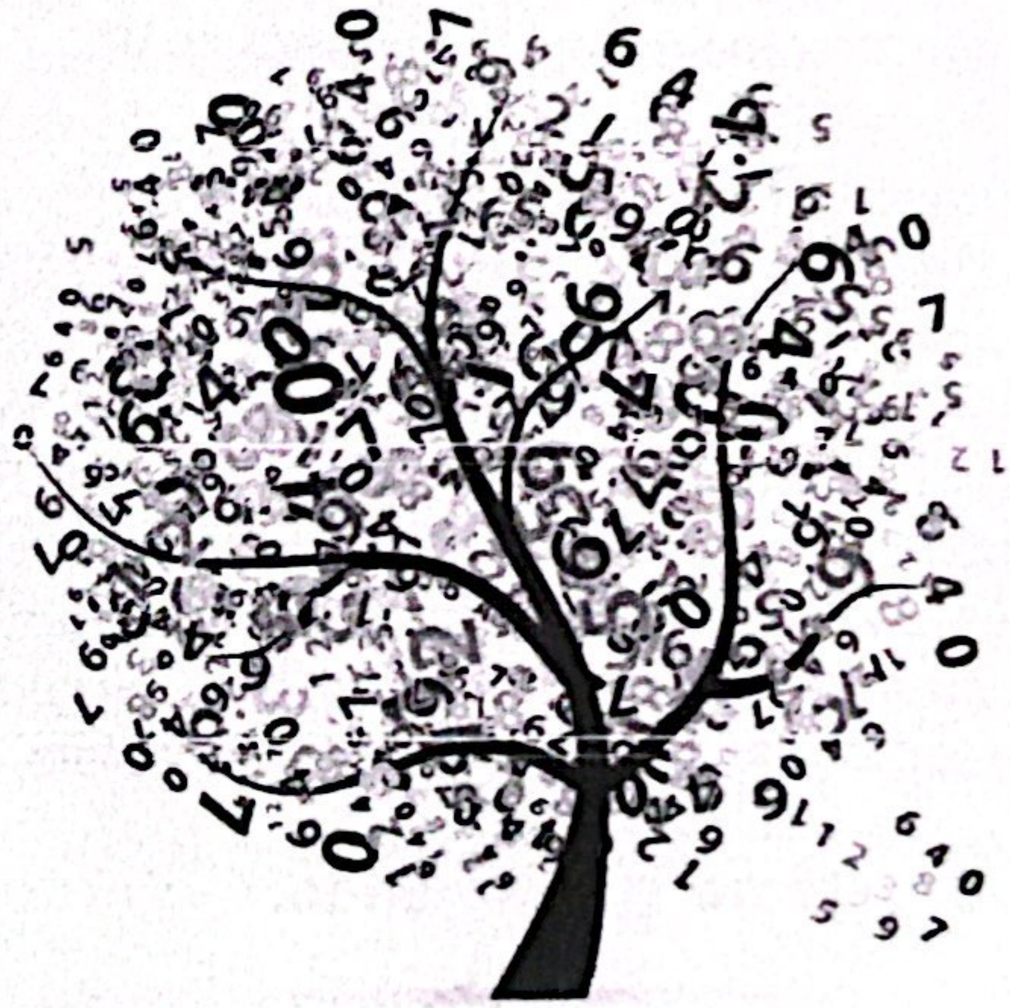
TAREA

De las cinco opciones que se te presentan a continuación selecciona las palabras que completan correctamente el sentido de la oración y anótalas en el espacio correspondiente.

Ejemplo:

Los remedios contra el SIDA en los _____ no son bien conocidos, falta _____ adecuadamente.

a) América / analizarlos
b) mujer / aplicarlos
c) humanos / analizarlos
d) ave / elaborarlos
e) hospitales / descubrirlos



Instrucciones:

- Trata de leer toda la oración cuidadosamente, asegúrate de entender las ideas que en ella se expresan.
- No escojas una opción porque te "suena bien".
- Trata de identificar claves gramaticales en la oración.
- Si la oración tiene dos espacios en blanco es para asegurarte de que ambas palabras tengan sentido en ella.

