

**ESPEJOS**

**Grupos**  
**Juveniles**  
**Creativos**  
**Ciclo 4**

**"Espejos, en busca del  
sello de tu identidad "**

**PROYECTO CREATIVO**

**"Espejos, en busca del  
sello de tu identidad "**

# **Grupos Juveniles Creativos**

Este programa es posible gracias a la alianza entre el Ministerio de Educación Nacional, la Caja Colombiana de Subsidio Familiar –Colsubsidio- y las Secretarías de Educación de Cartagena, Arauca, Sincelejo, Quibdó, Tumaco, Buenaventura, Bucaramanga, Bogotá, Medellín, Florencia, Policarpa (Nariño) y San José de Guaviare.



Libertad y Orden

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL  
República de Colombia



# Presentación

A partir de hoy conocerás un programa educativo denominado Grupos Juveniles Creativos cuyo propósito es que todos los jóvenes, que por diferentes circunstancias se hayan retirado del sistema educativo, tengan la oportunidad de formarse y avanzar en la construcción de sus sueños y la consecución de sus metas.

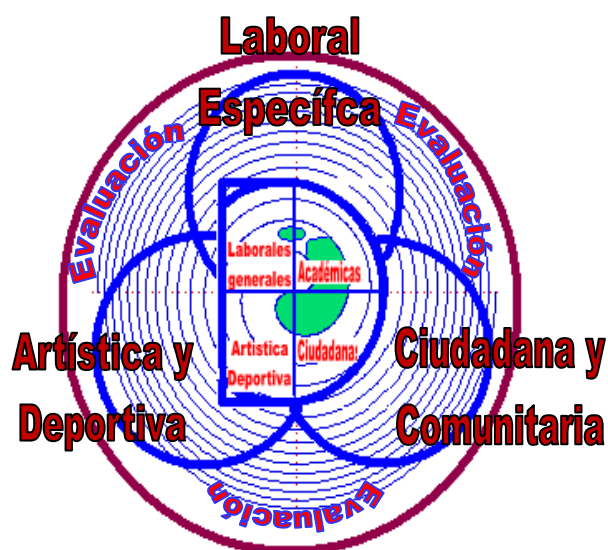
## ¿Por qué se denomina Grupos Juveniles Creativos?

**GRUPOS**, porque el programa tiene como base dinamizadora los aprendizajes mediante el trabajo cooperativo, en tanto que los jóvenes con niveles más altos en el desarrollo de competencias, generan procesos colectivos para cualificar aprendizajes en todos los integrantes del grupo.

**JUVENILES**, porque tú eres el eje fundamental del programa, estás entre los 13 y 26 años de edad y te encuentras desescolarizado. Tú como muchos jóvenes colombianos vives una etapa de capital importancia en la que se consolida la identidad y se construyen los proyectos de vida.

**CREATIVOS**, porque es la oportunidad para que los jóvenes expresen sus ideas, formulen y participen en proyectos, sueñen con posibilidades nuevas para ellos y asuman formas de vida favorables para su presente y futuro. Este programa será el espacio para que los jóvenes desarrollen habilidades para ser recursivos, propositivos, activos y proactivos frente a los problemas propios y comunitarios.

Con el fin de ofrecer formación integral de calidad y pertinencia para jóvenes que por diferentes circunstancias se han retirado del sistema educativo, el programa GJC organiza el proceso de enseñanza y aprendizaje en dos líneas de trabajo para atender las cuatro dimensiones formativas y buscar el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas y laborales. La básica y la de profundización; cada una cuenta con sus escenarios para el aprendizaje y metodologías propias.



# Contenido

¿Qué vas a encontrar en esta cartilla?	5
Guía 1. SOCIALIZACIÓN Y PLANEACIÓN	8
Guía 2. PERSONAJE A FLOR DE PIEL	18
Guía 3. LIDERANDO Y EXPRESANDO	28
Guía 4. YO, ANTE EL PÚBLICO	31
Guía 5. EJERCÍTATE FÍSICA Y MENTALMENTE	45
Guía 6. MI EQUIPO	63
Guía 7. MIS PALABRAS	81
Guía 8. MI ENTORNO	95
Guía 9. DECORANDO EL BAÚL	113
Guía 10. STOP	119
ANEXOS	124
NOTAS BIBLIOGRÁFICAS	129

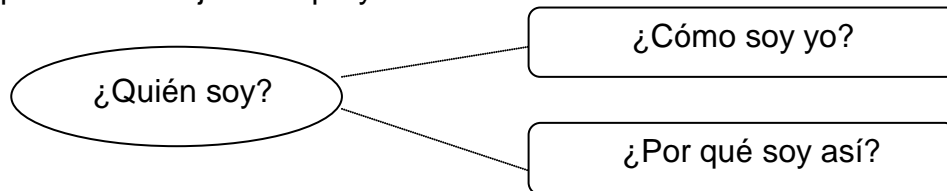
## ¿Qué vas a encontrar en esta cartilla?

Tienes en tus manos un plan de trabajo que te ayudará a reflexionar en torno a la importancia de tu identidad y tu relación en el contexto social a través de la integración de conceptos, habilidades y valores que te llevarán a las competencias propias de las diferentes dimensiones (laboral, ciudadana, corporal y académica).

**“Espejos, en busca del sello de tu identidad”** es una cartilla que te proporciona diferentes herramientas que te permiten reconocer características emocionales, intelectuales, sentimentales, biológicas, sociales y culturales que te posibilitan la construcción de tu identidad, la cual se encuentra en constante proceso de cambio, lo que implica la afirmación de particularidades, pero también de diferencias y relaciones con los otros. A la vez, estableces un centro de gravedad en torno a si mismo, que implica que más allá de los cambios internos y externos, más allá de los nuevos conocimientos y saberes que incorporas, hay un Yo relativamente estable.

Este proyecto creativo se encuentra dividido en dos partes: la primera de ellas te permitirá indagar sobre la pregunta ¿Quién soy yo?, acercándote a la valoración y reconocimiento propio buscando siempre la constante evolución de tu identidad.

La segunda parte del proyecto creativo, representa un cuestionamiento acerca de tu forma de pensar. Los factores o personas que de cierta manera influyen en la toma de tus decisiones para la construcción de tu identidad, observa el gráfico y comprenderás mejor este proyecto.



En cada guía encontrarás:

UN RETO	MOMENTOS				
	Sintonicémonos	Trabajemos	Evaluemos	Reflexionemos	Misión
	FORMAS DE TRABAJO				
	Trabajo individual				
	Trabajo por parejas				
	Trabajo en grupo				
	Palabras claves, Instrucciones, Sabías que..., Consejitos, Usos ortográficos, Para practicar				

**iii BIENVENIDO (A)!!!**

# CONVENCIONES

Para el desarrollo y comprensión de las guías debes tener en cuenta las diferentes actividades a realizar, identificadas con las siguientes convenciones:



*Sintonicémonos* —

Conoces en qué consisten las actividades del día y realizas los ejercicios que te ayudarán a ubicarte en la sesión



*Trabajemos* —

Empiezas a buscar e indagar nuevos conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes.



*Trabajo individual*

Realizas actividades y ejercicios individuales para fortalecer tus conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes.



*Trabajo por parejas*

Asumen responsabilidades con otro compañero de tal manera que las desarrollen juntos.



*Trabajo en equipo*

Consolidar un equipo de trabajo, integrarse a él y establecer roles y responsabilidades para realizar actividades coordinadas con otros



*Evaluemos* .....

Revisas si realmente realizaste individualmente y como equipo, un buen trabajo que permitió el reto del día.



*Reflexionemos* —

Reflexionas sobre lo trabajado en el día y buscas el uso práctico en la vida cotidiana.



*Misión* .....

Asumes la responsabilidad de realizar consultas, averiguaciones, trabajos, actividades que buscan fortalecer lo desarrollado en la sesión del día o que te servirá para preparar el siguiente encuentro.

## *Tus compañeros de viaje*

Hola quiero presentarme y presentarte a mis amigos, ella es **Killa**, él es **Carlos** y yo soy **Mavin**, te acompañaremos todos los días y juntos aprenderemos a vivir mejor.



## Guía No. 1

### RETO

Planear con tu grupo la forma de desarrollar el proyecto creativo Espejos, a través de herramientas que te permitirán el reconocimiento de características que posibilitan la construcción de tu identidad.



Pon  
mucho

### PALABRAS CLAVES:

Objetivos del proyecto.  
Pregunta poderosa.  
Matriz del proyecto.  
Conceptos y contenidos.

atención a las indicaciones que te dará el tutor (a) para desarrollar la agenda del día.

Ahora, con el gran grupo desarrolla el siguiente **Juego de Sonidos**:

- Se divide el grupo en dos subgrupos. El criterio de división lo realizará el tutor (a).
- Cada grupo piensa en una situación para representarla. Luego cuando termine se le pide a un grupo que inicie. El grupo que inicie debe ubicarse de espaldas a las sillas que están en hilera. El otro grupo debe sentarse en las sillas.
- Los integrantes del grupo que están sentados deben cerrar los ojos. El grupo que está de pie, dándole la espalda a las sillas comenzará a improvisar la situación usando sólo sonidos. El grupo que está sentado debe imaginarse la situación. Cuando terminen, sin decir lo que imaginaron, cambian de roles.
- A continuación, cada grupo deberá reunirse y representar utilizando la voz y el cuerpo, la situación que imaginaron.



Al terminar las representaciones, se reúnen en tríos y discuten las siguientes preguntas:

- ¿Qué ocurrió con las situaciones, en relación a los sonidos?
- ¿Qué pasó con las situaciones que planeamos?
- ¿Qué utilizamos para comunicarnos?
- ¿Se logró comunicar efectivamente la situación a través de los sonidos?

Al terminar debe intervenir un integrante de cada grupo y comentar lo discutido.

- Luego se pondrán todos de pie, y armarán un grupo de tres personas con la característica del mismo tamaño de pie.
- En este grupo deben desarrollar la lectura “Comunicándonos” (ver anexo), contestar las preguntas que allí aparecen y desarrollar los ejercicios. Durante este ejercicio, el tutor (a) debe rotar por los diferentes grupos.
- Al terminar la guía el tutor (a) le pide a cada grupo que comunique con señas el diálogo que armaron, y luego que expongan las señas de la comunidad elegidas.

Luego les pide que reflexionen sobre los lenguajes no verbales utilizados a diario en las sesiones, ¿Cuáles de ellos nos afectan y cuáles nos favorecen?





El reto que tienen como grupo, es planear las metas y los productos que desean alcanzar por medio del proyecto.

Por eso hoy conocerás la pregunta que te guiará en el desarrollo del proyecto, el objetivo, los conceptos, contenidos y el producto que te sugerimos, para desarrollar durante estos dos meses.

Ahora, trabajarás en gran grupo la siguiente agenda:

1. Pregunta poderosa:

**Pregunta poderosa del proyecto Espejos:  
¿Quién soy?**

- Un integrante hace la lectura de la pregunta que guiará el proyecto.
- Luego uno por uno, en una hoja blanca que repartirá el tutor (a), debe escribir preguntas que surgen a partir de la gran pregunta poderosa.
- Una vez haya terminado de escribir las preguntas, las rotarán hacia la derecha de modo que todos las lean.
- En un pliego de papel periódico, que les dará el tutor (a), pegarán estas preguntas debajo de la gran pregunta.
- Al conocer todas las preguntas deben comenzar a discutir sobre cuáles serían las propuestas más apropiadas para responder de la mejor manera la pregunta poderosa. Este espacio será liderado por el integrante que leyó inicialmente la pregunta poderosa, quien se encargará de dar la palabra.

2. Objetivo del proyecto: ¿Las emocionales son las sentimentales?

**Objetivo del proyecto Espejos:  
Brindar al joven herramientas que le permitan reconocer sus características: emocionales, intelectuales, sentimentales, biológicas, sociales y culturales que han posibilitado la construcción de su identidad.**

- Reúnete con un compañero (a) y juntos, de acuerdo con el objetivo del proyecto, y a la pregunta poderosa, deben planear las posibles metas y productos que desean alcanzar con el desarrollo del proyecto. El resultado lo deben escribir en una hoja que posteriormente recogerá el tutor (a).
- Al terminar, cada grupo realizará su intervención proponiendo las ideas que tienen sobre las metas y los productos del proyecto.
- Mientras se están exponiendo las ideas el tutor (a) las copiará en el tablero.
- Luego de ser expuestas todas las ideas, el tutor (a) las comienza a leer una a una y el grupo debe tomar una decisión sobre las metas y los productos que planean llevar a cabo; planteando los pro y los contra de cada una de las ideas, según el tiempo que tienen, los recursos, etc....

### **3. Matriz del proyecto: conceptos y contenidos.**

A continuación conocerás la matriz del proyecto, la cual es un cuadro organizativo que te indica:

- El objetivo del proyecto.
- La pregunta poderosa que te guiará el proyecto
- Y, te muestra por medio de dos preguntas generadas a partir de la pregunta poderosa, la organización de conceptos y contenidos que vas a desarrollar.

Para conocer la matriz del proyecto debes leer muy bien los conceptos y contenidos correspondientes a tu ciclo y junto con todos tus compañeros en la

mesa redonda deben listar cuales contenidos tienen conocimientos, y aquellos que desconocen.

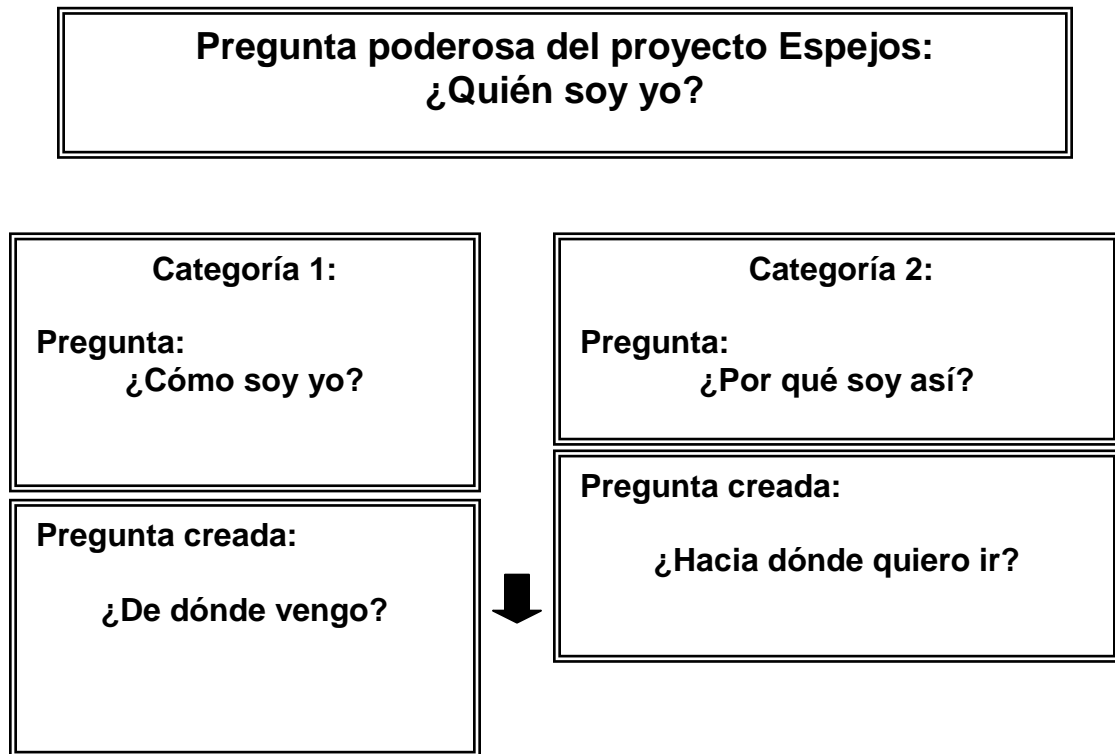
<b>MATRIZ DEL PROYECTO CREATIVO <i>Espejos, en busca del sello de tu identidad.</i></b>				
<b>OBJETIVO</b>	Brindar al joven herramientas que le permitan reconocer sus características: emocionales, intelectuales, sentimentales, biológicas, sociales y culturales que han posibilitado la construcción de su identidad.			
<b>TÓPICO</b>	¿Quién soy?			
<b>PRODUCTO</b>	LIBRO DE LOS REFLEJOS			
<b>PREGUNTAS</b>	¿Cómo soy yo?		¿Por qué soy así?	
<b>CONCEPTOS</b>				
<b>SUJETO</b>	<b>Proyecto de vida:</b> Toma de decisiones.	Ciclo 3	<b>Equipo:</b> Formación, técnicas, requisitos y experiencias.	Ciclo 3
	<b>Percepción espacial:</b> Descripción del sentido de la vista.	Ciclo 3	<b>Lenguaje verbal:</b> La palabra expresiva.	Ciclo 3
	<b>Lenguaje Kinésico:</b> Expresión facial.	Ciclo 3	<b>Equipo:</b> Grupos vs equipo, tipos de equipo, etapas en la conformación de equipos, estrategias de trabajo en equipo y dinámicas de grupo.	Ciclo 4
	<b>Líder:</b> Características y comportamiento.	Ciclo 3		
	<b>Líder:</b> Cualidades y tipos.	Ciclo 4		
	<b>Proyecto de vida:</b> Cualidades y actitudes.	Ciclo 4		
	<b>Lenguaje Kinésico:</b> Postura corporal.	Ciclo 4		
<b>CIENCIA</b>	<b>Las nociones de tiempo y espacio:</b> Los calendarios, los mapas, las formas de registro del tiempo y del medio.	Ciclo 3	<b>El movimiento:</b> Sistema locomotor.	Ciclo 3
	<b>La audición:</b> Descripción del sentido auditivo.	Ciclo 3	<b>Origen del universo:</b> Teorías de la vida.	Ciclo 3
	<b>Percepción espacial:</b> Percepción monocular (el color), percepción binocular.	Ciclo 4	<b>Reproducción:</b> Definición, tipos.	Ciclo 4

	<b>El tacto:</b> Sensaciones cinéticas-reacción-percepción.	Ciclo 4	<b>Medidas de tendencia central:</b> Media, Mediana y Moda.	Ciclo 4
			<b>El tacto:</b> Descripción del sentido.	Ciclo 3
<b>SOCIEDAD</b>	<b>Exposición oral:</b> Características, pasos para su desarrollo.	Ciclo 3	<b>Conjuntos especiales:</b> Subconjuntos, diagramas de Venn, conjunto vacío, unión e intersección de conjuntos.	Ciclo 3
			<b>Comunicación:</b> Proceso de comunicación.	Ciclo 3
			<b>Funciones del lenguaje:</b> Función representativa o referencial; función apelativa o conativa; función expresiva o emotiva; función fática; función metalingüística; función poética.	Ciclo 4
			Interacción social: Redes sociales y Redes afectivas.	Ciclo 4
			El conflicto: Características del conflicto, mecanismos de solución de conflictos (La conciliación).	Ciclo 4
<b>CULTURA</b>	<b>Semiótica:</b> Signo- símbolo.	Ciclo 4	<b>Códigos culturales colombianos:</b> Dialecto, jerga, argot.	Ciclo 3
<b>ECONOMIA</b>			<b>Trabajo:</b> Factores intrínsecos y extrínsecos.- Teorías del trabajo	Ciclo 4
<b>ESTADO</b>	<b>Derechos:</b> Estado social de derecho, derechos de la mujer.	Ciclo 4	<b>La ilustración:</b> La Enciclopedia, el liberalismo económico y político, los pensadores ilustrados.	Ciclo 4
<b>SALUD</b>	<b>Prevención:</b> Consumo de sustancias.	Ciclo 3	<b>Promoción de la salud:</b> Salud en la juventud.	Ciclo 3
	<b>Higiene mental y física:</b> Ejercicio-calentamiento y estiramiento.	Ciclo 3	<b>Promoción de la salud:</b> Sistema de seguridad social.	Ciclo 4
	<b>Salud mental y física:</b> Hábitos Alimenticios.	Ciclo 4		
	<b>El movimiento:</b> Sistema cardiovascular. Sistema respiratorio, ejercicios respiratorios.	Ciclo 4		

Al terminar de analizar la matriz, deben leer y escribir en el tablero las preguntas que nacen de la pregunta poderosa, esas cuestiones se convertirán en las

categorías en las que se clasifican las preguntas que crearon todos en el numeral 1, de la actividad.