1. La función del proceso educativo consiste en preparar a la gente en su _____ en una sociedad _____.

a) formación / única
b) adaptación / cambiante
c) creatividad / democrática
d) crecimiento / libre
e) actitud / futura

2. Podemos analizar y _____ toda la información.

a) sintetizar
b) elaborar
c) desglosar
d) revisar
e) desarrollar

3. Muchos educadores afirman que un grupo _____ de estudiantes demoraría su instrucción, ya que va en detrimento de las habilidades de los estudiantes.

a) heterogéneo
b) intensivo
c) homogéneo
d) sistemático
e) variado

Scanned with CamScanner

4. La contaminación producida por _____ alcanza el corazón de las grandes ciudades.

a) el desequilibrio
b) el crecimiento
c) el medio ambiente
d) la industria
e) la humanidad

5. Para los individuos de las clases _____ y para los habitantes _____ de muchos países de "igualdad de oportunidades en el campo de la educación" no tiene traducción real.

a) más desvalidas / la capital
b) igualmente desfavorecidas / las zonas marginadas
c) marginadas / las ciudades
d) menos favorecidas / las zonas rurales
e) obreras / las zonas alejadas

6. Cuesta trabajo aceptar que _____ él hay conducido al regreso. Hemos pasado del candil a la electricidad, del dolor a la _____.

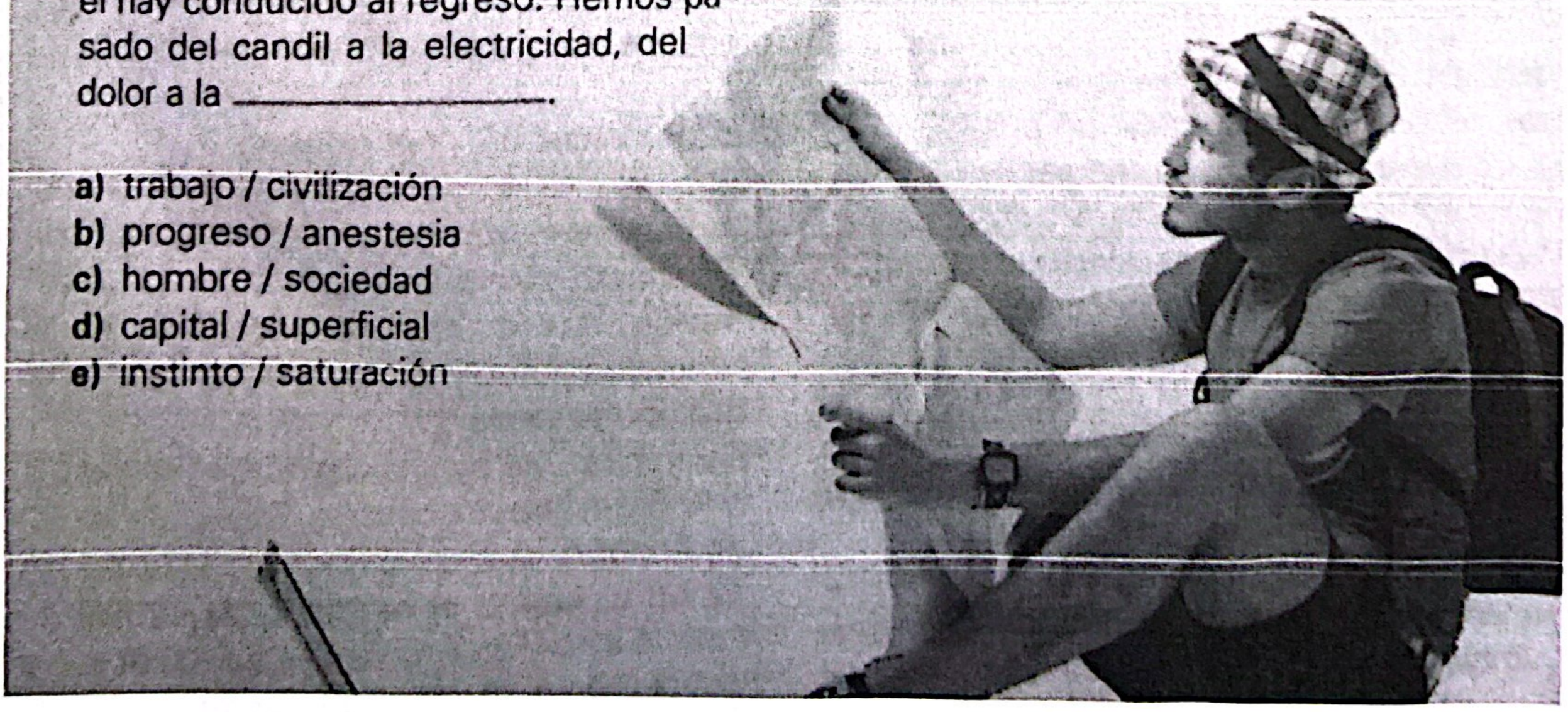
a) trabajo / civilización
b) progreso / anestesia
c) hombre / sociedad
d) capital / superficial
e) instinto / saturación

7. En los países cuya población apenas puede _____, la dificultad de formación de un ahorro viene frenado en forma de _____ de capitales, la posibilidad de asegurar el crecimiento económico.

a) alimentar / limitación
b) progresar / evasión
c) sobresalir / integración
d) comerciar / aumento
e) ubsistir / escasez

8. En los países cuya población apenas puede _____, la dificultad de formación de un ahorro viene frenado en forma de _____ de capitales, la posibilidad de asegurar el crecimiento económico.

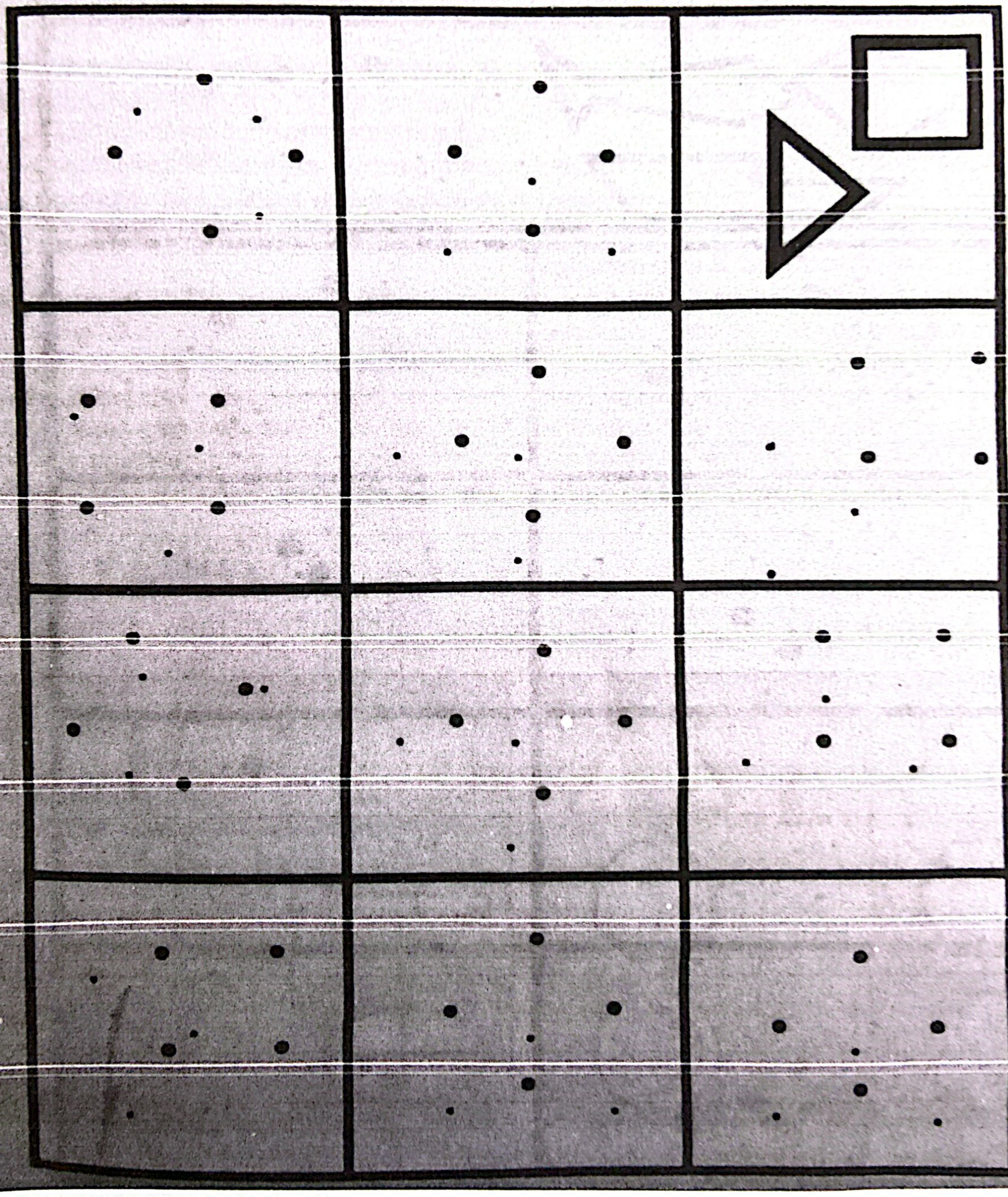
a) alimentar / limitación
b) progresar / evasión
c) sobresalir / integración
d) comerciar / aumento
e) subsistir / escasez