Un ejemplo para tu proyecto Espejos será:



Un integrante del grupo deberá escribir cómo quedaron las categorías asignadas. Y entregarle todas las conclusiones al tutor (a), quien organizará el proyecto con el nuevo plan diseñado y lo expondrá en la próxima sesión.



evaluación:

Teniendo en cuenta que el reto de la sesión era planear en grupo el proyecto creativo, vas a responder en tu cuaderno, el siguiente formato de

Escribe una “X” en la casilla que consideres responde al criterio sobre la planeación para el desarrollo de tu proyecto creativo.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Se dio a conocer la agenda del día?		
¿El grupo se organizó de la forma propuesta?		
¿Siempre había una persona que coordinaba cada una de las actividades realizadas?		
¿Todos participaron con opiniones, comentarios y/o sugerencias en las actividades?		
¿Se tomó nota de las conclusiones de cada punto de la agenda?		
¿Se desarrollaron todos los puntos de la agenda?		
¿Se habló sobre puntos distintos a los de la agenda?		
¿Pasaste el reto?		
¿Tienes claro la finalidad del proyecto?		
¿Conoces la ruta a seguir para el desarrollo de tu proyecto?		

Para terminar deben reunirse en gran grupo y poner en común las respuestas; luego, con la orientación del tutor (a), deben autoevaluar la forma de planear en grupo.



Cada integrante que coordinaba cada uno de los puntos de la agenda, dará a conocer las conclusiones por medio de la lectura de estos al gran grupo.

Luego de forma individual, en tu cuaderno, escribirás 5 compromisos que, según tu criterio, aportan a tu grupo para lograr que juntos cumplan los retos y productos planteados.

Una vez hayan terminado, cada uno leerá a viva voz sus compromisos. El tutor (a) debe tomar nota de ello en una hoja que luego todos firmarán. Esta hoja la guardará el tutor (a) en su diario, como representación de los compromisos adquiridos.



No olvides desarrollar la misión de hoy.

Debes listar en tu cuaderno los contenidos correspondientes a tu ciclo, que aparecen en la matriz del proyecto.

Luego subraya las palabras de las cuales desconozcas el significado, consúltalo y entiéndelo. Este es un buen paso para iniciar el desarrollo del proyecto.

*Es importante que la base sea sólida y fuerte para que el producto sea bueno.*

Existen varias formas y medios por los cuales puedes consultar información.

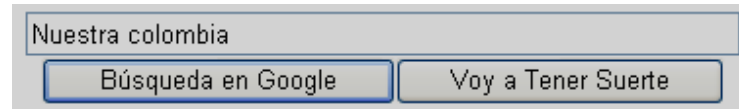
Por ejemplo, esta búsqueda la puedes realizar por Google siguiendo estos pasos:

***Sabías que...***

En Internet, Google es un **motor de búsqueda** fácil de usar y bastante popular.



1. Todos los motores de búsqueda tienen una casilla en la cual se escribe un texto y un botón que dice **buscar o search,** *identifícalos en el computador.*



A screenshot of a search engine interface. At the top, there is a search box containing the text "Nuestra colombia". Below the search box are two buttons: "Búsqueda en Google" and "Voy a Tener Suerte".

2. Escribe la o las palabras sobre las que deseas encontrar información en la casilla reservada.
3. Allí te aparecerá una lista. Lee y selecciona la que te hable de definiciones.
4. Haz clic y lee muy bien.
5. Escribe lo que entendiste en el cuaderno.

**Para aplicar....**

Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no  
en el resultado.  
Mahatma Gandhi.

## Personaje a flor de piel

### Guía No. 2

#### RETO

Hoy te retamos a iniciar un nuevo proyecto creativo, identificando situaciones de tu vida en las cuales descubrirás aspectos propios de tu identidad.



#### PALABRAS CLAVES:

**Proyecto de vida:** Cualidades y actitudes.

**Percepción espacial:** Percepción monocular (el color), percepción binocular.

Para empezar anota en tu cuaderno la agenda del día que tu tutor (a) te indicará. Después observa detenidamente la siguiente fotografía y luego contesta las preguntas en tu cuaderno:



1. ¿Cuál es la imagen que este hombre transmite?,

¿Qué sentimientos despierta en ti?

2. ¿Qué observas en la fotografía?

3. ¿Te sientes identificado de alguna manera?

4. Describe un objeto que encuentres en la fotografía.

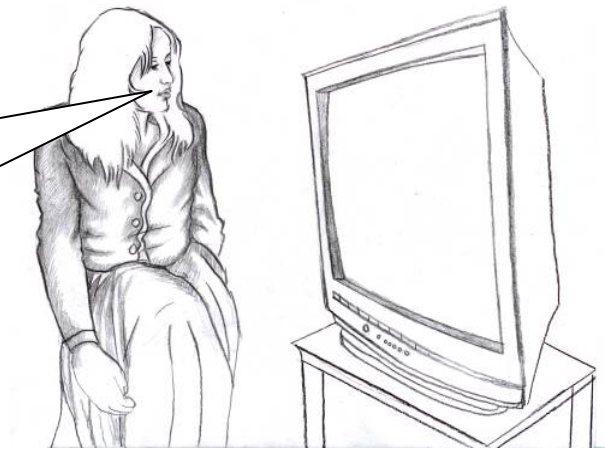
Ahora, con base en las respuestas a estas preguntas, más lo que alcances a percibir de la fotografía, realiza un escrito de mínimo 10 renglones en el cual describas a este personaje.

Comparte tu escrito con un compañero o compañera del mismo ciclo.

#### **Sabías que....**

El personaje que aparece en la fotografía es el cantautor Tony Meléndez, que a pesar de haber nacido sin brazos, su talento, música y bella voz lo han llevado a ser imagen e inspiración para aquellos que tienen alguna discapacidad o están enfrentando alguna adversidad en sus vidas.

Ahora, cerremos la cartilla y preparémonos para ver un video sobre Tony Meléndez.



Ahora, que terminaste de ver el video permanece un rato en silencio y reflexiona sobre lo que produjo en ti. Luego, responde:

1. ¿Cómo identificas a Tony Meléndez?
2. ¿Con qué frase lo puedes *identificar* o definir?, (El mensaje que Tony te transmite).
3. ¿Qué actitud refleja Tony?
4. Lista las cualidades que tiene este gran hombre.

**Consejitos...**

La actitud que tomas frente a los problemas o sucesos que se te presenten cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos.

El instrumento musical indiscutible en la vida de Tony es la guitarra. A través de ella, de su sonido y de su acorde comunica mensajes para toda clase de público, expresando sentimientos profundos e importantes de su vida.

La guitarra no solo despierta sentimientos, también puedes percibir características físicas al primer momento en que la ves. Para mejor comprensión busca a un compañero o compañera del mismo ciclo y realiza la siguiente actividad:

Observen detenidamente las siguientes imágenes:

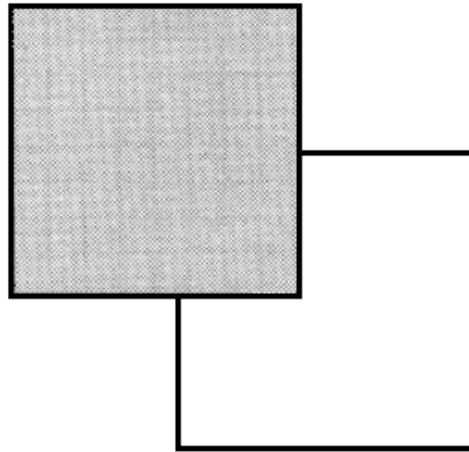


Realiza en tu cuaderno una descripción detallada de cada imagen escogida, ten en cuenta cada uno de los objetos que aparecen ella, características, colores, entre otros. Ahora, intercambia cuadernos y complementa la información consignada en el cuaderno.

***Sabías que....***

Cuando ves algún objeto no solamente percibes su tamaño, su forma, su color, sino que también eres capaz de determinar su posición con respecto a otros objetos. Este hecho constituye la **percepción espacial**.

La posibilidad de la percepción espacial implica varios factores que se pueden dividir en dos grandes categorías<sup>1</sup>. Para conocer un poco de ellas, primero observa el siguiente gráfico cubriéndote un ojo.



¿Qué percepción espacial tienes acerca de este dibujo?

En este dibujo se presenta una obstrucción parcial de un objeto por otro dando la impresión de que el objeto está parcialmente en una posición más lejana, este factor se conoce **superposición**, el cual percibes con la ayuda de cada ojo separadamente. En el gráfico, ¿Cuál es el objeto más cercano?

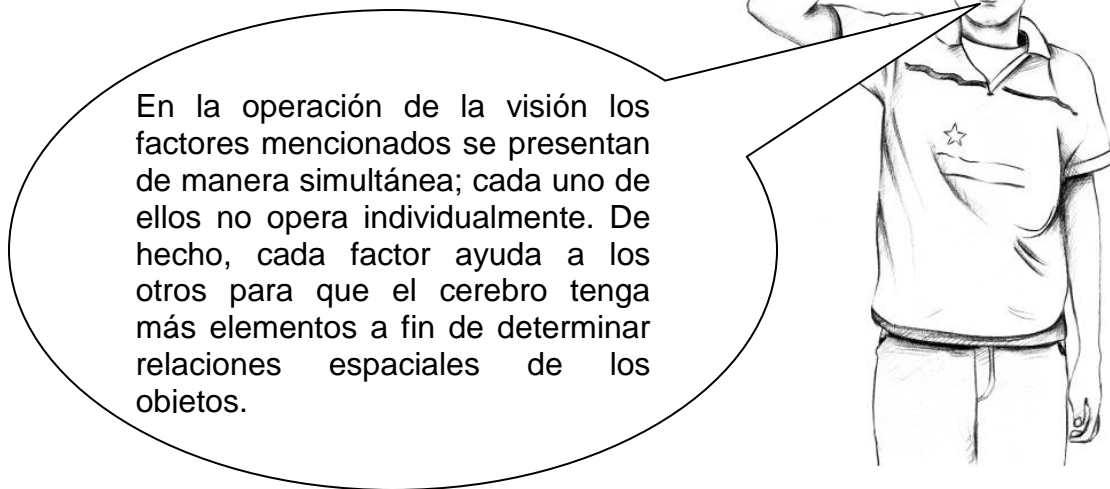
Ahora, ¿No te ha pasado que cuando una persona se mueve en un sentido, tienes la impresión de que los objetos cercanos se mueven en el sentido opuesto, aun sabiendo que éstos están en reposo? Este es un ejemplo claro de otro factor que se percibe con la ayuda de cada ojo separadamente, el **paralaje**.

Bien, busca dos objetos en el aula, uno debe estar ubicado más arriba que el otro. Obsérvalos detenidamente y expresa que percepción tienes, esta situación representa el factor de **elevación**.

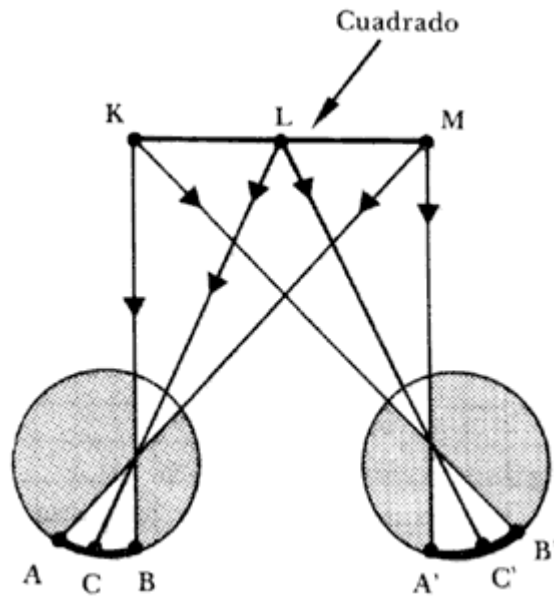
El **color** también juega un papel, aunque indirecto, en la determinación de relaciones espaciales; el color te ayuda a determinar qué partes pertenecen a un

objeto y cuáles no le pertenecen. Colores iguales tienden a representar superficies continuas y por tanto, a un mismo objeto. Colores distintos tienden a separar unas áreas de otras.

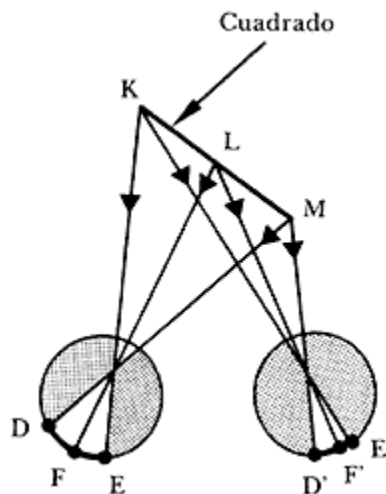
La **brillantez** de un objeto es una sensación subjetiva que está relacionada con la intensidad de la radiación que llega a los ojos. Así, si un objeto emite luz con mucha intensidad lo percibes en forma muy brillante. La brillantez es un factor que ayuda a determinar posiciones de objetos; mientras más brillante se vea un objeto te parecerá que está más cerca.



Luego, imagina que colocas un cuadrado entre los dos ojos de una persona de manera simétrica, como puedes ver en la figura. Las imágenes que forma este cuadrado en cada retina se muestran en la figura. En el ojo izquierdo se forma la imagen en la porción  $AB$  de la retina, mientras que en el ojo derecho se forma en la porción  $A'B'$ . Es más, la imagen de la mitad derecha del cuadrado,  $LM$ , se forma en la región  $AC$  de la retina izquierda, mientras que se forma en la región  $A'C'$  de la retina derecha. Asimismo, la mitad izquierda del cuadrado,  $KL$ , se forma en la región  $CB$  de la retina izquierda, y se forma en la región  $C'B'$  de la retina derecha. Observa y responde, ¿Qué relación encuentras en las cuatro regiones de la retina?



A continuación, imagina que volteas el cuadrado (Figura de abajo). Las imágenes que se forman en las retinas son ahora:  $DFE$  en la retina izquierda y  $D'F'E'$  en la retina derecha. Además, las imágenes de la mitad derecha del cuadrado  $LM$  se forman ahora en la porción  $DF$  de la retina izquierda, mientras que esta misma mitad forma una imagen en la región  $D'F'$  de la retina derecha. Además, la mitad izquierda del cuadrado,  $KL$ , forma una imagen en la porción  $FE$  de la retina izquierda, formando una imagen en la región  $F'E'$  de la retina derecha. Observa, las regiones en que se forma la imagen en la retina derecha y la correspondiente a la derecha, ¿Cuál es mayor?



Son justamente estas diferencias en las dos imágenes las que utiliza el cerebro para indicar la orientación de los objetos. Es claro que para llevar a cabo esta comparación es necesario que los dos ojos produzcan simultáneamente imágenes.



**Sabías que....**  
Los factores monoculares son los que funcionan solamente con un ojo, mientras que los factores binoculares son los que operan con los dos ojos al mismo tiempo.



Diseña un dibujo en una hoja para representar el instrumento musical que más llame tu atención. Luego, colócalo en tu escritorio, tápate un ojo y observa el dibujo. Repite el procedimiento para el otro ojo. Al terminar, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Con cuál ojo ves más nítido?
- ¿Con cuál ojo ves más cerca?
- Describe la posición del dibujo al observarlo separadamente con cada ojo.



Ahora, imagina que una persona, por algún motivo, carece del sentido de la visión. ¿Crees que pueda tener percepción espacial? ¿Cómo? Cita ejemplos argumentando tus respuestas.

¿Qué actitud podría tener esta persona frente a la vida? ¿Por qué?



*Una persona minusválida es aquella cuyas posibilidades de integración educativa, laboral o social se hallan disminuidas como consecuencia de una deficiencia previsiblemente permanente, de carácter congénito o no, en sus capacidades físicas, psíquicas o sensoriales. (Ver anexo titulado “Protección Constitucional y derechos fundamentales de las personas discapacitadas”).*

Tony Meléndez, como pudiste observar en la fotografía, tiene una deficiencia en sus capacidades físicas. Pero esto no ha sido impedimento alguno.

Hay momentos en la vida que te sientes “minusválido”, sin felicidad; identifica cuáles son esos momentos en tu vida y responde, ¿Qué actitudes tomaste respecto a la vivencia de estos momentos?

Ahora, piensa en algún problema personal que hayas tenido. Míralo desde ópticas diferentes; es decir, desde diferentes puntos de vista. ¿Tu sensación de minusvalía se atenúa o desaparece? Argumenta tus respuestas.

Lee el siguiente texto:



## ¿QUIÉN ES JOSÉ FELICIANO?

José nació ciego, con un humilde comienzo, el 10 de Septiembre de 1945, en Lares, Puerto Rico. Uno de once hermanos, su pasión por la música empezó a la edad de tres años cuando él acompañaba a su tío con una lata delgada de galletas. Cuando él tenía cinco años, su familia emigró a la Ciudad de Nueva York. El pequeño José aprendió a tocar la Concertina a la edad de seis, usando un puñado de álbumes, como su maestro. A los ocho, él actuó para sus compañeros de clase en el PS 57, y a los nueve, actuó en el Teatro de Puerto Rico. Quiso aventurarse más allá del acordeón, él se enseñó a sí mismo a tocar la guitarra con una determinación inquebrantable y otra vez, con nada pero con álbumes, por más de 14 horas al día. Expuesto al rock-n-roll de los Cincuentas, José fue después inspirado a cantar.