Scanned with CamScanner

TAREA

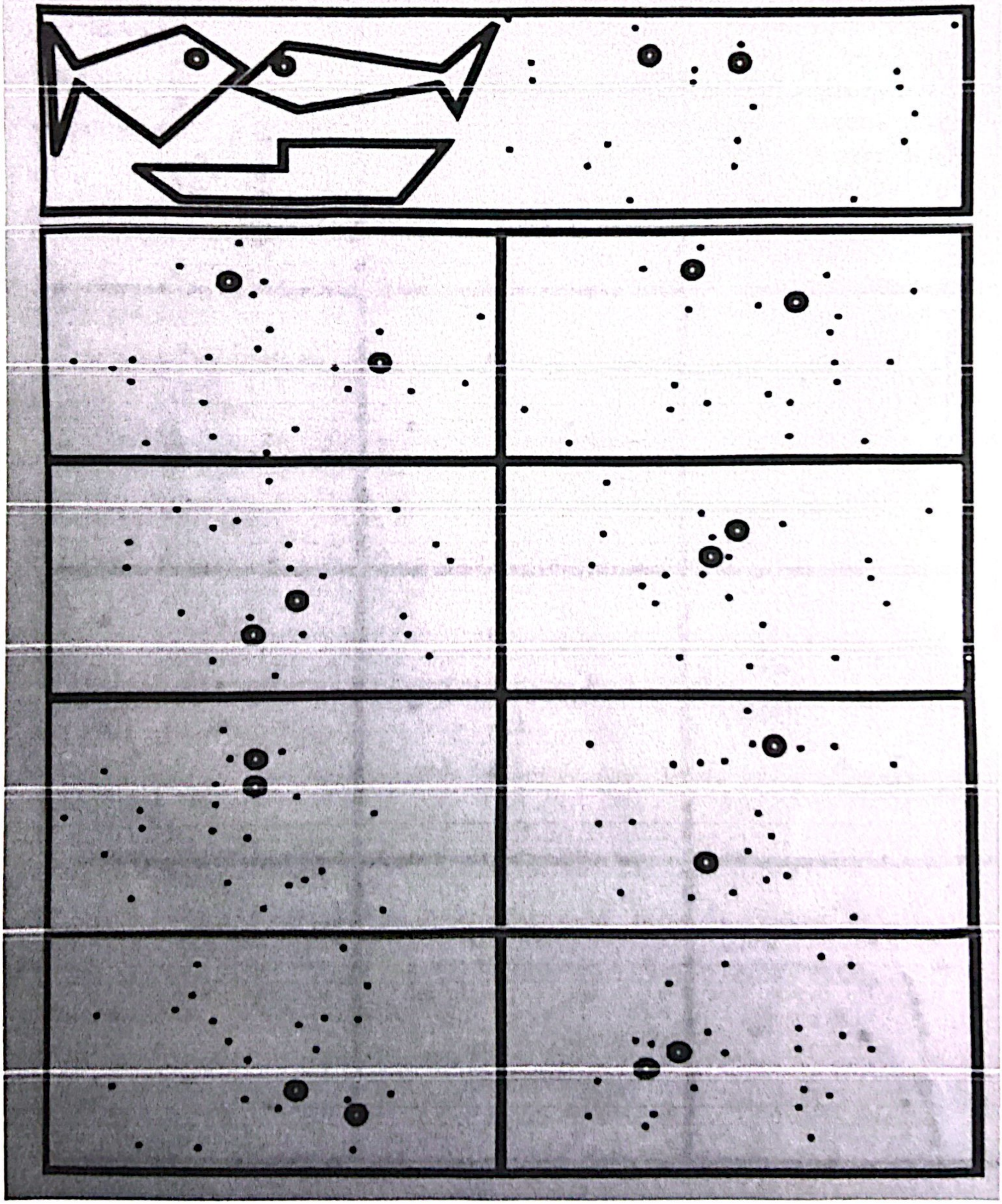
Localiza los triángulos y el cuadro que se encuentra en cada sección y delinéalos.



Scanned with CamScanner

TAREA

Localiza los peces que se encuentran en cada cuadro y delinéalos.



Scanned with CamScanner

TAREA

A resolver secuencias. Marca los números que corresponden en las fichas siguiendo la secuencia respectiva.

6	8	10		
14	12	10		
15	18	21		
30	29	28		
4	8	16		
13	16	19		
6	12	18		
45	40	35		
36	30	24		
0	4	8		

Scanned with CamScanner

Descubre los homónimos

Lee el texto y escribe las palabras que faltan, de acuerdo con la ilustración:



A Carlos le molesta la _____ derecha, desde el día que



caminó por la _____ principal del pueblo. Su hermana



le pide que _____ sus lamentos o de lo contrario su



calzado acabará en el _____ de la basura.

Busca en el diccionario el significado de los homónimos siguientes:

banca _____

banca _____

banco _____

banco _____

camino _____

camino _____

peso _____

peso _____

radio _____

radio _____

Scanned with CamScanner

Une cada ilustración con la palabra correcta:

hoja
hoja

río
río

rueda
rueda

vela
vela



Escribe una oración con cada uno de los homónimos anteriores:

Elabora un breve texto en el que utilices los siguientes homónimos:

casa → habitación

casa → contraer matrimonio

nada → del verbo nadar

nada → negación

te → pronombre personal

té → bebida

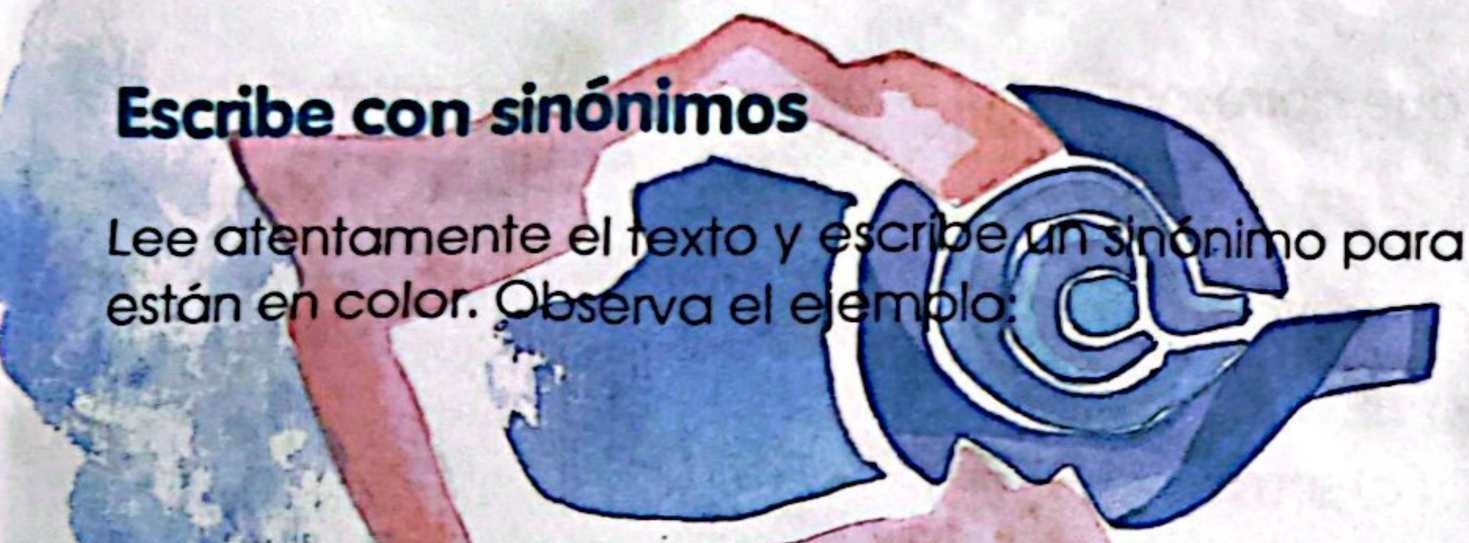
capital → dinero

capital → ciudad principal

Scanned with CamScanner

Escribe con sinónimos

Lee atentamente el texto y escribe un sinónimo para cada una de las palabras que están en color. Observa el ejemplo:



Un pequeño inventor

"¡**Nunca** he visto a un **muchacho** más raro que tú! ¿No te da **vergüenza** pasar el tiempo con esas tonterías? ¿Por qué no corres como los demás niños?" Ésta fue la **exhortación** que se hizo a James Watt un día, cuando tomaba el té en la casa de una tía. El niño era un soñador consumado que, en esa ocasión, parecía estar **completamente** fuera del mundo, pues pasó una hora quitando y poniendo la tapa de la tetera. Luego sostuvo una cuchara sobre el vapor que se condensaba; **vio** que éste se **elevaba** por el pico, y lo recogió en pequeñas gotas de agua. Para el observador **ignorante,** jugaba ociosamente con el vapor de la tetera.