A los diez y siete, José dejó de estudiar. Su padre no estaba trabajando en ese entonces y él necesitaba ayudar a su familia. El tocó en las casas de café de Greenwich Village y para su sueldo --como se acostumbraba por aquél tiempo en esos pequeños clubs, ellos solían decir, "pasaba el sombrero". Él cumplió su primer compromiso profesional el mismo año en Detroit. Inmediatamente, un crítico de música escribiendo acerca de su actuación en La Ciudad Folclórica de Gerde se refirió a José como un "Mago de 10-dedos que retoza, ejecuta, rueda, escoge y reverbera las seis cuerdas en una manera incomparable." Y añadió, "Si Ud. desea ser testigo del nacimiento de una estrella vea al Sr. Feliciano antes que se vaya mañana por la noche."

La primera oportunidad para José en la industria musical; sin embargo, aconteció en el mercado hispano cuando, en 1996, después de una actuación sorprendente en el Festival de Mar del Plata en Argentina, los ejecutivos de RCA en Buenos Aires animaron a José a quedarse ahí y grabar un álbum de música en español. "Realmente no sabían qué hacer conmigo en el estudio", José

recuerda. "Entonces les sugerí grabar varios boleros antiguos---canciones que había escuchado desde niño". La interpretación de Feliciano del bolero clásico de aquél tiempo fue revolucionaria. El primer single, "Poquita Fe", fue un éxito grandioso y "Usted" fue más grande aún. José tomó los estándares y creó unos nuevos; él los recreó, los refinó y los puso de moda otra vez con su propio estilo artístico de la guitarra acústica y las inflexiones vocales del jazz y las influencias americanas que él había recibido durante su adolescencia.

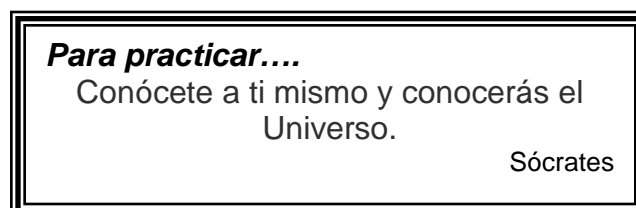
José ha grabado más de 65 albums en su carrera impresionante. Aún humilde con todo el suceso que ha tenido, José siente que su carrera está apenas comenzando y que apenas ha iniciado a compartir sus talentos con el mundo<sup>2</sup>.

### **¿Qué te enseña José para aplicarlo en tu vida?**

Luego de responder la pregunta, en una hoja que anexarás al portafolio en el apartado correspondiente, elabora un cuadro comparativo entre Tony y José en el cual resaltes, cualidades y actitudes de cada uno.

Luego, elabora tu propia lista de cualidades, para esto puedes preguntar a tus familiares y amigos qué cualidades ven en ti. Finalmente, cita algunas situaciones de tu vida en cuando prevalezca un cambio de actitud. Identifica si ese cambio fue bueno o malo y por qué.

*Recuerda: Tus cualidades son tus características propias e innatas.*



# Liderando y expresando

## Guía No. 3

### RETO

Te retamos a que reconozcas la importancia de proyectar tu liderazgo dentro de una organización mediante estrategias cooperativas y expresiones corporales.



**PALABRAS CLAVES:**  
**Líder:** Cualidades y tipos.  
**Lenguaje Kinésico:** Postura corporal.

Para empezar vas a apuntar la agenda del día que tu tutor (a) te indicará.

La sesión de hoy la realizarás mediante una herramienta de Internet que te guiará de manera sencilla el trabajo que tienes que realizar.

Así que, prepárate porque también deberás demostrar las habilidades adquiridas en el uso del computador y sus accesorios.

--Recuerda que antes de empezar a trabajar, debes tener tu cuenta de correo electrónico.--



### **Sabias que....**

**WebQuest** es una metodología de búsqueda orientada, en la que casi todos los recursos utilizados provienen de la [Web](#). Fue propuesta por el profesor [Bernie Dodge](#), en [1995](#).

Ahora, vas a ingresar al blog del programa en la dirección electrónica [www.jovenescreatics.blogspot.com](http://www.jovenescreatics.blogspot.com). Busca a mano derecha el enlace de Proyectos Creativos, haz clic sobre él.



Busca el enlace *Liderando y expresando* en los recursos propuestos para tu ciclo.

Este link te llevará a una herramienta de la Web que te indicará los pasos a seguir:

1. En la primera hoja encontrarás la introducción de los contenidos a desarrollar.
2. En la segunda hoja está el trabajo que debes desarrollar.
3. En la tercera hoja aparecen enlaces a páginas de consulta para el desarrollo de tu trabajo.
4. En la siguiente hoja esta listada la misión que debes realizar y enviar al tutor (a).
5. Y por último, para las conclusiones debes esperar la revisión de tu trabajo por parte del tutor (a).

### **Consejos...**

No olvides el comportamiento y cuidado que debes tener al ingresar a la sala de Internet. Cualquier duda o inquietud la puedes comunicar al tutor (a).



El proceso de evaluación lo encuentras en la WebQuest que trabajaste. Si no alcanzaste a enviar el escrito vía Internet al correo de tu tutor (a), preséntala en hojas aparte que anexarás al portafolio en el apartado correspondiente, después de una revisión de tu tutor (a).



De acuerdo con el trabajo desarrollado responde:

- ¿Cómo identificas a un líder en un grupo?
- ¿Por qué es importante que proyectes tu liderazgo en cualquier tipo de organización?
- ¿Ser líder te aporta a tu formación? ¿Por qué?



Identifica 3 líderes de tu comunidad. Puede ser en tu casa, en tu barrio, en el programa, entre otros. Luego, realiza una descripción escrita concreta de cada personaje resaltando el porqué lo consideras líder y qué tipo de líder es. Por último, identifica y lista sus cualidades y compáralas con las tuyas.

***Para practicar....***

Un verdadero líder no es un jefe, es aquel que lleva a un grupo hacia un objetivo.

## Guía No. 4

### RETO

Un simple dibujo puede representar muchas cosas. Así que, utilizarás esta herramienta para comunicar lo que quieras, teniendo en cuenta que otras personas por medio del tacto también podrán identificarlo.



### PALABRAS CLAVES:

**Semiótica:** Signo - símbolo.

**El tacto:** Sensaciones cinéticas-reacción-percepción.

Realiza la lectura de tu libro por 15 minutos. Luego, vas a apuntar la agenda del día que tu tutor (a) te indicará.

*Muy seguramente con frecuencia has tenido que enfrentar un público, en ocasiones se te pide algún tipo de participación en eventos y reuniones. Es ahí cuando se mide tu creatividad y recursividad.*



Killa ha estado muy dedicada a su estudio últimamente ya que debe preparar una presentación para el grupo sobre *el sentido del tacto*. Dicha presentación

debe dar a conocer un tema solamente mediante representaciones gráficas (dibujos) o cualquier otra herramienta ya que no puede emitir ningún sonido. Su tutor (a) le aconsejó que debía ser muy creativa y recursiva a la hora de la presentación ya que de lo contrario sería aburrida la temática y ningún compañero le prestaría atención.

Se siente muy nerviosa e insegura ya que no sabe cómo ni por dónde empezar.

¡Ayúdale a Killa a prepararse!

A lo largo de la guía encontrarás recomendaciones prácticas, las cuales serán de gran ayuda para Killa.

¿Qué esperas? ¡Comienza a trabajar!



Para comenzar reúnete con dos compañeros o compañeras de tu ciclo y realiza el siguiente ejercicio.

- Escribirán en tres pedazos de hoja de cuaderno las palabras:

*Táctiles*, *gustativos* y *olfativos*. Los doblan y los meten en una bolsa. Revuelven y cada uno escoge un papel al azar.

**Táctiles**

**Gustativos**

**Olfativos**

- Se vendarán los ojos quien haya sacado el papel marcado con la palabra *gustativos*. Los otros integrantes le darán a oler *café* y *quita esmalte*.
- Luego se vendarán los ojos quien tenga en el papel escrito: *olfativos*. Los otros integrantes harán ruido con un pito o una maraca y él debe desplazarse hacia donde escuche el ruido.
- Por último se vendará el integrante que tenga el papel: *táctiles*, mientras que los otros integrantes le pasarán de mano en mano las plumas y luego una lija.



Cada uno comentará la experiencia e identificará los objetos que olieron, palparon y sintieron.

Luego, comenten y redacten en el cuaderno las conclusiones, recomendaciones y sugerencias sobre la actividad realizada y en seguida respondan: ¿Cómo percibimos el entorno a través de los sentidos? ¿Qué sentido te parece más indispensable conservarlo? ¿Es una puerta para explorar el mundo y a nosotros mismos? ¿Por qué?

EL SENTIDO del tacto<sup>3</sup> comprende la percepción de estímulos mecánicos que incluyen contacto, presión y golpe.

El estímulo mecánico consiste en la aplicación de una fuerza sobre la superficie que envuelve al cuerpo.

**Sabías que....**

El sentido del **tacto** es aquel que permite a los organismos percibir cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura, aspereza o suavidad, dureza, etc.

Este sentido se halla principalmente en la piel.

Por ejemplo, cuando toco una mesa con un dedo. En este proceso mi dedo ejerce una fuerza sobre la mesa.

Lo que sucede es que la mesa reacciona y ejerce a su vez una fuerza sobre el dedo.

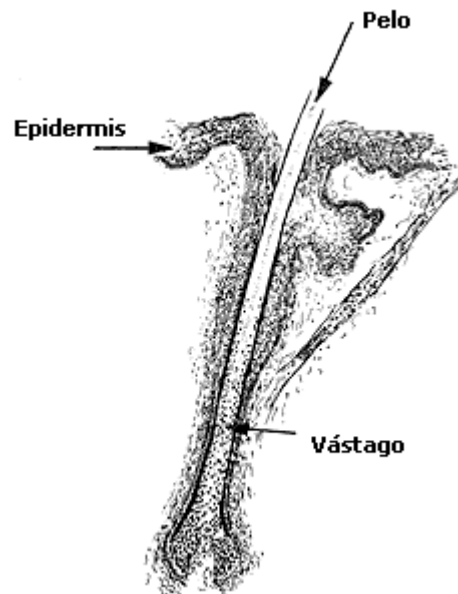
Si, y se siente como si la mesa empujara el dedo.



La aplicación de una fuerza sobre la piel puede ocurrir de diversas maneras; por ejemplo, cuando sopla el viento sobre tu cuerpo. En este caso, las partículas que componen al viento se mueven y al chocar contra tu cuerpo ejercen una fuerza; es decir, se genera un estímulo mecánico.

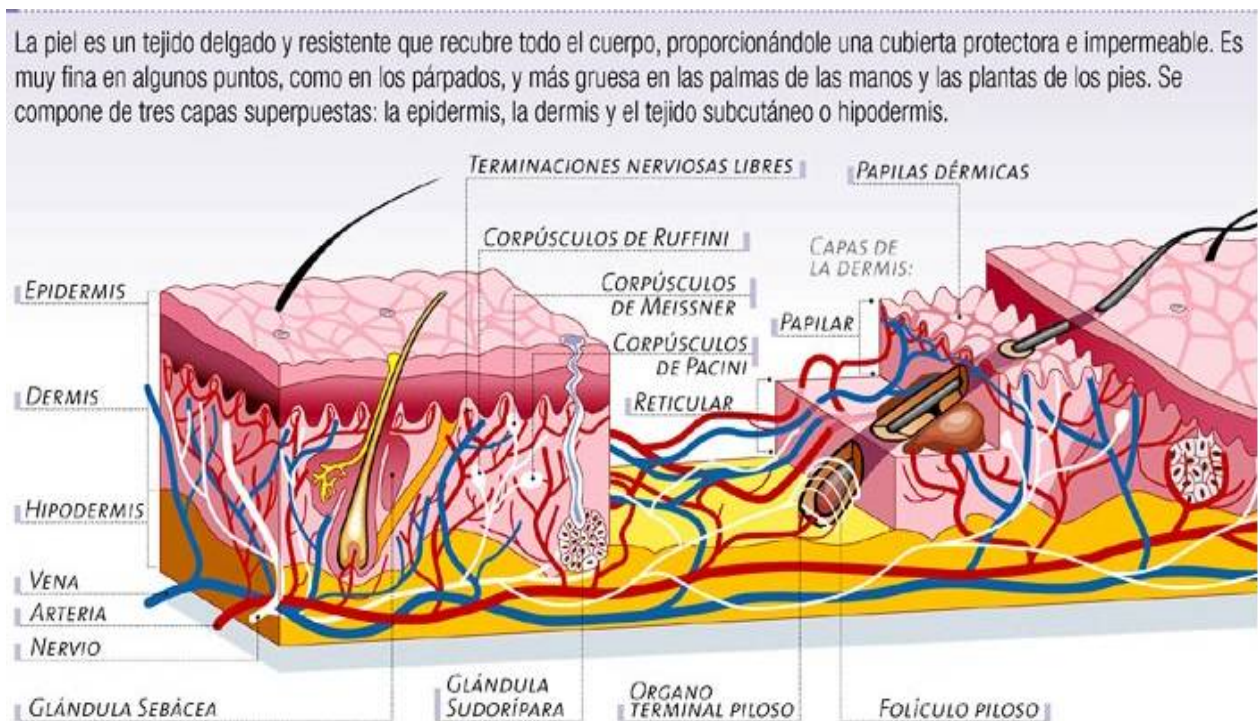
Ahora, observa los brazos, la cara, las manos,... de un compañero o compañera. ¿De qué está cubierta la piel?

La mayor parte del cuerpo humano está cubierto de piel que lleva pelos o vellos. En algunas zonas del cuerpo éstos son tan finos que no se perciben a simple vista. Algunas de las partes del cuerpo que no tienen pelos son las palmas de las manos, las plantas de los pies, los labios, etcétera.



Debajo de la piel se encuentran terminaciones nerviosas que en general están muy entrelazadas. Así, en las regiones del cuerpo que tienen pelos, las terminaciones nerviosas rodean los tubos del pelo, mientras que en las zonas sin pelos se forman enredos nerviosos de formas y tamaños diversos.

Identifica cada parte que compone la piel<sup>4</sup>,



Cada vello o pelo de nuestra piel es el extremo externo de un vástago (Figura) que está penetrado por muchas fibras nerviosas que lo envuelven.

En general, un nervio que tiene una terminación en la piel no está conectado directamente con el sistema nervioso central. Este nervio tiene muchas ramificaciones que están dispersas en distintas zonas de la piel. Resulta que una porción de la piel no está "servida" por una fibra nerviosa solamente, sino que hay una sobreposición de diferentes fibras nerviosas. Además, cada fibra nerviosa

**Sabías que....**

En distintas partes de la piel la densidad de terminaciones nerviosas es diferente. Hay lugares, como por ejemplo las yemas de los dedos, en que la densidad es muy grande, lo que hace que estas regiones sean muy sensibles. En otros lugares, como por ejemplo en la espalda, en que la densidad es muy baja, no se tiene mucha sensibilidad.

"sirve" a diferentes áreas de la piel.

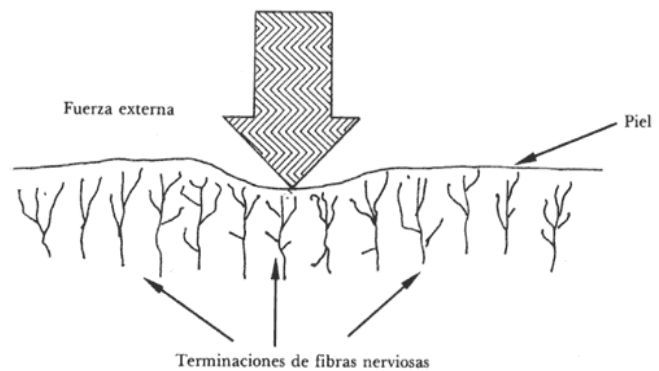
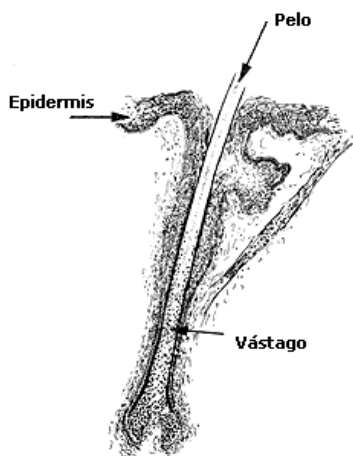


Cuando tocas algún objeto con un dedo ocurre una deformación en la piel. Te das cuenta que diferentes lugares de la piel se deforman de maneras distintas. Por otro lado, debajo de la piel, en el área que se ha deformado hay muchas terminaciones de fibras nerviosas que, en general,

están entremezcladas. Cada terminación experimenta una deformación distinta ya que unas experimentan mayor presión que otras.

Observa los siguientes gráficos, ¿Qué crees que quieren decir? Luego, argumenta si podrían ayudarle a la presentación de Killa.

Acuérdate que solo puede hacer la presentación por medio de dibujos.



## OTRO TIPO DE ESTÍMULOS

Observa detalladamente las siguientes imágenes. Luego deduce qué quiere decir cada una, que información te transmiten.



Finalmente, dale un nombre a cada imagen. Para esto, arma tres palabras de dos cifras cada una. En cada cuadro están las letras de cada sílaba, pero están en desorden, primero debes darles sentido.

ROL

AC

OD

O

ORL

RÍF

Por otro lado, Killa ha estado consultando sobre representaciones gráficas para tomar de apoyo para su presentación. Encontró en un libro la siguiente actividad que le pareció muy interesante, pero primero tiene que resolverla.

¡Resuélvela tú también!

## ACTIVIDAD:

*En cada numeral escribe lo primero que piensas y realiza un dibujo de lo que te imaginaste.*

- 1. Tu gaseosa preferida.*
- 2. La marca de ropa que te gusta.*
- 3. Operador de teléfono celular.*
- 4. Café Colombiano.*





*Un **logo** o logotipo es una imagen de carácter publicitario que da identidad a un grupo que puede ser de carácter comercial o institucional de tal manera que todos los que lo observan reconozca al producto o institución que representa.*

*El logo tiene unas formas que lo caracterizan. Esas formas son los signos, bien sean lingüísticos o no lingüísticos, los cuales comprenderás mejor al hacer la siguiente actividad.*

*A diario te encuentras con diferentes letreros, imágenes o palabras que te transmiten significan algo, a continuación encontrarás algunos de ellos. Están clasificados en 4 grupos.*

*Escribe o dibuja (en tu cuaderno) al frente que significan:*

*Luego contesta: ¿Qué diferencia encuentras entre cada uno de los grupos?*

			
<p data-bbox="289 667 354 741"><b>+</b></p>		<p data-bbox="943 678 1013 720"><b>=</b></p>	
			
<p data-bbox="289 1157 410 1209"><b>OJO</b></p>		<p data-bbox="894 1157 1060 1209"><b>CASA</b></p>	



Para verificar la actividad anterior, sal del salón con tus compañeros de ciclo y sigue los pasos:

- Observa a tu alrededor o ubícate donde encuentres tiendas y/o supermercados.
- Identifica 3 logos y 3 signos.
- Dibújalos en tu cuaderno y escribe al frente qué representan.
- Socializa el ejercicio con el resto de compañeros y compañeras de tu ciclo.
- Enumera algunos signos y logos que conozcas, pero que no hayas visto a tu alrededor.