James Watt (1736-1819) nació en la pequeña aldea escocesa de Grenock, cerca de Glasgow, fue un inventor que impulsó en gran medida la Revolución Industrial iniciada en Inglaterra hacia 1750, que después se extendió a Europa y América, provocando el desarrollo de las áreas urbanas y el **uso** de las máquinas para impulsar la producción.

En esa **época,** los inventos que contribuyeron al **desenvolvimiento** de la tecnología, fundamento esencial para el progreso. Este avance tecnológico se basó en el uso del vapor, y a su aplicación contribuyó James Watt.

Ben Taylor, *James Watt*,
Planeta, Barcelona, 1967.

Nunca → jamás

_____

_____

_____

Escribe en el paréntesis la letra que corresponda al sinónimo de cada palabra:

1. Limpio..... ( )
   a) propio *b)* aseado *c)* nuevo

2. oscuro..... ( )
   a) translúcido *b)* negro *c)* sombrío

3. delatar..... ( )
   a) ocultar *b)* terminar *c)* denunciar

4. morir..... ( )
   a) fallecer *b)* acabar *c)* vivir

5. añadió..... ( )
   a) quitó *b)* agregó *c)* completó

6. aconsejar..... ( )
   a) advertir *b)* regañar *c)* aprobar

7. beber..... ( )
   a) absorber *b)* recibir *c)* comer

8. resistir..... ( )
   a) ceder *b)* oponerse *c)* esperar

9. obediente..... ( )
   a) honrado *b)* inteligente *c)* disciplinado

10. médico..... ( )
    a) profesor *b)* especialista *c)* doctor



Scanned with CamScanner

No es lo mismo ¡hola! que ola

Lee atentamente el texto siguiente:

¡Hola, que me lleva la ola!
¡**Hola**, que me lleva la **ola**;
ola, que me lleva a la mar!
¡**Hola**, que llevar me dejo
sin orden y sin consejo,
y que del cielo me alejo
donde no puedo llegar!
¡**Hola** que me lleva la **ola;**
ola, que me lleva a la mar!

Lope de Vega



Seguramente notaste la diferencia de las palabras en color. Escribe su significado y redacta una oración con cada una de ellas:

hola: _____

_____

ola: _____

_____

Completa cada oración con el homófono correcto:

El trompo _____ sobre el tapete. (gira - jira)

Pasas demasiado tiempo _____ por teléfono. (hablando - ablando)

La carne está bien _____ (cocida - cosida)

La _____ del venado está prohibida. (casa - caza)

Cuando _____ terminado te avisaré. (haya - halla)

Contemplamos el _____ amanecer. (vello- bello)

Scanned with CamScanner

Busca en el diccionario el significado de estos homófonos:

abría

habría

asta

hasta

asar

azahar

azar

errar

herrar

hierba

hierva

rallar

rayar

verás

veraz

Ahora, escríbelos correctamente en las oraciones:

Eviten _____ los muebles.

_____ más queso para la sopa.

Por _____ ganaste el partido.

¿Te gusta el té de _____?

Pon a _____ la carne.

Tu palabra no es muy _____

Desde aquí _____ tu casa.

Pensé que hoy _____ mucho tránsito.

Esa tienda está abierta_____ las ocho.

Los animales descansan sobre la _____.

Deja que _____ el agua que vas a beber

Saldrás _____ que termines la tarea.

Se rompió el _____ de la bandera.

Es de humanos _____.

El trabajo de José es _____ al ganado.

Scanned with CamScanner

Los antónimos en la comunicación no verbal

Con líneas de colores, une cada señal con su antónimo. Escribe el mensaje qu
trasmiten.

































Scanned with CamScanner

¿Cuál es la elección correcta?

Ayuda al caballero a encontrar la salida del laberinto.
Añade a las sílabas la terminación **ción**.



Copia las palabras que formaste y escribe otras con esa misma terminación:

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____

_____ _____ _____ _____

Scanned with CamScanner

Sopa de letras

Busca en la sopa de letras de la siguiente página los nombres de los animales que corresponden a las definiciones. Aunque las mayúsculas sí se acentúan, en este ejercicio aparecen sin *tilde* para que tú la pongas donde corresponde.