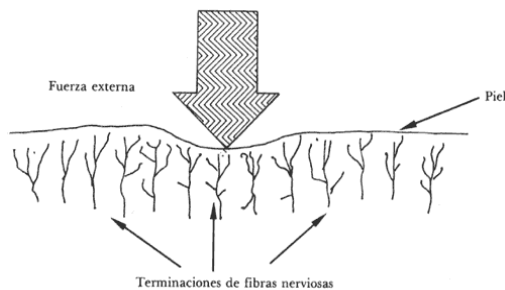
Me parece que realizar esta actividad, ayudará mucho a Killa con la presentación. Por lo menos ya tiene más herramientas que aplicar y replicar.

***Sabías que....***

**Los signos** tienen dos partes, el dibujo (**símbolo**) al que se le llama **significante** y la idea que representa, a la cual se le llama **significado**, por eso cuando tú buscas en el diccionario se habla de encontrar significados para saber qué es lo que a nivel general significa cada palabra.



Diseña junto a un compañero o compañera un logo que pueda utilizar Killa en su presentación de manera que al observarlo se entienda que se está refiriendo a sentido del tacto, o si lo prefieres a la piel.



Te acuerdas de esta imagen. Pues bien, representa el movimiento de la piel cuando tocas algún objeto. Cómo la clasificarías: Como signo, símbolo, logo, todas las anteriores o ninguna de las anteriores. Justifica y comparte tu

respuesta.

Las terminales nerviosas de la piel, aparte de ser sensibles a estímulos mecánicos, también lo son a estímulos que producen calor, frío y dolor.

Por otro lado, distribuidas en muchos lugares dentro de nuestro cuerpo se encuentran células que son sensibles a estímulos mecánicos y que tienen como función informar al cerebro sobre el estado de la posición en que se encuentran nuestras manos, pies y otras partes del cuerpo. Estas células se encuentran en las uniones, en los tendones y en los músculos y al igual que las descritas en la sección anterior dan una respuesta al experimentar presiones o torsiones, extensiones, etcétera.

Existen otras células análogas a las anteriores que dan información al cerebro sobre tensiones internas. Por ejemplo, cuando las venas y arterias experimentan tensiones debidas a la presión de la sangre que conducen, se emiten señales que ayudan al sistema nervioso a regular la presión arterial dando órdenes de que se contraigan o expandan. Este tipo de canales, sensibles a los cambios de presión y de tensión, gobiernan el ritmo y magnitud de las contracciones del corazón, controlan el estómago, la vejiga, etcétera.



Quando tengo mucho frío los pelos de mis brazos se erizan, pero este efecto no dura mucho tiempo así persista el frío. Es intermitente, pero no continuo.

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Puedes expresar sentimientos por medio del sentido del tacto?
2. Cuando te sientes bien o te están saliendo de maravilla las cosas. ¿Puedes comunicarlo con tus manos? ¿Cómo?
3. ¿Para fortalecer tu identidad consideras que es necesario manejar de forma correcta tus expresiones corporales? ¿Por qué?

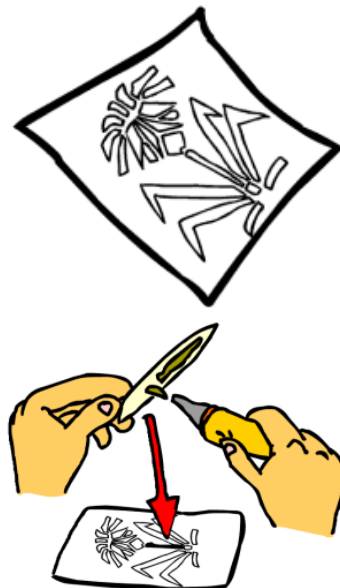


hundir zonas de ésta.

La manualidad o técnica del repujado consiste en la realización de algún motivo gracias a la creación de volumen a una superficie plana. En caso del papel aplicando presión puedes abultar o

Para realizar esta manualidad<sup>5</sup> será preciso disponer de una hoja de papel, una cartulina, papel de aluminio, pegamento y palillos planos. Estos materiales serán entregados por el tutor (a).

1. Empezarás dibujando un logo, signo o símbolo de los vistos y trabajados en las sesiones en la hoja de papel.



2. Sigues ahora con los palillos. Repasa cada línea del dibujo escogido colocando encima de ella un palillo y enganchándolo.

En caso de ser líneas más cortas, debes cortar el palillo para adecuarlo correctamente y que no sobresalga del dibujo.

3. Para finalizar cubre el dibujo con los palillos con una hoja de papel aluminio. Para que se marquen las formas aprieta la hoja de aluminio contra los palillos inferiores.

Finalmente, pasarás con tu dibujo cuando el tutor (a) te llame. Él tendrá los ojos vendados y palpando el dibujo descubrirá cuál es. Este producto irá al baúl de los recuerdos.



Sugerencia: Si al finalizar la actividad deseas convertir tu dibujo en un cuadro, entonces engancha por los extremos la hoja de aluminio sobre una cartulina y enmarca el conjunto.



De acuerdo al trabajo realizado, redacta en una hoja, la cuál irá al baúl de los recuerdos, un escrito donde menciones las características que fortaleciste o puedes llegar a fortalecer con dedicación y trabajo, tu personalidad. Justifícalas e identifica a qué desarrollo de contenidos pertenecen.



Vas a utilizar la técnica del repujado para realizar tu misión.

Primero, en tu cuaderno vas a dibujar un signo que te represente y también haz uno que represente a tu familia.

Mi imagen	Mi familia

Justifica cada signo.

Luego diseña un cuadro con la técnica del repujado que utilizaste anteriormente en la evaluación.

Recuerda que este cuadro irá al baúl de los recuerdos.

***Para practicar....***

Las personas ciegas desarrollan mucho el sentido del tacto a la hora de comunicarse. El sistema Bradley es de mucha utilidad en estos casos.

Consulta sobre este sistema y descubre lo interesante que es. ¿Encuentras alguna relación con la técnica utilizada en la guía?

## Guía No. 5

### RETO

Argumentarás el rol que juega la salud en el desarrollo de tu calidad de vida mediante la construcción de una dieta balanceada y el manejo adecuado de la respiración.

Comprenderás la importancia de garantizar tus derechos como ciudadano.



### PALABRAS CLAVES:

**Derechos:** Estado social de derecho, derechos de la mujer.

**Salud mental y física:** Hábitos Alimenticios.

**El movimiento:** Sistema cardiovascular. Sistema respiratorio, ejercicios respiratorios.

Realiza la lectura silenciosa de

tu libro por 15 minutos. Luego, apunta en tu cuaderno la agenda del día.

Carlos está estrenando grabadora, se la regaló su mamá de cumpleaños.

Está explorando todas las emisoras, se detiene en una que llama su atención.



... yo tengo 28 años, tengo dos hijos y soy casada. Con lo que mi esposo gana en el trabajo no nos alcanza y por esto quiero trabajar, pero ni mi esposo ni mi familia me dejan. Dicen que mi lugar está en la casa con mis hijos cuidando de ellos ya que las últimas veces que los he llevado a controles médicos me han dicho que están bajos de peso, que no están comiendo de forma adecuada, además... TRANQUILA SEÑORA,



Trabajemos

Trabajarás en la comprensión de la noticia y todo lo que su contenido implica.

Empieza por conocer cómo es alimentarse de forma adecuada. Para esto, realiza la siguiente lectura:

Los alimentos son fuente de energía y nutrición para el organismo. Y, por supuesto, comer es una experiencia placentera para la mayoría de personas. Se requiere una nutrición balanceada para sentirse bien, prevenir enfermedades y lograr rendimiento óptimo.

Muchas enfermedades crónicas (enfermedades del corazón, cáncer y apoplejía) son el resultado, en parte, de comer en exceso ciertos tipos de alimentos inadecuados.

**Sabías que...**

**Apoplejía** es una hemorragia causada por la obstrucción de un vaso sanguíneo por un coágulo o un cuerpo extraño transportado por la sangre.

Para muchas personas la mejor manera de obtener una nutrición adecuada es apegarse a los principios de elección de alimentos que recomiendan las revistas o programas televisivos, pero esta no es siempre la solución.

Algunos de los consejos que se deberían tener en cuenta son:

- Comer una amplia variedad de alimentos y consumir verduras, frutas y granos en abundancia.
- Conservar un peso corporal saludable.
- Seleccionar una dieta de bajo contenido de grasas y colesterol.
- Limitar la cantidad de azúcares sencillos (dulces) consumidos durante el día.
- Limitar el consumo de sal.
- Consumir alcohol con moderación o no consumirlo.<sup>6</sup>



Muchas personas justifican su desordenada forma de alimentarse por los bajos recursos económicos, pero si se sabe qué comer, se sabe qué comprar y cuánto gastar. Por ejemplo, un paquete de papas cuesta más que un banano, y, ¿Qué te alimentará más, las papas o el banano?

Realiza ahora el siguiente ejercicio en tu cuaderno:

Lee con atención cada una de las preguntas, escoge una respuesta: **a, b, c o d**, escríbela en el cuaderno según los alimentos que consumas o algunos cercanos o equivalentes a los que aparecen enunciados.

Escoge una respuesta, y lee a continuación la importancia de alimentarse adecuadamente.

- ¿Qué cantidad de fruta comes al día?
  - a. Una pieza de fruta
  - b. Sólo zumo de fruta (jugo)
  - c. Dos o más piezas de fruta
  - d. No consumó fruta



*Cada vez que acudas al mercado a realizar la compra ¿Te fijas en la cantidad y variedad de frutas, verduras y hortalizas que hay? ¿Cuántas de ellas comes o has probado? El organismo necesita alrededor de cuarenta clases distintas de vitaminas y minerales cada día para mantener un buen estado de salud. No hay ningún alimento que contenga todos los nutrientes, por eso es importante incluir variedad de alimentos para que no te falte ninguno. La fruta contiene muchas vitaminas y minerales propios para tú salud.*



- Cuando te levantas, sueles desayunar:
  - a. Solo café.
  - b. Vaso de leche sola, con café o chocolate, con pan.
  - c. Huevos, caldo o sopas con arroz.
  - d. Nada.

*Se necesita un desayuno completo para empezar el día con energía.*

*El cuerpo necesita siempre energía y después de dormir, los niveles de energía por la mañana son bajos. Así como los carros no pueden moverse sin combustible, al organismo le ocurre algo similar; si no repones el combustible consumido, no va a funcionar al 100%. Así que tanto si es día de trabajo como si es fin de semana, ha de comenzarse el día con energía. Aun más cuando estés dispuesto a hacer ejercicio, por ejemplo una caminata como la que planeas realizar. Un desayuno completo debe incluir leche o yogur u otros lácteos, cereales o galletas o tostadas, fruta o jugo y opcionalmente complementos (mantequilla o margarina, mermelada, miel, jamón...). Así, empezarás el día con energía.*

- ¿Con qué frecuencia consumes alimentos denominados comida rápida: Hamburguesas, empanadas, perros calientes, pizzas...?:

- a. Una vez a la semana.
- b. Una por día.
- c. Todos los días.
- d. No consumo.



*La comida rápida es un modelo de alimentación fácil de obtener, rápida de comer, "apetecible" y con un modesto precio. En general, se caracteriza por la no excesiva variedad de alimentos, pero con sabores intensos y aspecto atractivo que los hacen apetecibles. Puesto que no hay alimentos buenos o*



*malos, no es necesario que te prives de la comida con la que disfrutas. Sin embargo, si este tipo de alimentación forma parte habitual de la dieta, estarás enriqueciendo excesivamente al organismo de grasas y azúcares y por tanto, de calorías, éstas son nutrientes que consumidos en exceso resultan poco saludables.*

- ¿Cuánto pan comes a diario?:



- a. Un pan al día.
- b. Dos panes al día.
- c. Pan en cada una de las comidas del día.
- d. No suelo comer pan.

*Comer pan cada día es una buena idea.*

*La mayoría de las personas no toma cantidad suficiente de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales arroz, pastas, pan, papas y legumbres. Al menos, la mitad de las calorías de la dieta deben tener como base estos alimentos, así que es una buena idea incluir al menos uno de ellos en cada comida. Puedes probar con el pan, la pasta y otros cereales integrales para aportar una cantidad extra de fibra a tu alimentación y mejorar tú digestión. Esto es una buena idea que al combinarla con la caminata te dará buenos resultados digestivos.*

- En caso de que comas verdura o ensalada ¿Con qué frecuencia lo haces?
  - a. Una o dos veces al día.
  - b. Uno o dos días a la semana.
  - c. Una verdura al mes.
  - d. No tomo verduras ni ensaladas.



*No es suficiente, trata de incluir algo 'verde' cada día.*

*Las verduras, junto con las frutas, son los principales alimentos que nos proporcionan una variedad importante de vitaminas, minerales y fibra. Deberíamos incluir estos alimentos en cada una de las comidas del día. De este modo consumirás las cantidades recomendadas de estos nutrientes.*

*¿Cuántas clases de verduras ves en el supermercado? ¿Por qué no intentas probar algunas de ellas?*

- Si te preparas un pan relleno, para almorzar o merendar, normalmente lo rellenas de:
  - a. Tipo vegetal con atún, queso..., sin mayonesa.
  - b. Embutido como salchicha, mortadela...
  - c. Queso y embutido
  - d. No consumo pan relleno.



*Intenta incluir quesos poco grasos más a menudo que los muy curados o fermentados.*

*Comer muy a menudo alimentos con alto contenido en grasas, tales como mantequilla, embutidos, pasteles, alimentos empacados, etc. no es favorable para la salud de tu organismo. Aunque necesitas cierta cantidad de grasas en tu alimentación, debes hacer un consumo moderado para lograr el equilibrio. Así que si tu almuerzo o merienda son ricos en grasas, debes compensarlos con una comida menos grasas.*

- ¿Sueles comer entre comidas?, ¿Qué es lo que prefieres a menudo?
  - a. Fruta.
  - b. Pan y lácteo.
  - c. Refrescos ;productos de paquete, dulces o salados; pasteles ...
  - d. No consumes nada entre comidas.



*Elije opciones saludables y nutritivas con más frecuencia.*

*Incluso si realizas comidas regulares durante el día, puede que en algún momento sientas hambre, especialmente si te encuentras nervioso o estás muy activo. El comer entre comidas puede calmarte el apetito, pero no debes nunca reemplazar a otros alimentos básicos, sólo constituyen un 'extra'. Habitualmente se suelen escoger los papas fritas y similares, galletas, barras de chocolate, refrescos azucarados, etc. En otras ocasiones, se prefiere un bocadillo, fruta fresca o incluso trozos de verduras como zanahoria o apio. A pesar de lo tentador que resulta picar entre horas, recuerda que todo lo consumido como "extra" desequilibra tú dieta.*



- Cada día tomas:
  - a. Chocolate
  - b. Café, refrescos o bebidas alcohólicas y/o azucaradas.
  - c. Muy poco líquido
  - d. Agua y jugos.

*¿Sabías que más de la mitad de tu peso es agua? Así que además de la alimentación, para mantener la salud, necesitas tomar por lo menos cinco vasos de líquido al día (agua y jugos). Es muy importante que si vives en un lugar en donde hace demasiado calor, aumentes la cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. Normalmente, pero no siempre, tu organismo mediante el mecanismo de la sed, te advierte de que necesita ingerir líquido. La bebida más recomendable es el agua, pero también puedes aportar líquidos a través de otras bebidas o de la comida (sopas, verduras, frutas, gelatina...).*

- ¿Qué tanto consumes carnes?
  - a. Con más frecuencia carne y huevos que pescado
  - b. Más veces pescado que carne y huevos
  - c. Más veces huevos que carne y pescado.
  - d. No consumo carnes.



*La frecuencia conveniente de consumo de carnes y pescados es tomar ambos alimentos el mismo número de veces a la semana, de ser posible. Respecto a la frecuencia para el consumo de huevos, es preferible no sobrepasar las 5-6 unidades a la semana.*

Además de cuidar tu alimentación como medio para promocionar tu salud, revisa tus hábitos de vida... Así como una bicicleta se oxida si no la utilizamos durante algún tiempo, tus músculos y huesos necesitan mantenerse en movimiento. La actividad física acompañada de una buena alimentación es necesaria para el corazón y para mantener músculos y huesos fuertes, también es beneficioso para relajarse y evadirse de la rutina diaria.<sup>7</sup>

Así como en estos momentos el esposo de la señora que llamó a la emisora es responsable económicamente de su hogar, el corazón es el órgano responsable de la circulación sanguínea con 100.000 pulsaciones diarias y el encargado del reparto de oxígeno y nutrientes por todo el cuerpo.

Actúa en el organismo como una doble bomba: impulsa la sangre hacia los pulmones para su oxigenación y bombea la sangre oxigenada hacia todas las zonas del organismo. El corazón juega un papel importante en la regulación de la temperatura. Este proceso se realiza por una red formada por venas y arterias.

Entonces, sabes ¿Por qué el corazón es considerado el órgano motor del cuerpo humano? Así como en un carro el motor es el que le da vida con ayuda de otros sistemas que lo alimentan, en el cuerpo humano el corazón con ayuda del sistema circulatorio, respiratorio, digestivo y muscular es el encargado de mantenerte vivo y en movimiento.

**Consejitos...**

Alimentarse bien y no fumar son complementos indispensables para que el ejercicio físico produzca los mejores resultados.  
No hay práctica deportiva más barata que caminar y correr.

Analiza el siguiente cuadro:

<b>EFFECTOS PRODUCIDOS POR EL EJERCICIO</b>	<b>CONSECUENCIAS EN LA VIDA PRÁCTICA</b>
<p>Mejora la coordinación.                      Aumenta la velocidad de reflejos.                      Mejora la capacidad de reacción.                      Disminuye el estrés y la tensión nerviosa.                      Las grasas del cuerpo disminuyen.                      Los músculos se endurecen y toman forma.                      El volumen de sangre por pulsación aumenta.                      El número de pulsaciones por minuto disminuye.                      El tiempo de recuperación del ritmo normal, tras el esfuerzo se reduce.                      El nivel de colesterol en la sangre se mantiene en límites normales.                      El nivel de glucosa en sangre se mantiene en límites normales.</p>	<p>Se alcanza más rendimiento con menos esfuerzo.                      El riesgo de accidente laboral o de tráfico disminuye.                      El estado de ánimo mejora.                      Disminuye la tendencia a las depresiones.                      El peso y el volumen disminuyen.                      La forma del cuerpo mejora.                      El riesgo de enfermedades cardíacas disminuye.                      Se puede soportar esfuerzos físicos y nerviosos sin que el corazón se resienta.                      Se reduce una posible tendencia a la diabetes.                      Se reduce el riesgo de formación de várices.</p>

Describe la forma en que se incrementa tu bienestar individual mediante la práctica de estos consejos.

Ahora, retomando la frase en que el locutor le dice a la señora: ... “TRANQUILA SEÑORA, RESPIRE PROFUNDO Y CÁLMESE”

Esta frase por lo general la utilizas cuando quieres que una persona sienta tranquilidad; pero, sabías que la respiración es una acción imprescindible para alcanzarla.

Puedes estar días sin comer o beber, pero solo pocos minutos sin respirar por eso la respiración es vital.



Reúnete con un compañero o compañera de tu ciclo y realiza los siguientes ejercicios<sup>8</sup>:

- Prepararte: Lo mejor para estos ejercicios de respiración es ponerse cómodo en la silla o en una manta en el suelo. Intenta estar muy relajado(a). En la práctica podrá hacerla en cualquier situación o lugar.
- Pon música relajante, cierra los ojos y piensa en la naturaleza: el mar, los bosques, los lagos.
- Concéntrate primero en la espiración (botar el aire): aspira a fondo varias veces, trata de quedarte sin aire en los pulmones, expúlsalo todo haciendo un gesto de contracción del abdomen. Verás que el aire quiere entrar a los pulmones por sí solo (sobre todo si intentas mantenerlos vacíos durante unos segundos...)
- Intenta que la espiración sea lenta, larga y profunda. También silenciosa (aunque al principio despreocúpate de este importante detalle). Intenta concentrarte en el movimiento del diafragma. Repite el ejercicio unos 8 minutos (mínimo).
- Tras estos intentos, verás como tenderá a inspirar más profundamente y que tu abdomen empieza a jugar un papel más activo. Haz un último intento cuando espires emites el sonido OM. Te ayudará a que la espiración sea continua y lenta. También muy relajante dado que te hará vibrar la caja torácica y la zona abdominal. Primero la vocal OOOOOO..... al final de la respiración: MMMM
- Notarás que la inspiración (tomar aire) viene por sí sola. Entra aire a los pulmones, el diafragma baja, el abdomen se hincha (ojo es el diafragma el que trabaja, que el abdomen se hinche es una consecuencia del aire que entra en los pulmones, no la causa).
- Cuando termines de los ejercicios, coméntale la experiencia a tu compañero.





Algunos de los beneficios que menciona Carlos son:

- Fisiológicos: Las células reciben una mayor oxigenación, beneficia la circulación y especialmente a algunos órganos vitales (corazón, estómago...).
- Peso: Permite quemar mejor las grasas y propiciar la desaparición de exceso de grasa en el organismo. Mejora la salud de los pulmones y el rendimiento de los deportistas.
- Favorece la relajación y la concentración, eliminando la tensión muscular. Propicia en general un cuerpo fuerte y sano. La respiración es la metáfora de vida. “Respirar es vivir.”

### ¡Vamos a practicar!



continuación vas a reunirte en pequeño grupo y saldrás a un espacio abierto, o en el mismo salón, según indicaciones del tutor (a).

Allí a partir de la lectura sobre la respiración y el movimiento vas a realizar el siguiente ejercicio:

- PRENDIENDO MOTORES.** (Calentamiento de 15 minutos) Se realizará un calentamiento con ejercicios coordinados, algunos de ellos pueden ser:





3. Al terminar de trotar vas a colocar el dedo índice y el corazón sobre los músculos que bajan por el cuello. Debes contar los latidos del corazón durante 15 seg. Luego multiplica el número que contaste por 4 el total será tu frecuencia cardiaca.
4. Luego reúnete nuevamente en el salón y compara el resultado de tu frecuencia cardiaca con la siguiente tabla<sup>9</sup>:

**PARA HOMBRES:**

FRECUENCIA	Mala	Normal	Buena	Muy Buena
20-29	86 o más	70-84	62-68	60 o menos
30-39	86 o más	72-84	64-70	62 o menos
40-49	90 o más	74-88	66-72	64 o menos
50-59	90 o más	74-88	68-74	66 o menos
60 o más	94 o más	76-90	70-76	68 o menos

**PARA MUJERES:**

FRECUENCIA	Mala	Normal	Buena	Muy Buena
20-29	96 o más	78-94	72-76	70 o menos
30-39	98 o más	80-96	72-78	70 o menos
40-49	100 o más	80-98	74-78	72 o menos
50-59	104 o más	84-102	76-82	74 o menos
60 o más	108 o más	88-106	78-88	78 o menos

***Sabías que...***

La **frecuencia cardiaca** se define como las veces que el corazón realiza el ciclo completo de llenado y vaciado de sus cámaras en un determinado tiempo. Se expresa por minuto, ya que cuando nos tomamos el pulso lo que notamos es la contracción del corazón (sístole), es decir cuando expulsa la sangre hacia el resto del cuerpo.

Cuando termines el ejercicio, resuelve la siguiente pregunta en tú cuaderno:  
¿Qué importancia tiene para el cuerpo humano el realizar ejercicios adecuadamente?



No sabía que el simple hecho de respirar adecuadamente tuviera tantos beneficios para mi salud. ¡Voy a practicar!

Pero, no tan rápido Killa, todavía nos hace falta estudiar un aspecto que narró inicialmente la señora: "...quiero trabajar, pero ni mi esposo ni mi familia me dejan. Dicen que mi lugar está en la casa con mis hijos cuidando de ellos..."

Esto me parece muy injusto. Ella, al igual que el esposo tiene derecho a trabajar y a realizar las mismas acciones que hace un hombre. Ella debe hacer respetar sus derechos.



**Sabías que...**

Un **derecho** es el orden normativo e institucional de la conducta humana en sociedad inspirado en postulados de justicia, sus bases son las relaciones sociales existentes que determinan su contenido y carácter. En otras palabras, es el conjunto de normas que regulan la convivencia social y permiten resolver los conflictos interpersonales.

Pero, **¿Cuáles son los derechos de la mujer?**<sup>10</sup>

La mujer tiene derecho, en condiciones de igualdad, al goce y a la protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales reconocidos por los instrumentos regionales e internacionales de derechos humanos. Asimismo, las mujeres tienen derecho a vivir en un sistema social en el que no existan relaciones de poder basadas en el género, a una vida libre de violencia -en el ámbito público y privado-, a vivir sin discriminación alguna, a ser valoradas y educadas sin estereotipos de conductas y prácticas sociales y culturales basadas en conceptos de inferioridad y subordinación entre los sexos, a contribuir en el desarrollo y el bienestar de la sociedad y a participar en igualdad de condiciones que el hombre en las esferas política, económica, social, cultural o de cualquier otra índole.

Además de estos derechos vinculados a la igualdad y no discriminación, por su condición de mujer tiene derechos específicos relacionados, en particular, con su sexualidad, la reproducción y la protección de la maternidad.

**¿Qué obligaciones debe asumir el Estado con respecto a los derechos de la mujer?**

Los Estados deben tomar las medidas apropiadas, legislativas o de otro carácter, para garantizar, sin discriminación alguna, la igualdad del hombre y de la mujer en el ejercicio y el goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales en todas las esferas.

Asimismo, los Estados deben condenar la violencia contra la mujer y aplicar todas las medidas apropiadas para eliminar esa injusticia. Entre sus obligaciones se incluyen deberes de no hacer, o negativos, como de hacer o positivos. Esto significa que el Estado no sólo debe abstenerse de dictar normas incompatibles con esos objetivos, y de actuar en violación de los derechos de la mujer, sino que debe también adecuar su legislación, crear programas y políticas específicas y contar con los mecanismos y recursos para la implementación efectiva de las medidas que aseguren la vigencia plena de los derechos de la mujer.

***Sabías que...***

"Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de república unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general".



Ahora vas a evaluar lo que aprendiste.

1. Lee y desarrolla la siguiente actividad:

Dentro del sistema cardiovascular la sangre es la encargada de oxigenar y llevar los nutrientes a las diferentes partes del cuerpo por lo cual esta debe llevar el requerimiento de nutrientes y oxígeno de acuerdo a la actividad que esté desarrollando la persona y el gasto energético que implique. El ritmo cardiaco es la cantidad de pulsaciones que hace el corazón por minuto y depende de varios factores como demanda energética, actividad, fuerza etc.

Evalúa tu frecuencia cardiaca cuando estás realizando diversas actividades, para ello debes:

Únete con un compañero de tu ciclo.

- Realiza cada una de las siguientes actividades y toma tu ritmo cardiaco: Saltar, caminar, trotar y en reposo.
- Compara los resultados según las tablas dadas en la actividad “prende motores”.
- Luego concluye en una tabla como la siguiente, la forma de tu frecuencia cardiaca en cada una de las actividades.

**TABLA DE RESULTADOS:**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>FRECUENCIA CARDIACA</b>
Reposo	
Caminar	
Saltar	
Trotar	

2. Realiza la lectura que encontrarás en el anexo titulado “¿Qué es un Estado social de derecho?” y junto con la información proporcionada en la guía sobre los derechos de la mujer realiza un resumen en mínimo una hoja de cuaderno, con tus propias palabras en el cual se evidencien tus puntos de vista, ejemplos, situaciones reales o inventadas, dibujos, es decir, puedes utilizar cualquier recurso para que el escrito sea entendible.



Fortalecer tu autoestima diariamente, reconocer tus cualidades y darlas a conocer a los demás y tener claras tus metas personales te ayudarán a formar un YO original y auténtico, capaz de seleccionar aspectos que mejoren tu calidad de vida y bienestar contigo mismo y con la comunidad.

Elabora una lista con los aspectos que consideres importantes para lograr calidad de vida y bienestar.



Diseña una cartilla animada (con dibujos o recortes de periódicos, revistas,...) de información de los siguientes aspectos:

1. El movimiento: Ejercicios y respiración.
2. Ejercicios de estiramiento y calentamiento: Ejemplos y recomendaciones.
3. Derechos: Del estado y de la mujer.

No olvides que toda cartilla lleva recomendaciones generales y en este caso serán personales.

No te limites solo con la información de la guía. Debes consultar más información por diferentes medios como: Libros, Internet, revistas, periódicos,...

No olvides que esta cartilla hará parte del baúl de los reflejos, así que en la presentación estará reflejada tu personalidad.

***Para practicar....***

Debes sentirte bien tanto física como mentalmente. Para esto, todos los días aprender o adquieres algo nuevo, lo importante es tener buen criterio de selección y tener presente lo que verdaderamente quieres para ti.

## Guía No. 6

### RETO

Muchas veces has trabajado con un grupo de amigos formando un gran equipo sin notar las formas y los elementos de participación que esto implica. ¿Cuáles son? Puedes calcular su preferencia porcentual mediante procedimientos algebraicos al determinar las medidas de tendencia central.



### PALABRAS CLAVES:

**Equipo:** Grupos vs equipo, tipos de equipo, etapas en la conformación de equipos, estrategias de trabajo en equipo y dinámicas de grupo.

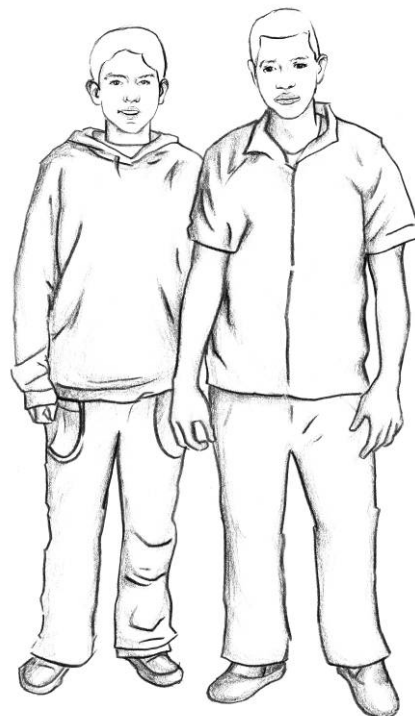
**Medidas de tendencia central:** Media, Mediana y Moda.

**Promoción de la salud:** Sistema de seguridad social.

Realiza la lectura silenciosa de tu libro por 15 minutos. Luego, apunta en tu cuaderno la agenda del día que el tutor (a) te indicará.

A Carlos y a Mavin les gusta mucho hacer ejercicios, practicar deportes,... Todos los días en la tarde cuando llegan de estudiar, hacen sus misiones y luego van al parque arman dos equipos y a veces juegan fútbol, otras veces baloncesto, otras escondidas, etc.

Se les ha ocurrido la gran idea de formar varios grupos y organizar campeonatos de diferentes



deportes en el barrio ya que han notado que existen jóvenes que les gusta mucho el deporte, pero no tienen los recursos suficientes para asistir a una escuela de deportes.

Analiza los criterios que deben tener en cuenta y con el desarrollo de la guía los ayudarás.



Vas a salir del salón con tus compañeros y compañeras de ciclo a un espacio abierto puede ser a un prado o a un parque cercano.

Lleva tu cuaderno y algo con qué escribir. Deja estos implementos en el centro del círculo.



Ahora, ubiquensen formando un círculo tal que todos puedan ver las caras de todos. Se enumerarán de uno en uno en sentido de las manecillas del reloj.

¿Cuántos son? Ten presente esta cifra o número.

Ahora, cada uno va a pensar en dos aspectos que quisiera saber de sus compañeros. Por ejemplo:



- Su color preferido
- Su cantante favorito
- El tipo de música que más escucha
- La ciudad de Colombia que le gustaría visitar
- Su héroe favorito, entre otros.

Las escribirán en su cuaderno y empezarán a preguntárselas a cada uno de sus compañeros y compañeras de ciclo.

Deben registrar los datos en el cuaderno. Una forma podría ser:

<b>Color preferido</b>	
Azul	Luisa, David,....
Rojo	Javier
Negro	
Blanco	Andrés, Juan, Valeria,...

Luego, realiza el mismo proceso con la otra característica que quieres conocer de tu grupo de ciclo.

¡Acabaste de realizar una mini-encuesta a tus compañeros y compañeras de ciclo!

Pero, ¿Qué es una encuesta? Una **encuesta** es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

En este caso no fue un conjunto de preguntas sino una característica particular y la población a la cual se dirigió fueron tus compañeros y compañeras.

La finalidad de las encuestas es poder presentar un resultado final sobre la característica preguntada. Es decir, saber cuántas personas fueron encuestadas y qué cantidad o porcentaje de estas eligieron cada una de las opciones.

Antes de regresar al salón y con la dirección del tutor (a) van a reflexionar y concluir sobre la actividad desarrollada.

**Sabías que....**  
Con la actividad que acabas de realizar con tus compañeros y compañeras puedes realizar cálculos matemáticos para dar conocer el porcentaje de personas que prefieren ciertas cosas o situaciones sobre un total de las personas encuestadas.

Una vez en el salón y con los apuntes de la actividad en el cuaderno, te vas a reunir con dos compañeros o compañeras, van a leer el siguiente ejemplo a medida que van resolviendo los ejercicios.

La **estadística** es la rama de las matemáticas que se encarga de recopilar, organizar y procesar datos con el fin de inferir las características de la población objetivo.

La **población** es el conjunto de todos los posibles elementos que intervienen en un experimento o en un estudio.

Los datos son agrupaciones de cualquier número de observaciones relacionadas.

Para que se considere un dato estadístico debe tener 2 características:

- a. Que sean comparables entre sí.
- b. Que tengan alguna relación.

La **variable** es una característica que asume valores.

Retoma el ejemplo:

La población: Compañeros y compañeras de ciclo.

La variable: Color preferido.

<b>Color preferido</b>	
Azul	Luisa, David,....
Rojo	Javier
Negro	
Blanco	Andrés, Juan, Valeria,...

Generalmente, no se presentan los resultados con los nombres de las personas encuestadas sino con números.

Por ejemplo: Si en total encuestaste a 20 personas y 12 prefirieron el color azul, 2 el color rojo, 3 el color blanco y 3 el color negro, la información la presentarás de la siguiente forma:

Color preferido	Frecuencia
Azul	12
Rojo	2
Negro	3
Blanco	3
TOTAL	20

Al observar la frecuencia notas que el 3 es el valor que más se repite. A este valor se le conoce como la **moda**, es decir, el que tiene mayor frecuencia.

La **mediana** es el valor que ocupa la porción central cuando los datos se ordenen de menor a mayor.

- Si el número de datos es impar, la mediana es el dato central.
- Si el número de datos es par, la mediana es la mitad de la adición de los dos datos centrales.

En este ejemplo el número de datos es par:

2 3 3 12

Luego, debes sumar los datos centrales  $3 + 3$  y posteriormente dividirlo en 2,

$$3 + 3 / 2 = 3$$

Si los datos no se diferenciaran entre ellos; es decir, si fueran todos iguales, este valor sería la **media aritmética o promedio**.

Como generalmente no son iguales, se calcula sumando todos los valores y dividiendo el resultado entre el número de datos.

$$\frac{2+3+3+6}{4} = \frac{14}{4} = 3.5$$

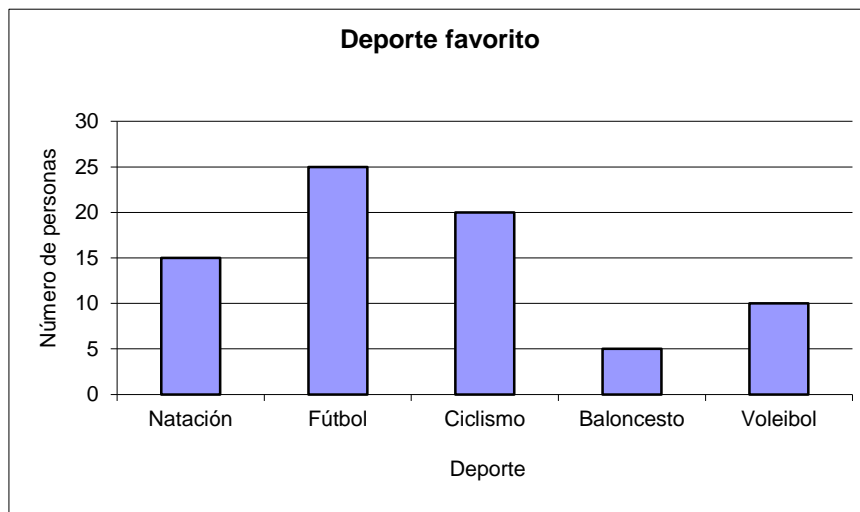


Junto con tus compañeros y/o compañeras realiza los siguientes ejercicios en el cuaderno:

1. Reorganicen cada una de las encuestas con la forma de presentación mencionada (variable y frecuencia).
2. Halla la media, la moda y la mediana de cada grupo de datos.

Programas favoritos de televisión	
Tipo de programas	Número de personas
Novela	5
Noticiero	7
Películas	9
Comedia	4

Número de horas de sueño de diez personas	
6	8
7	5
7	6
7	10
9	7



**Sabías que....**

Las **medidas de tendencia central (media, moda y mediana)** son valores numéricos que dan idea de la localización del centro de un conjunto de datos estadísticos.