1. Es conocido como el rey de la selva, aunque en realidad es el rey de la sabana: _____
2. Puerco salvaje que habita principalmente en las montañas de España y en algunas regiones de Amé-rica. Tiene la cabeza más aguda y el pelaje más tupido que el cerdo común: _____
3. Mono de brazos largos y cuyas manos llegan a las rodillas. Cabeza grande, pelaje de color pardo negruz-co. Es domesticable, con él se han realizado innumerables experimentos científicos: _____
4. Avestruz de América, de plumaje gris. Su nombre empieza con *ñ*. No la confundas con el ñu, que es una especie de antílope: _____
5. Pez de carne rosada y comestible. En otoño desova en los ríos, don-de nada contra la corriente, y luego se va al mar: _____
6. Ave americana. Destaca por su pico, que es muy grueso y tan largo como su cuerpo. Su plumaje es negro, pero tiene colores vivos en el cuello y el pecho: _____
7. Es el ave por excelencia de la cetrería (cacería que emplea este tipo de aves rapaces): _____



Scanned with CamScanner

8. Especie de bisonte que vive en América del Norte. Corpulento, con largos cuernos. Un equipo de basquetbol en Estados Unidos lleva su nombre: _____
9. Insecto considerado como el animal más feroz. Por su fiereza también es conocido como *caballito del diablo*: _____
10. Quiróptero nocturno, pasa el día colgado de cabeza. Vive por lo general en cavernas oscuras. En su nombre están las cinco vocales: _____
11. Ave rapaz de pico corvo en la punta y extremadamente fuerte. Vive en las montañas y se caracteriza por tener una vista muy aguda y por volar a gran velocidad. Su imagen aparece en varios escudos y banderas, incluidos los nuestros: _____
12. Araña muy común en Europa, principalmente en Tarento, Italia, de donde toma su nombre: _____
13. Es el más pequeño de los arácnidos. Se le considera parásito porque se alimenta de otros animales y del hombre. Vive, por ejemplo, en las almohadas, los colchones, y algunos se forman en los quesos rancios: _____
14. Mamífero rumiante parecido al ciervo y tan corpulento como el caballo. Sus astas son enormes y tienen forma de pala: _____
15. Caballito de mar: _____



H	S	A	L	M	O	N	E	V	E	R	A	L	X
E	P	I	T	A	F	E	A	P	J	A	L	I	J
I	L	I	B	E	L	U	L	A	C	A	C	A	Ñ
D	H	A	C	R	E	N	B	U	I	E	E	N	A
I	O	A	R	A	T	A	E	M	F	Ñ	A	M	N
C	B	G	O	R	L	R	M	O	S	C	E	R	D
H	U	U	H	I	P	O	C	A	M	P	O	P	U
I	F	I	L	A	N	T	R	O	U	A	L	H	A
M	A	L	V	E	L	I	M	A	R	I	O	S	V
P	L	A	T	A	S	C	E	C	C	I	M	A	E
A	O	U	A	C	A	R	O	T	I	G	R	C	A
N	V	R	I	N	U	B	O	N	E	Q	L	A	L
C	E	G	A	P	I	E	R	I	L	A	Z	E	E
E	J	C	B	A	L	I	Y	M	A	K	Ñ	I	O
L	U	W	F	E	I	P	I	N	G	O	U	L	N
T	A	R	A	N	T	U	L	A	O	A	N	O	S

Scanned with CamScanner

La puntuación nos sirve para organizar las ideas que transmitimos en forma escrita y para reproducir la entonación de la lengua oral. Si bien es cierto que varios de estos signos permiten hacer pausas en la lectura para respirar, también es importante señalar que la puntuación, fundamentalmente, sostiene la significación, es decir, gracias a un punto o a una coma, los mensajes son coherentes y comprensibles. Por esta razón, es muy importante que la utilices adecuadamente, pues no es un adorno sin importancia, sino un requisito para todo texto bien estructurado.

En la evolución de la escritura, el primer sistema de puntuación conocido se debe a un gramático de Bizancio llamado Aristófanes, quien vivió en el siglo II a. C. Este estudioso utilizó tres tipos de punto: uno alto, que indicaba que una frase terminaba; uno medio, que significaba una pausa equivalente a nuestro actual punto y coma, y uno bajo, para señalar el valor semejante al de una coma. Como puedes percatarte, la puntuación ha tenido un valor muy grande en la historia de la humanidad, pues gracias a ella se han podido interpretar textos muy importantes.

1. El punto

Recuerda que en español hay tres clases de punto.

a) punto y seguido b) punto y aparte c) punto final

El punto separa oraciones independientes. Cuando un estudiante comienza a escribir, se le recomienda que después de una idea completa anote siempre un punto. Con la práctica y conforme va mejorando su redacción, para lograr su estilo propio, podrá darle un ritmo diferente a su escritura, utilizando de otra manera la puntuación.

Actividad

- Lee el siguiente párrafo y, posteriormente, contesta las preguntas.



Música, con M de Mozart

Wolfgang Amadeus Mozart es considerado uno de los más grandes genios musicales de la historia. Nació en Salzburgo, Austria, el 27 de enero de 1756. Aunque parezca mentira, tenía sólo tres años cuando tocaba el piano y el violín. Ante tal revelación, su padre se dedicó a apoyar su formación. A los seis años, ya componía piezas y cuando tenía 14, tenía ya escritas varias sonatas, una sinfonía y algunas pequeñas óperas. Estudió en Italia y entre los 15 y 20 años estuvo a las órdenes del príncipe de Salzburgo como primer violín de su orquesta. Fue en esa época cuando compuso sus más importantes sonatas.

Scanned with CamScanner

¿Quién fue Mozart?

_____

¿Cuándo y dónde nació?

_____

¿A qué edad empezó a tocar el violín?

_____

¿Qué actitud tomó su padre ante la revelación de Mozart?

_____

¿A los cuántos años compuso Mozart su primera sinfonía?

_____

¿En qué orquesta fue primer violín?

_____

Observa cómo la respuesta a cada pregunta es una oración delimitada por un punto. Recuerda que el punto y seguido separa una idea completa.

Ahora lee el texto completo.

Música, con M de Mozart

Wolfgang Amadeus Mozart es considerado uno de los más grandes genios musicales de la historia. Nació en Salzburgo, Austria, el 27 de enero de 1756. Aunque parezca mentira, tenía sólo tres años cuando tocaba el piano y el violín. Ante tal revelación, su padre se dedicó a apoyar su formación. A los seis años, ya componía piezas y cuando tenía 14, tenía ya escritas varias sonatas, una sinfonía y algunas pequeñas óperas. Estudió en Italia y entre los 15 y 20 años estuvo a las órdenes del príncipe de Salzburgo como primer violín de su orquesta. Fue en esa época cuando compuso sus más importantes sonatas.

Aunque realizó algunos viajes, regresó a Salzburgo, donde trabajó como organista de la catedral; sin embargo, seguía componiendo piezas musicales de distintos tipos. Decidió probar suerte y se dirigió a Viena como músico independiente. En 1782 compuso una de sus grandes obras: *El rapto en el serrallo*; en 1786, *Las bodas de Fígaro* y en 1787, *Don Giovanni*, ópera con la que confirmó su talento musical y demostró su talento dramático. Para esa época, la fortuna que había alcanzado desapareció y Mozart vivió en la pobreza por el resto de su vida. En 1791 compuso *La flauta mágica* y en junio de ese año, un desconocido le encargó un *Réquiem*, que, dicen, escribió pensando en su propia muerte. Lo curioso es que esa obra quedó inconclusa, pues murió poco antes de terminarla. Tenía 35 años de edad.



Scanned with CamScanner

Su producción musical es vastísima. En total realizó 626 obras, entre las que destacan 41 sinfonías, 32 conciertos (27 para piano y 5 para violín), 61 divertimentos y 22 óperas. Fue tal la cantidad de piezas musicales que escribió, que se ha calculado que si una persona transcribiera toda la obra musical de Mozart, emplearía unos 25 años trabajando 10 horas al día. Mozart es considerado también el músico más rápido de la historia, pues en pocos días o incluso en horas componía las piezas, cuya calidad es indiscutible. Por ejemplo, compuso la ópera *La clemencia de Tito* en sólo 18 días y en otra ocasión compuso, transcribió, ensayó y estrenó en sólo cinco días su sinfonía en do mayor *KV 425*, conocida como *Linz*.

Un conjunto de ideas que mantienen una unidad temática constituye un párrafo.
Recuerda: el punto y aparte separa párrafos.

Actividad

- **Escribe una idea que sintetice el contenido de cada párrafo del texto anterior.**

Párrafo 1

Párrafo 2

Párrafo 3



Scanned with CamScanner