Para realizar los ejercicios anteriores, te reuniste con unos compañeros y/o compañeras. Entonces, ¿Se formó un grupo o un equipo? ¿Qué crees?

Para que complementes tu respuesta, lee con atención:

Un equipo pretende alcanzar unas metas comunes. El equipo se forma con la convicción de que las metas propuestas pueden ser conseguidas poniendo en juego los conocimientos, capacidades, habilidades, información y, en general, las competencias, de las distintas personas que lo integran. El



término que se asocia con esta combinación de conocimientos, talentos y habilidades de los miembros del equipo en un esfuerzo común, es **SINERGIA**.

Sinergia significa que el resultado alcanzado por el trabajo de varias personas es superior a la simple suma de los aportes de cada una de ellas. Este es el objetivo del trabajo en equipo. Tras la discusión en el equipo, cada componente puede aportar un conocimiento; por ejemplo, del que no disponen los demás. Igualmente, el resto puede tener ciertos conocimientos importantes de los que carecen los otros miembros. Cada uno pone a disposición de los otros sus conocimientos (habilidades y capacidades en general) y, tras un diálogo abierto se ayudan mutuamente hasta alcanzar una comprensión más nítida de la naturaleza del problema y de su solución más eficaz.

Alcanzar esta sinergia es el **objetivo fundamental** de los equipos de trabajo. No pueden implantarse mediante una orden ni aparece por sí sola. Solamente surge cuando al interés por el resultado del equipo se suma la confianza y el apoyo mutuo de sus miembros.

¿Qué hace a un equipo diferente a un grupo? ¿Se tiene un equipo solamente porque un grupo de personas trabajan juntas para conseguir algo? Hay grupos

de trabajo que no son en realidad equipos (y tal vez no necesiten serlo) porque no poseen una meta común, relaciones duraderas o una necesidad de trabajar de un modo integrado. Por ejemplo, los grupos "ad hoc" pueden ser formados para trabajar en una sola reunión, o en proyectos de corta duración. O los "grupos focalizados" que son reunidos con el sólo propósito de obtener información de entrada para un proyecto, no para que sus participantes trabajen juntos.

Tales grupos no reflejan las características típicamente atribuidas a los equipos. Para que un grupo de personas sea considerado un equipo es preciso que se tenga un objetivo común. Y que se pretenda el alcance de la meta cooperando y ayudándose mutuamente. **No hay equipo sin meta compartida<sup>11</sup>.**

***Sabias que....***

En resumen tienes:


- La moda es el dato que tiene mayor frecuencia.
- La mediana es el valor que ocupa la porción central cuando los datos se ordenan de forma ascendente.
- La media es el valor que tendrían todos los datos si no diferenciarán entre ellos.



¡Practica en sesión! Desarrolla la actividad en tu cuaderno.

Reúnete con un compañero o compañera. Escriban mínimo cuatro características que deban poseer "equipos eficaces"

Luego, pregúntale a cada uno del ciclo, cuál de ellas considera más importante. Registren los datos en la tabla y posteriormente determinen los valores de las medidas de tendencia central.



Imagino que existirán ventajas al trabajar en equipo, a pesar de que algunas personas prefieran trabajar individualmente.

Lo que expresa Killa es cierto, pero debes tener en cuenta que un **equipo** es un grupo de personas organizadas, que trabajan juntas para lograr una meta. Por ejemplo, los equipos que quieren organizar Mavin y Carlos.

Ellos quieren formar equipos para organizar los campeonatos. Han pensado en realizar campeonatos de: Fútbol, baloncesto, tejo y rana, pero piensan que muchos jóvenes acudirían a la convocatoria y por lo tanto tendrían que pensar en otras actividades.

Trabajar en equipo no es fácil. Tampoco lo es dirigirlo. Es necesario contar con un asesor externo al equipo que ayude a éste y a sus componentes a desplegar las habilidades y técnicas necesarias para alcanzar las metas.

Un elemento fundamental es el conocimiento de las fases por las que atraviesa un equipo de trabajo. Hace varias décadas, un buen número de investigadores y expertos en dinámica de grupos describieron y explicaron cómo se desarrollan y maduran los grupos. En años posteriores, varios autores han sugerido modelos que planteaban la existencia de distintos **niveles o fases de desarrollo de los grupos**<sup>12</sup>.

- **Formación.** Durante esta primera fase, los componentes del grupo “tantean” las normas del equipo e intentan definir los límites de sus tareas.

- **Agitación.** En esta segunda etapa, aparecen fricciones y maniobras para situar la posición que cada uno tendrá en el equipo, lo que provocará respuestas emocionales.
- **Normalización.** El tercer momento representa un momento para el cambio en el que se desarrolla la interdependencia dentro del grupo, mostrando los miembros buena voluntad para expresar sus opiniones e ideas constructivamente.
- **Realización.** En la etapa final, el grupo comienza a aplicar su sentido de unidad en la ejecución de las tareas, desarrollando soluciones y efectuando progresos reales.

Para verificar tu comprensión de lectura, completa el siguiente cuadro en tu cuaderno:

Fases de desarrollo de un equipo		
Fase	Estructura del grupo	Actividad del equipo
Formación		
	Desarrollo de la cohesión en el grupo	Expresión de opiniones
Realización		





Carlos y Mavin tienen razón. Por esto se debe tener en cuenta que los equipos de trabajo pueden agruparse de distintas maneras, dependiendo de quiénes los compongan, el alcance de sus objetivos, la voluntariedad u obligatoriedad de la participación en ellos y otras características.

Encuentra en la siguiente sopa de letras algunas ventajas de trabajar en equipo.

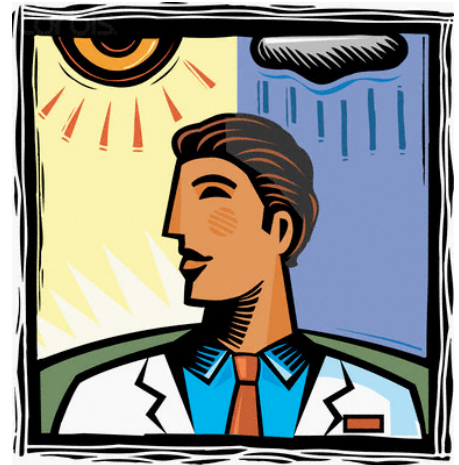
m	e	j	o	r	e	s	r	e	s	u	l	t	a	d	o	s	O
a	a	h	c	o	l	h	t	r	i	s	t	y	u	d	u	p	Ñ
t	o	s	i	m	o	r	p	m	o	c	r	o	y	a	m	r	J
e	a	c	m	s	d	u	o	i	r	e	s	s	h	d	s	p	U
m	e	z	f	o	f	e	a	v	b	n	j	o	e	i	i	o	C
a	u	z	v	h	t	o	i	l	n	m	m	d	l	v	g	i	T
g	i	n	m	a	s	i	d	e	a	s	d	e	o	i	a	t	I
r	i	o	w	t	r	e	v	v	e	m	b	n	l	t	n	f	X
i	g	h	j	k	l	p	o	a	u	y	e	r	e	a	k	n	B
d	e	m	a	y	e	r	w	q	c	f	a	s	n	e	j	i	M
f	d	s	a	d	i	u	t	o	m	i	e	h	o	r	o	r	A
n	s	b	d	f	g	a	x	c	o	s	o	n	i	c	l	f	L
j	k	j	u	s	t	e	r	d	g	h	l	n	c	s	ñ	u	E
i	j	h	a	n	i	g	a	m	i	t	i	z	a	a	n	j	F
o	g	r	a	v	g	i	a	s	a	t	m	e	t	m	i	s	R
m	e	j	o	r	a	c	o	m	u	n	i	c	a	c	i	o	N

Teniendo en cuenta todos estos aspectos Carlos y Mavin pudieron organizar los equipos para los campeonatos.



Cierto día se celebraba la final del campeonato de Fútbol. Iba a finalizar el partido cuando Luis, uno de los jugadores al patear el balón se lesionó el tobillo. Rápidamente Carlos y Mavin acudieron en su ayuda. Luego llegó el paramédico y sugirió llevarlo a un lugar especializado. Durante el recorrido el enfermero le pidió la documentación. Él se sorprendió ya que únicamente tenía su tarjeta de identidad, no tenía carné de seguro y le dijo al paramédico: “No he tenido el dinero suficiente para afiliarme a una entidad de salud, además no tendría con qué cubrir los montos mensuales”.

El paramédico le dice: La Constitución Nacional establece que se debe garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud, se estableció como principio y fundamento del Sistema de Seguridad Social en Salud: La obligatoriedad. Así, la afiliación es obligatoria para todos los habitantes en Colombia. En consecuencia, corresponde a todo empleador la afiliación de sus trabajadores a este sistema y del Estado facilitar la afiliación a quienes carezcan de vínculo con algún empleador o capacidad de pago, como lo es en tu caso.



- Joven: Es decir que el Estado puede ayudarme a afiliarme a una entidad de salud. Pero, ¿Cómo?

- Paramédico: Se estableció la creación y coexistencia de dos regímenes, excluyentes entre sí, que permitirían acceder a los servicios que regula y ofrece el Sistema; se trata del Régimen Contributivo y del Régimen Subsidiado. En el primero de ellos, la incorporación al Sistema se hará mediante el pago de unas cotizaciones; por el contrario, el Régimen Subsidiado, se encuentra dirigido a personas que no tienen dicha capacidad de pago y necesitan un subsidio de manera parcial o total para asumir el costo de las cotizaciones respectivas. Así, se cubriría tanto a la población que se encuentra dentro del mercado laboral y tiene capacidad de pago como la que no cuenta con recursos.

El grupo de “jóvenes”, que no son considerados ni como niños ni como adultos, se encuentran en una situación en la que el tratamiento ya no es tan generoso como sucede en el caso de los menores de edad, pero tampoco es asimilable a una independencia total como la que tendría una persona adulta.

- Joven: Y... ¿Cómo identifican a este tipo de población?

- Paramédico: La descripción de los potenciales beneficiarios se realiza actualmente con base en las encuestas SISBEN - Sistema de Identificación de Beneficiarios de Programas Sociales, o el instrumento que haga sus veces; y en todo caso, se han establecido unas poblaciones que deben ser atendidas más allá de las encuestas y/o los sistemas de estratificación. Ellas son: la población infantil abandonada; la población indigente; la población en condiciones de desplazamiento forzado; las comunidades indígenas; la población desmovilizada; los núcleos familiares de las madres comunitarias; las personas de la tercera edad; y la población rural migratoria.

En consonancia con ello, y dentro de los sistemas de estratificación, se deberá dar prioridad a: mujeres en estado de embarazo o período de lactancia; niños menores de cinco años; población discapacitada; mujeres cabeza de familia; tercera edad; población desplazada; madres comunitarias; y desmovilizados.

Al igual que lo que sucede en el Régimen Contributivo, en el Régimen Subsidiado la afiliación también involucra al grupo familiar, es decir que de esta forma, te podrás ver protegido por el Sistema de Salud.

Por otro lado, no es desconocida la existencia de un importante desarrollo referido al derecho a la salud, y particularmente en lo relacionado con el derecho de los niños. En contraposición, la protección frente a la población joven no ha sido tan nutrida.

### **Afiliación y cubrimiento**

Ahora, tal y como se señaló, el Sistema de Seguridad Social en Salud está formado por dos regímenes, a saber, el Régimen Contributivo y el Régimen Subsidiado.

### **Régimen Contributivo**

Para ingresar al Sistema de Seguridad Social en Salud por medio del Régimen Contributivo es necesaria la cancelación mensual de una cotización. Es por esta

razón, que en calidad de cotizantes deben ingresar a este Régimen todas las personas que tengan un contrato de trabajo, los servidores públicos, los pensionados (cualquiera que sea el tipo de pensión que disfrutan), los trabajadores independientes, los rentistas, los propietarios de empresas, todas las personas que por su actividad (cualquiera que ella sea) tengan ingresos y los cónyuges o compañeros/as.

Lo anterior significa que para que un joven pueda ingresar en calidad de cotizante al Régimen Contributivo, deberá contar con una de las fuentes de trabajo o ingresos señaladas. Ahora bien, en calidad de beneficiario, la legislación ha señalado que, en virtud de los pagos del cotizante, se incluyen como beneficiarios a *“los miembros del grupo familiar”*. Grupo familiar que para estos efectos está compuesto por el cónyuge o compañero(a) permanente y los hijos.

En lo que respecta a los hijos, tendrán derecho a estar cubiertos en calidad de beneficiarios, los menores de 18 años, los mayores de 18 años y hasta 25 años, que por su condición de estudiantes de tiempo completo dependan económicamente del cotizante, y los que sin importar la edad tengan una incapacidad permanente y dependan económicamente del cotizante. En todos los casos la dependencia económica implica que el hijo reciba del padre afiliado *“todos los medios necesarios para su subsistencia”*

De esta manera, en los dos regímenes es posible la protección del joven en calidad de beneficiario siempre y cuando cumpla una serie de requisitos y que, evidentemente, exista una afiliación previa por parte de uno de sus padres, con los inconvenientes que esto puede representar, tal y como se señaló anteriormente<sup>13</sup>.



Entre tus compañeros y compañeras de ciclo forma un equipo de trabajo de 4 integrantes de tal manera que su característica común sea la edad. *Ten en cuenta que la meta es resolver un par de ejercicios sobre medidas de tendencia central.*

Luego, en tu cuaderno escribe:

- ✓ Las características que tuvieron al formar el equipo.
- ✓ El tipo de equipo que constituyeron.
- ✓ Una proyección de experiencias que pueden llegar a adquirir en el trabajo de equipo con esta meta común.

#### EJERCICIOS:

1. Halla la media y la mediana de cada grupo de datos.

a. 1, 10, 6, 8, 14, 15

- De menor a mayor:
- Mediana:
- Media:

b. 3, 7, 8, 2, 5, 1, 9, 13

- De menor a mayor:
- Mediana:
- Media:

c. 39, 38, 36, 35, 42

- De menor a mayor:
- Mediana:
- Media:

2. Analiza la situación y contesta las preguntas:

Zapatos vendidos durante el año	
Mes	Número de pares
Enero	1.250
Febrero	980
Marzo	1.050
Abril	511
Mayo	1.000
Junio	800
Julio	925
Agosto	1.100
Septiembre	1.000
Octubre	1.200
Noviembre	1.000
Diciembre	980

- ¿En qué mes se vendió la mayor cantidad de pares de zapatos?
- ¿Qué promedio mensual de ventas hubo durante el año?

3. Estas frecuencias se pueden expresar en porcentaje de la siguiente forma:

El total de las personas encuestadas representa el 100%.

Retoma el ejemplo,

Color preferido	Frecuencia
Azul	12
Rojo	2
Negro	3
Blanco	3
TOTAL	20

20 representa el 100%, debes calcular 12, 2 y 3 que fracción de porcentaje representa del 100%. Para esto observa:

$$20 \longrightarrow 100\%$$

$$12 \longrightarrow ?$$

Al efectuar la operación:  $100 \times 12 / 20$  obtendrás el porcentaje.

Así,  $100 \times 12 / 20 = 60$ , luego el 60% de las personas encuestadas prefieren el color azul.

Calcula el porcentaje de las otras 3 preferencias.

4. Ahora, si por el contrario tienes los porcentajes, el número de personas encuestadas y no la frecuencia:

Color preferido	Porcentaje
Azul	50%
Rojo	20%
Negro	25%
Blanco	5%
TOTAL	100%

Puedes hallar los valores de la frecuencia de la siguiente forma, suponiendo que se encuestaron las mismas 20 personas:

100%  $\longrightarrow$  20

50%  $\longrightarrow$  ?

Al efectuar la operación:  $50 \times 20 / 100$  obtendrás la frecuencia.

Así,  $50 \times 20 / 100 = 10$ , luego 10 personas encuestadas prefieren el color azul.

Halla las frecuencias de las otras 3 categorías.



ReFlexionemos

Es importante que te des cuenta de cómo al estar rodeado de personas puedes descubrir y desarrollar habilidades que seguramente no sabías que las tenías y te brindan seguridad de ti mismo y autonomía.

Trabajar en equipo no es fácil ya que no todos pensamos lo mismo y debemos llegar a común acuerdo. Debe existir un nivel alto de tolerancia y comprensión.

Ahora analiza ¿Cómo eres tú?



¡A desarrollar tu creatividad!

1. Piensa en mínimo 6 ventajas de trabajar en equipo. Luego realiza una encuesta a 30 personas (puedes incluir tus familiares) sobre cual de estas ventajas considera la más sobresaliente y cual la menos sobresaliente, es decir, tendrás 2 cuadros de frecuencias.

Posteriormente, calcula las medidas de tendencia central de cada una con el respectivo porcentaje. Analiza los resultados y concluye.

2. Consulta en cualquier medio sobre el régimen de salud bajo el que tú te encuentras. Toma las ideas principales y realiza una cartelera de información para tus compañeros de grupo.

3. En plastilina realiza la escena que para ti represente el trabajo en equipo. Cuando termines cubre la figura con colbón. Recuerda que tu obra de arte irá al baúl de los reflejos. Puedes colocar un escrito si lo prefieres.

***Para practicar....***

No solo al trabajar en equipo debes trabajar para lograr una meta. También lo debes hacer para realizar tus propias metas.



## Guía No. 7

### RETO

El lenguaje lo usas para comunicar, dependiendo de las palabras que utilices, será la función que desempeñe el lenguaje. Identifica cuáles de estas funciones cumples al expresarte.



Realiza la lectura silenciosa de tu libro por 15 minutos. Luego, apunta en tu cuaderno la agenda del día que el tutor (a) te indicará.

Muchas veces queremos expresar sentimientos o ideas y no sabemos cómo hacerlo, o de pronto al hacerlo damos a entender cosas que verdaderamente no eran.

Por esto, debes conocer como se realiza un adecuado proceso de comunicación de forma que entiendan lo que quieres expresar.



Ana y Sara son dos amigas de la infancia que se distanciaron por factores laborales.

Cierto día Ana iba caminando por las calles del centro de la ciudad cuando ¡Oh, sorpresa! surge un nuevo y placentero reencuentro.

### PALABRAS CLAVES:

**Reproducción:** Definición, tipos.

**Funciones del lenguaje:** Función representativa o referencial; función apelativa o conativa; función expresiva o emotiva; función fática; función metalingüística; función poética.

**Trabajo:** Factores intrínsecos y extrínsecos.

Parte de la conversación que sostuvieron aparece a continuación.

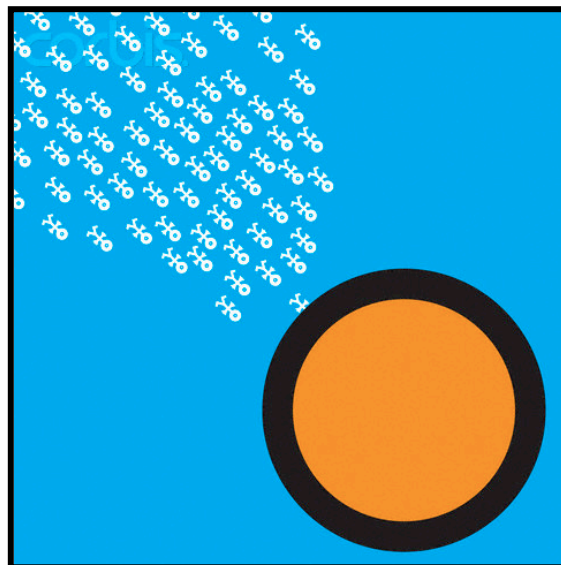
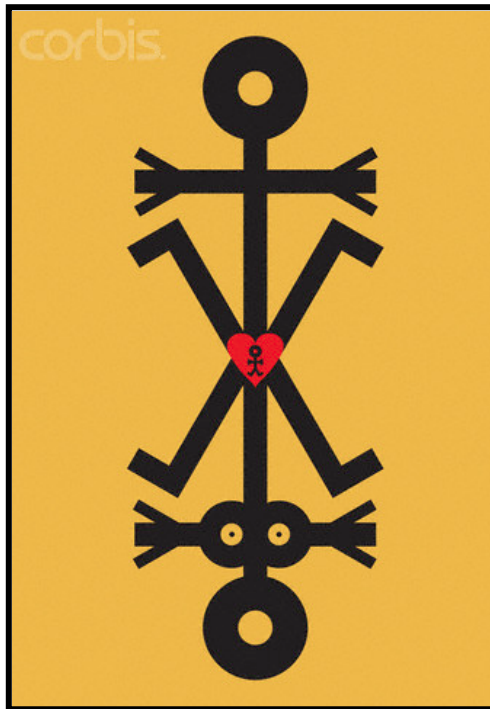
- Sara, ¡Qué gusto de verte!
- Qui ´hubo hija, ¿Cómo has estado?
- No muy bien la verdad. Un poco desmotivada por el trabajo.
- ¿ y eso...?
- Hace poco entregué el informe financiero del año pasado, cuya fecha de entrega estaba programada para dentro de 15 días.
- Te rindió bastante.¡Que juiciosa!
- Ojalá eso pensara mi jefe. No hubo ni una palabra de reconocimiento. Por otro lado, las condiciones de trabajo y el sueldo no son muy buenos que digamos.
- Pero, no...

Al leer puedes encontrar diferentes formas de expresión.

Tu trabajo será estudiar el contenido del mensaje identificando las funciones que cumplen el lenguaje.



Para relajarte un poco, observa cada una de las siguientes imágenes detalladamente e interprétalas por medio de las preguntas que contestarás en tu cuaderno:



- ¿Qué observas?
- ¿Qué se desea transmitir con esta imagen?
- ¿Qué le cambiarías a la imagen?
- ¿Qué relación tienen las imágenes?

Al terminar reúnete con la compañera o compañero que se encuentra a tu derecha.

Luego desarrollarás la siguiente lectura que te ayudará a complementar tu interpretación.

### UNO MÁS...



<sup>14</sup>La reproducción cumple una importante función evolutiva que es pasar los genes de una generación a otra, en otras palabras es la clave de la existencia continuada de las especies. Existen dos clases de reproducción sexual y asexual.

Los seres humanos nos reproducimos sexualmente lo que indica reunir genes que provienen de dos organismos progenitores diferentes dando como resultado individuos diferentes, nuevas combinaciones genéticas que pueden aumentar la supervivencia y la reproducción de la descendencia. Solo es posible la reproducción si una célula germinal femenina (óvulo) es fecundada por una célula germinal masculina (espermatozoide).

El sistema reproductor de la mujer está organizado para la producción de estos óvulos por los ovarios y para acomodar y nutrir en el útero al feto en crecimiento durante nueve meses, hasta el parto: El sistema reproductor masculino está organizado para producir esperma y transportarlo en la vagina desde donde podrá dirigirse al óvulo y entrar en contacto con el.

El ser humano presenta los mecanismos de reproducción propios de los mamíferos: Pero mientras en los animales prima el aspecto instintivo, en el humano en cambio en comportamiento sexual está regulado por la actividad cerebral: Así que el cerebro hace parte de los órganos que influyen en la sexualidad,

La sexualidad puede ser entendida como un conjunto de factores físicos, psicológicos, fisiológicos característicos de cada individuo y que son importantes dentro de la formación humana.

De acuerdo al anterior texto vas a realizar las siguientes actividades:

1. Explica, en una hoja, por medio de una imagen (parecida a la del ejercicio anterior) y un texto, el último párrafo de la lectura “UNO MÁS...”: *La sexualidad puede ser entendida como un conjunto de factores físicos, psicológicos, fisiológicos que son propios y característicos de cada individuo y que son importantes dentro de la formación humana.* Relacionándolo con un hecho real que conozcas en tu vida o en la vida de alguna persona cercana a ti.

Transcribe el siguiente texto a tu cuaderno y subraya con un color diferente cada forma de expresión del lenguaje. Por ejemplo, con color rojo las preguntas, con color azul las frases o palabras en signos de admiración,...

*Ana se encuentra con una amiga y le dice: Sara, ¡Qué gusto de verte!*

*Sara: Qui ´hubo hija, ¿Cómo has estado?*

*Ana: No muy bien la verdad. Un poco desmotivada por el trabajo.*

*Sara: y eso...*

*Ana: Hace poco entregué el informe financiero del año pasado, cuya fecha de entrega estaba programada para dentro de 15 días.*

**Sabias que....**

“La remuneración salarial ha de ser adecuada al esfuerzo que implica la tarea cumplida por el trabajador, a su preparación, experiencia y conocimiento y al tiempo durante el cual vincule su potencia de trabajo a los fines que interesan al patrono. El patrono no puede fijar de manera arbitraria los salarios de sus empleados, preferir o discriminar a algunos de ellos, hallándose todos en igualdad de condiciones. Tampoco es admisible que congele indefinidamente los sueldos, absteniéndose de hacer aumentos periódicos acordes con la evolución de la inflación. ...” Sentencia 519 de 1997 corte constitucional.

*Sara: Te rindió bastante. ¡Que juiciosa!*

*Ana: Ojalá eso pensara mi jefe. No hubo ni una palabra de reconocimiento. Por otro lado, las condiciones de trabajo y el sueldo no es muy bueno que digamos.*

*Sara: Pero, no ...*

**Sabias que....**

Se denominan **funciones del lenguaje** aquellas expresiones del mismo que pueden transmitir las actitudes del emisor (del hablante, en la comunicación oral y del escritor, en la comunicación escrita) frente al proceso comunicativo.

El lenguaje se usa para comunicar una realidad (sea afirmativa, negativa o de posibilidad), un deseo, una admiración, o para preguntar o dar una orden. Según sea cómo utilices las distintas oraciones que expresan dichas realidades, será la función que desempeñe el lenguaje.

**El lenguaje tiene seis funciones:**

¡Ay! ¡Qué dolor de cabeza!



1. ¿A qué hace referencia el mensaje que emite cada uno de los personajes (emisor)?



¡Qué rico postre!

**La función emotiva:** El mensaje que emite el emisor hace referencia a lo que siente, su yo íntimo, predominando sobre todos los demás factores que constituyen el proceso de comunicación.

Las formas lingüísticas en las que se realiza esta función corresponden a interjecciones y a las oraciones exclamativas.

¿Trajiste la carta?

2.



Andrés, cierra la ventana, por favor.



**Función Conativa:** El receptor predomina sobre los otros factores de la comunicación, pues la comunicación está centrada en la persona, de quien se espera la realización de un acto o una respuesta.

Las formas lingüísticas en las que se realiza preferentemente la función conativa corresponden al vocativo y a las oraciones imperativas e interrogativas.

3.

... No hace frío.



**Función referencial:** El acto de comunicación está centrado en el contexto, o sea, en el tema o asunto del que se está haciendo referencia. Se utilizan oraciones declarativas o enunciativas, pudiendo ser afirmativas o negativas.

Ejemplos:

- El hombre es animal racional
- La fórmula del Ozono es  $O_3$

**4. Función metalingüística:** Se centra en el código mismo de la lengua. Es el código el factor predominante.

Ejemplos.

- Pedrito no sabe muchas palabras y le pregunta a su papá: ¿Qué significa la palabra “canalla”?
- Ana se encuentra con una amiga y le dice : Sara, ¿A qué operación quirúrgica te refieres?

5.





**Función fática:** Consiste en iniciar, interrumpir, continuar o finalizar la comunicación. Para este fin existen Fórmulas de Saludo (Buenos días, ¡Hola!, ¿Cómo estás?, ¿Qué hubo?, etc), Fórmulas de Despedida (Adiós, Hasta luego, Nos vemos, Que lo pases bien, etc.) y Fórmulas que se utilizan para Interrumpir una conversación y luego continuarla (Perdón....., Espere un momentito..., Como le decía..., Hablábamos de..., etc).

6. **Función poética:** Se utiliza preferentemente en la literatura. El acto de comunicación está centrado en el mensaje mismo, en su disposición, en la forma como éste se trasmite. Entre los recursos expresivos utilizados están la rima, la aliteración, etc.

Ejemplos:

- “Bien vestido, bien recibido”
- “Casa Zabala, la que al vender, regala”

Para resumir<sup>15</sup>:



Identifica las funciones del lenguaje en el texto de la conversación. Luego, escribe mínimo tres ejemplos reales, es decir, que hayas escuchado decir o utilices, de cada una de las funciones vistas.



Ahora, al leer la parte final de la conversación:

*...Ojalá eso pensara mi jefe. No hubo ni una palabra de **reconocimiento**. Por otro lado, las **condiciones de trabajo** y el **sueldo** no es muy bueno que digamos.*

*Sara: Pero, no...*

¿Qué relación puedes establecer entre las palabras marcadas de color?



¡Exacto!, por ejemplo el reconocimiento es un factor propio de cada persona. Al igual que:

- ❖ Las posibilidades de logro
- ❖ Los trabajos desafiantes
- ❖ El progreso
- ❖ El status
- ❖ El crecimiento en el trabajo

Estos factores se conocen con el nombre de **factores extrínsecos**.

Por otro lado, las condiciones de trabajo y el sueldo son factores que no provienen de la persona sino que surgen de la empresa y se vinculan a la relación empresa – empleado. Entre estas se encuentran:

- ❖ Las políticas de la empresa
- ❖ El tipo de supervisión
- ❖ El sueldo
- ❖ Las condiciones de trabajo

Estos factores se conocen con el nombre de **factores intrínsecos**.

**Consejos...**

Los factores extrínsecos, no necesariamente son motivadores pero pueden ser generadores de insatisfacción y actitudes negativas, si no son conocidos y manejados correctamente en tanto los factores intrínsecos son propios de la persona, generan motivación y satisfacción en el trabajo.

Bajo tu inspiración, realiza un escrito breve, pero sustancioso el cual se titule:

Motivo vs. Incentivo

*Los motivos son internos, el incentivo es exterior*

Para su realización debes tener claro la distinción entre los factores extrínsecos y los factores intrínsecos y analizar si existe alguna clase de relación entre ellos y el título del texto.

Puedes utilizar cualquier recurso para ilustrar.



1. Recuerdas que realizaste la actividad sobre la explicación del último párrafo de la lectura “UNO MÁS...”. Entonces vas a compartirle, con lectura a viva voz, a tus compañeros la imagen que diseñaste y leerás la relación que hiciste del

párrafo con un hecho real, cada uno de tus compañeros van a evaluarte por medio de la siguiente rúbrica:

DESCRIPCIÓN	Si	No
La imagen representa la idea del párrafo.		
Relaciona el párrafo con un hecho real.		
Son coherentes sus ideas con el tema de reproducción.		
Su tono de voz es adecuado.		
Diferencia funciones del lenguaje correctamente.		

De acuerdo con los valores que determinaste vas a sacar el total de si y el total de no para saber el resultado del ejercicio.

Resultado	Concepto
Más no que si	Debe continuar adelante, desarrollando ejercicios con lectura a viva voz y mejorar su expresión oral.
Más si que no	Muy bien, desarrolla una excelente lectura a viva voz y relaciona con facilidad expresándose de forma adecuada.

Al terminar la actividad no olvides anexar la hoja al portafolio.

2. Para este numeral necesitarás una (o más) hojas, tijeras, colbón y revistas o periódicos para recortar. Estos materiales serán entregados por el tutor (a).

Ahora, vas a crear tu propia historieta en donde se evidencien los usos de las funciones del lenguaje de forma correcta. La historieta tratará de cómo crees tú que te ven los demás y cómo eres realmente.

Recorta los personajes de las revistas y periódicos.

Luego, con la dirección de tu tutor (a) se rotarán las historietas de modo que cada uno pueda leer mínimo dos. Esta actividad de rotación te ayudará a observar aspectos a mejorar sobre tu trabajo y desarrollar más tu sentido de crítica constructiva.

Finalmente pegarán las historietas en un lugar visible para el grupo.



*Muchos desequilibrios emocionales tienen su origen en el hecho de que las personas no saben manifestar sus propios sentimientos, y eso les ha llevado a educarlos de manera deficiente. Cuando hablan de sí mismas, difícilmente logran decir algo distinto de si se sienten bien, mal o muy mal. Les resulta difícil hablar de esas cuestiones, y manejan un vocabulario emocional sumamente reducido. No es que no sientan, es que no logran discernir bien lo que bulle en su interior, ni saben cómo traducirlo en palabras. Ignoran el motivo de fondo de sus problemas. Perciben sus sentimientos como un desconcertante manojo de tensiones que les hace sentirse bien o mal, pero no logran explicar qué tipo de bien o de mal es el que sienten<sup>16</sup>.*

Esa confusión emocional nos hace vislumbrar un poco la **grandeza del poder del lenguaje**, y comprender que cuando logramos expresar en palabras lo que sentimos, damos un gran paso hacia el gobierno de nuestros sentimientos.

Después de leer esto tal vez hayas despejado dudas del porqué a veces actúas y eres como eres. De esta forma, el primer paso estará dado, *el reconocimiento*. Así empezarás a trabajar en mejorar para expresar lo que sientes.



1. Realiza un ejercicio de observación y registro. Para esto vas a apuntar en una hoja cuáles de las funciones del lenguaje que utilizas o utilizan las personas que se encuentran a tu alrededor. Puedes guiarte por el ejemplo de la siguiente tabla:

FECHA	PERSONA	FUNCIÓN DEL LENGUAJE	EXPRESIÓN
20/07/08 martes	Mamá	Función conativa	Carlos, haga el favor de traer más café.

2. Practica una encuesta a 10 personas que laboren en una empresa y pregúntales lo siguiente:

- ¿Qué factores te motivan a trabajar?
- ¿Qué factores te generan insatisfacción?

Presenta el resultado mediante un listado en tu cuaderno identificando qué factor tuvo mayor frecuencia y cuál menor.

3. ¿Recuerdas la historieta que creaste? Decórala y ponle tu toque personal ya que esta irá al baúl de los reflejos.

***Para practicar....***

Expresarte no es fácil, pero es muy importante y necesario que lo hagas. Pon en práctica lo aprendido.

### RETO

Identificarás las clases de conflicto que existen y conocerás algunos mecanismos de solución para aplicarlos, resaltando las influencias que tienen los conflictos en las relaciones sociales y afectivas.



### PALABRAS CLAVES:

**Interacción social:** Redes sociales y Redes afectivas.

**El conflicto:** Características del conflicto, mecanismos de solución de conflictos (La conciliación).

**La ilustración:** La Enciclopedia, el liberalismo económico y político, los pensadores ilustrados.

### Instrucciones:

Inicia desarrollando la lectura silenciosa por 15 minutos.

Luego pon mucha atención al tutor (a) quien te indicará la agenda del día.

Posteriormente entrega las misiones que tienes para el día de hoy.

Para iniciar vas a desarrollar la siguiente actividad:

1. Junto con tus compañeros de grupo deben buscar un lugar abierto en donde todos puedan acostarse en el suelo, y observar el cielo. Puede ser un parque.
2. Cuando encuentran el lugar deben armar un círculo con sus cuerpos mirando hacia fuera.
3. Luego deben acostarse boca arriba asegurándose que todas las cabezas queden hacia el centro.
4. Deben estar un momento en silencio, observando y escuchando.
5. Luego cada uno comenzará a decir qué ve en el firmamento. Las formas de las nubes, el color del cielo, etc....

6. Luego vas a cerrar un momento los ojos y detener las imágenes que observaste en tu mente.
7. Luego abre los ojos lentamente.
8. Ponte de pie y únete a un compañero(a).
9. Juntos deben comentar acerca de la experiencia.
10. Y hablar sobre las posibles respuestas de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué es el cielo, y de qué está compuesto?
  - ¿Qué existe más allá de lo que llamamos cielo?
  - ¿Por qué el cielo recibe ese nombre?
  - ¿Qué es realmente lo que observamos en el cielo?
  - ¿En qué parte de la tierra estoy yo?
  - Dicen que todos tenemos un doble en algún lugar del mundo. ¿Qué piensas de esto? ¿Cómo te imaginas tu doble?

Luego únete en gran grupo y comparte las diferentes respuestas.

A continuación, junto con el tutor (a) busca un aula o salón cerrado para continuar con el desarrollo de la sesión.



Únete con tus compañeros de ciclo y desarrollen la siguiente lectura<sup>17</sup>

*Hace mucho, vivía un señor muy inteligente llamado Galileo, a él le encantaba mirar el cielo, porque quería saber cómo eran esas cosas brillantes llamadas estrellas, cómo era esa luz que parecía lámpara encendida, llamada Luna, y que sería esa especie de neblina que se arrastraba en la noche, iluminando el cielo como si fuera polvillo de estrellas.*

*Una tarde, en el año 1609, Galileo, encerrado en su pieza de trabajo, trataba de terminar su gran invento. No se distraía con nada, incluso no salía ni para alimentarse.*



*-No quiero comer - decía, mientras trabajaba en un extraño instrumento lleno de vidrios y metales.*

*-¿Quién piensa en comer cuando dentro de poco verá el cielo cerca de su nariz?*

*Las moscas llegaban y rodeaban la comida, que le dejaba su esposa encima de la mesa, ella solía decir,*

*-Galileo, si no te alimentas ¿con que energía vas a trabajar? Pero Galileo no hacía caso a las insistencias de su mujer. Tiempo después con muy pocas fuerzas logró terminar.*

*-¡Listo! ¡He terminado! - gritó Galileo, lleno de felicidad. ¡Había inventado nada menos que el telescopio!*

*Como era muy tarde, las estrellas habían salido en lo alto de su ventana. Pestañeó un par de veces para aclarar bien la vista, tosió para no ponerse nervioso, y... puso su ojo derecho en el lente del instrumento.*

*Y después de varios intentos, logró ver múltiples manchas que, luego comprendió eran montañas y cráteres de volcanes ¡-de la luna!*

*Siguió mirando.*

*Lo que se veía como una neblina espesa, no era tal, sino que un conjunto enorme de estrellas, o la Vía Láctea, que todos conocemos.*

*La felicidad para el sabio fue inmensa y sus estudios sirvieron a otros sabios que trataron de saber más y más sobre el universo.*

*A partir de los descubrimientos hechos comenzó a afirmar que la Tierra giraba alrededor del Sol, lo que contradecía la creencia de que la Tierra era el centro del Universo.*

*En ese entonces se negó a obedecer las órdenes de la Iglesia católica para que dejara de exponer sus teorías, y fue condenado a reclusión perpetua.*

*En la historia de la cultura, Galileo se ha convertido en el símbolo de la lucha contra la autoridad y de la libertad en la investigación.*



¿Por qué crees que Galileo se ha convertido en el símbolo de la lucha contra la autoridad y de la libertad en la investigación de nuestro planeta?

Para buscar diferentes alternativas a la anterior pregunta vas a desarrollar la siguiente actividad:



Únete en pequeño grupo y trabaja:

## Una mirada hacia el cielo....

Vas a crear un interesante **Telescopio**<sup>18</sup>. Sigue los pasos:

Materiales:

- Consigue dos lentes convergentes de distinta distancia focal, una de 30 cm. y otra de 5 cm.
- dos tubos de cartón de modo que uno entre ajustado dentro del otro. Si no los consigues puedes cortar uno a lo largo y encajarlo encima del otro. También puedes hacerlos de cartulina.



### Paso1.

- Corta el tubo exterior de 30 cm. y el interior de unos 10 o 15 cm. (no es necesaria mucha



precisión porque sólo es para moverlo dentro del otro y poder enfocar).

- Traza una línea recta a lo largo del tubo pequeño y divídela en cm.

## Paso 2.



- Usando cinta adhesiva transparente coloca en el extremo del tubo más largo la lente menos convergente (la más delgada) y en el extremo del otro tubo la más convergente.

- Hazlo con cuidado para que las lentes queden en un plano paralelo a la sección del

tubo ya que esto te facilitará que quede alineado el eje óptico de las dos lentes.

## ¡Ya tienes tú telescopio!

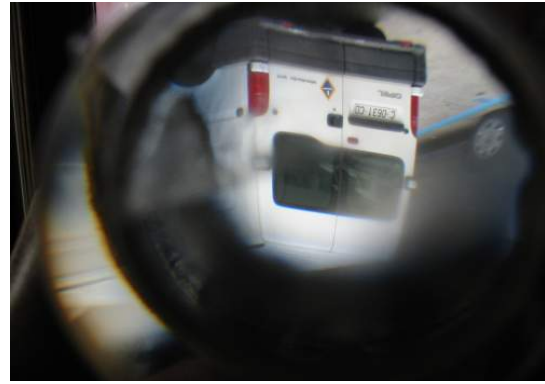
Ahora solo tienes que enfocar con él y practicar. Recuerda que la parte del tubo con la lente más gruesa debe estar cerca del ojo.

### Para utilizarlo:

1. Mueve el tubo pequeño dentro del grande para enfocar.
2. Fíjate que sólo se forma un pequeño círculo de luz en la lente ocular y en ella es donde debes observar.
3. Esto quiere decir que debes poner el ojo en el eje óptico del sistema. El ojo debe estar en el foco de la lente ocular.

Por ejemplo:

Esta toma que aquí ves corresponde a una observación primero a simple vista y luego hecha con el telescopio.



Como ves la imagen de la furgoneta sale invertida al verla a través del telescopio.

Ahora puedes entender la alegría de Galileo cuando miró la Luna y la vio tan cerca. Lo malo es que vio imperfecciones impropias de un cuerpo que pertenecía a la esfera celeste supuestamente llena de perfección.

Cuando termines de elaborar el telescopio, pruébalo y útilízalo para ver más allá de lo que tus ojos pueden observar. Este telescopio te servirá como producto en la feria.

Al terminar debes responder las siguientes preguntas junto con tus compañeros y/o compañeras de grupo, y escribir las posibles repuestas en tú cuaderno:

- ¿Para qué sirve un telescopio?
- ¿Qué importancia tiene un invento como este para nosotros?
- ¿Por qué generó tanta controversia los inventos de Galileo?
- ¿Las personas que se encuentran a tu alrededor necesitarán de un telescopio para conocer tu esencia?



Desarrolla la siguiente lectura con una “lectura de ideas<sup>19</sup>”.

***Sabias que....***

Una **lectura de ideas** pretende estimular la habilidad de concentración durante la pesquisa de los aspectos fundamentales y permite ubicar las ideas importantes del texto.

Para relazarla debes:

1. Revisa velozmente la lectura tratando de extraer las ideas claves. Para en las frases que te llaman la atención.
2. Escribe en una hoja las ideas que encontraste.
3. Realiza la lectura del texto. A medida que vas leyendo detente en las ideas que te parecen claves, y subráyalas.
4. Después de leer varios párrafos contrasta las ideas subrayadas con la que tienes en el papel.
5. Al finalizar escribe en tú cuaderno las ideas importantes uniendo y completado las que tenías en el papel.

## **GRANDES TRANSFORMACIONES INTELECTÚALES<sup>20</sup>**

La crisis del Feudalismo, el creciente auge del comercio europeo y el desarrollo del humanismo, fueron los principales hechos que dieron lugar a la aparición de la Edad Moderna. La mayor parte de estos hechos tenían sus raíces en el periodo medieval. Pero el desarrollo de estos fenómenos, entre los siglos XV y XVII, permitió que Europa asumiera el liderazgo mundial. El primer paso de este proceso se produjo debido a la expansión de Europa por el mundo, lo que permitió que se impusiera la cultura europea en otros continentes, fenómeno que se conoce como la occidentalización. La expansión europea y la consiguiente apertura de nuevos mercados, dio lugar al desarrollo del capitalismo. Europa comenzó entonces a experimentar importantes cambios políticos, que se reflejaron en la formación de Estados Absolutistas durante el siglo XVII, luego en el siglo XVIII, se produjo una gran transformación en el pensamiento y la cultura, que recibió el nombre de la ilustración.

## EL SIGLO XVIII Y LA ILUSTRACIÓN

El movimiento de la ilustración fue el resultado de la intensa agitación intelectual de los dos siglos anteriores, que se expresó de manera especial en la ciencia y la filosofía. Las ideas de los ilustrados giraron alrededor de un objetivo: mostrar que la razón era una fuerza capaz de asegurar el progreso. Esta idea centrada en que la razón llevaría a la humanidad al progreso a través del desarrollo de la ciencia y la tecnología es uno de los principios básicos que fueron consolidando el ideario de la Modernidad.

Veamos los antecedentes de la Ilustración, que se venían desarrollando desde el Renacimiento: Los logros alcanzados durante el siglo XVII, fueron la base del desarrollo técnico, industrial y filosófico del siglo XVIII. Hasta el siglo XVII, el conocimiento del mundo y del hombre se había basado en las ideas de los autores griegos y en las enseñanzas de la Iglesia católica. Pero a partir de este siglo, los hombres de ciencia pusieron en duda aquellas ideas y se dispusieron a descubrir la naturaleza por medio de la investigación. Entre las ramas de las ciencias que más avanzaron en este siglo, se encuentran las siguientes:

La astronomía. En esta ciencia sobresalió Galileo Galilei, quien perfeccionó la teoría heliocéntrica. Sus conclusiones se oponían a la Iglesia, la cual afirmaba que la Tierra era el centro del cosmos. Por esto, Galileo fue juzgado por el Santo Oficio para que se retractara de sus afirmaciones.

La fisiología y la anatomía. En este campo se distinguieron William Harvey, quien descubrió la circulación de la sangre, y Anton van Leeuwenhoek, quien descubrió la existencia de organismos microscópicos.

La química. Su principal representante fue Antoine Lavoisier, quien explicó el fenómeno de la combustión.

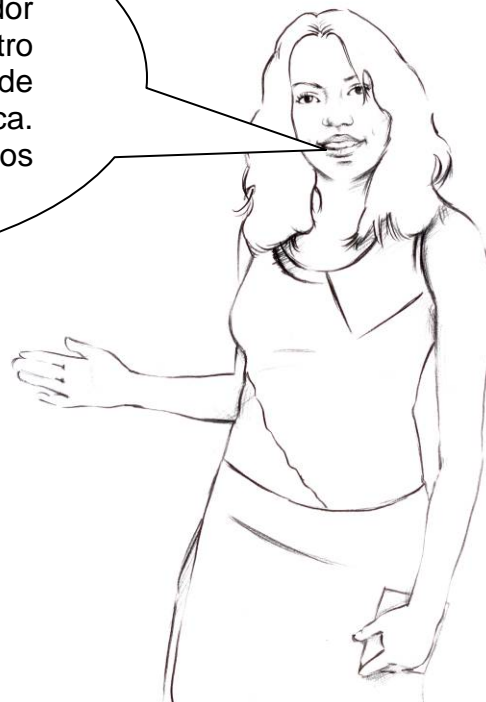
La física y la mecánica. Sus representantes más importantes fueron Isaac Newton, quien en el año de 1687, publicó Los principios Matemáticos de la Filosofía de la naturaleza, en donde exponía las leyes más importantes del movimiento de los cuerpos; además complementó las teorías del movimiento planetario con la mutación de la ley de la gravedad; y Gottfried Leibniz, que hizo aportes a las matemáticas, expresamente con el descubrimiento del cálculo infinitesimal.

La revolución científica, el método experimental y el racionalismo del siglo XVII produjeron una nueva actitud frente a la religión, la sociedad y la política, que vendrían a desencadenar en un nuevo movimiento científico, tecnológico y filosófico que se ha denominado LA ILUSTRACIÓN.

En el siglo XVIII, esta nueva actitud se concretó en la Ilustración, un movimiento intelectual y político que perseguía el progreso del hombre mediante el aumento del conocimiento racional, basándose en la ciencia. Este aumento del conocimiento se consideraba como la llegada de la luz y la destrucción de las tinieblas producidas por la organización social y religiosa durante los últimos siglos. Por eso, la Ilustración también se llama Iluminismo y al siglo XVIII se le dice el Siglo de las Luces. Las principales características de la Ilustración son:

- **La fe** ilimitada en la razón y la ciencia, pues éstas eran las vías para conseguir el progreso, en vez de la fe religiosa y la teología, que se veían como signos de atraso e irracionalidad.
- **La crítica a la religión católica**, pues se consideraba que la fuente de la verdad y la felicidad era el hombre mismo, y no Dios, como sostenía la Iglesia.
- **La crítica al absolutismo**, pues todos los hombres se consideraban como iguales, de manera que el poder del gobernante debía provenir de una elección.

Muchos de los descubrimientos y avances científicos, alrededor del conocimiento de nuestro planeta, han sido motivo de controversias, en su época. ¡Aún quedan muchos misterios por desentrañar!



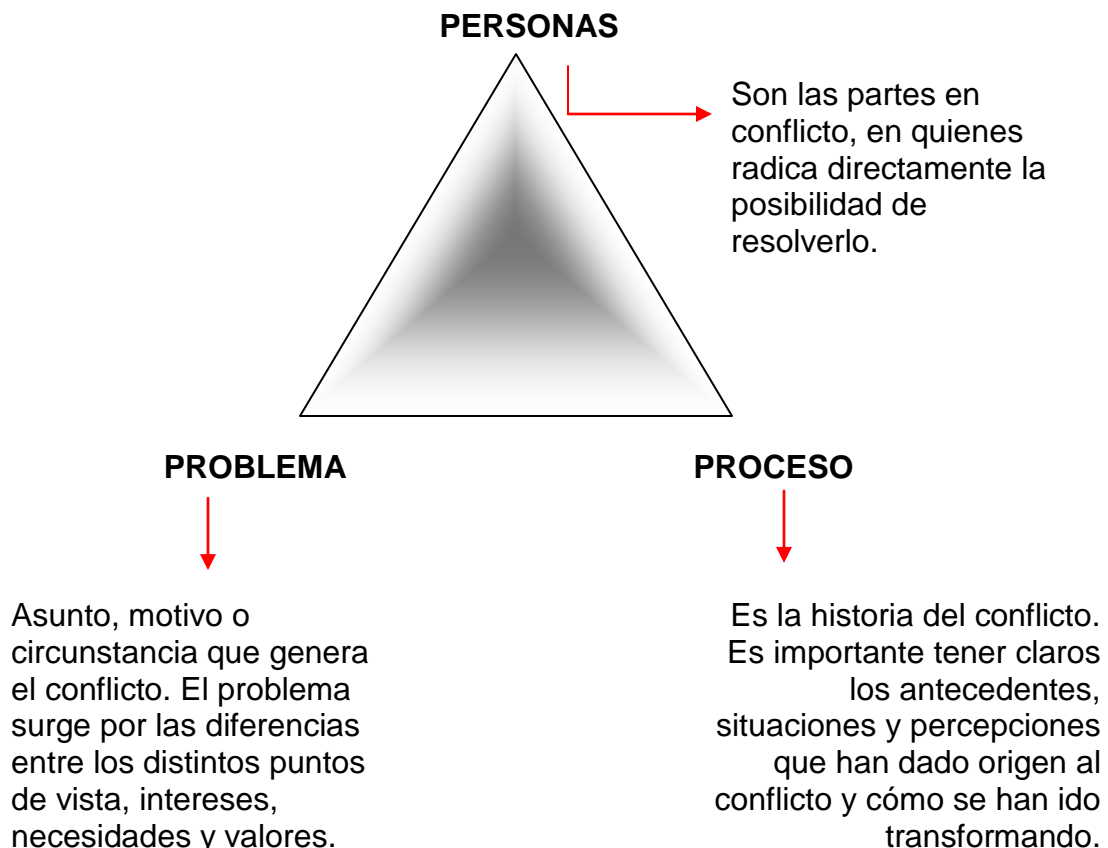
**Sabias que...**

Un **conflicto** es un proceso de enfrentamiento entre dos o más partes ocasionado por un choque de intereses, valores, acciones o direcciones. Es una construcción social propia del ser humano.

**Premisas del conflicto**

- Es inherente a la sociedad
- Constituye una posible fuente de cambio.
- Expresa relaciones entre dos o más partes.
- Implica un problema de poder.
- No significa ruptura de la interacción.
- Obedece a causas múltiples.
- Es un proceso altamente dinámico.
- 

Dentro de un conflicto se pueden identificar varios aspectos que forman parte de su estructura y que son necesarios tener en cuenta a la hora de analizarlo. De esta forma lo podemos sintetizar en el siguiente esquema<sup>21</sup>.







Mavin tiene razón. La **conciliación**<sup>22</sup> es un mecanismo de resolución de conflictos a través del cual, dos o más personas consiguen por sí mismas la solución de sus diferencias, con la ayuda de un tercero neutral y calificado, llamado conciliador. Existen dos clases de conciliador:

***Sabias que...***

Otro mecanismo alternativo de solución de conflictos es la **mediación**, a través del cual las partes someten sus diferencias a un tercero diferente del Estado, con el fin de buscar un arreglo amistoso. En estos casos, el tercero neutral elegido no tiene ninguna calidad especial según la ley y sus propuestas no son de obligatoria acogida, reduciendo su función a buscar una solución aceptable para las partes.

Básicamente el tercero es ajeno al problema e interviene entre las personas que se encuentran inmersas en un conflicto para escucharlas, ver sus intereses y facilitar un camino en el cual se encuentren soluciones equitativas para los participantes en la controversia. Al tratarse de una solución cuya fuerza proviene de las partes mismas, es un sistema de autocomposición de conflictos.

1. Conciliación en derecho: (Ley 640 de 2001). La conciliación se denominará es derecho cuando se realiza a través de los conciliadores de centros de conciliación o ante autoridades en cumplimiento de funciones conciliadoras. En estas se encuentran:

- Conciliación en derecho judicial.
- Conciliación en derecho extrajudicial.

2. Conciliación en equidad: (Ley 23 de 1991 y la Ley 446 de 1998). Se realiza ante conciliadores en equidad o ante los jueces de paz.

### **Consejos...**

Así, cuando hables de conflicto sólo en ocasiones te referirás a la guerra y a los conflictos armados. La nueva mirada implica que atiendas, entiendas y actúes sobre situaciones cotidianas que por un mal tratamiento se transforman en actos violentos.

Las diferentes aproximaciones respecto a lo que son las relaciones humanas aparecen curiosamente olvidando algo que evidentemente es fundamental. Esto es que las relaciones humanas son conformadas por individuos (seres humanos) los que sin lugar a dudas van a determinarlas de acuerdo a sus características propias. Por lo tanto, los grupos y las sociedades se desarrollan conforme a lo que son los rasgos distintivos de los seres humanos y no a los de otras especies animales.



Ahora, realiza la siguiente lectura:

### **REDES SOCIALES**

<sup>23</sup>Las personas satisfacen sus necesidades, construyen su proyecto de vida y transmiten su cultura y valores, en espacios de interacción con otras personas, definidas como redes sociales.

El fundamento de la red está asociado a los patrones de ayuda mutua y al vínculo social, su práctica está relacionada con los principios de la cohesión social entre sus miembros, el fortalecimiento de la solidaridad y la asociación. La red busca lograr niveles óptimos de calidad de vida tanto de cada uno de los miembros de la red como del grupo, generando alternativas institucionales y comunitarias para resolver determinadas situaciones. Para que la red sea efectiva exige el consenso y la articulación permanente democrática y participativa de los esfuerzos de los integrantes de las localidades, las instituciones y las familias.

Para favorecer la interacción social es necesario recordar valores fundamentales para la convivencia.

- Reconocerse como ser humano teniendo en cuenta los deberes y derechos que ello implica.
- Emprender un proceso de mejoramiento personal, de acuerdo con los requerimientos del mundo social y productivo.
- Valorar al otro en su condición de ser humano y la responsabilidad social que ello implica, según el principio de dignidad humana.
- Practicar los principios y valores éticos universales mínimos que posibilitan la convivencia.
- Mantener relaciones interpersonales asertivas y eficaces que posibiliten resolver conjuntamente problemas de carácter laboral y social.
- Estudiar el ambiente en donde se desarrolla su vida y los componentes que lo integran en el marco de la interacción naturaleza-cultura.

Entre los jóvenes según una de las encuestas incluidas en el Estudio Nacional de Salud Mental (2003)<sup>24</sup>

- El vínculo maternal y paternal positivo aumenta la buena salud física y mental, el sexo seguro, la autoestima, las habilidades sociales y el optimismo.
- Aquellos(as) jóvenes cuyos padres les hacen exigencias sanas tienen mejor autoestima que aquellos a quienes poco se les pide. También influye la participación en actividades extracurriculares.
- El compromiso escolar de los(as) estudiantes con su colegio disminuye la tendencia suicida y el sentimiento de vacío interior.
- Quienes tienen sentido de pertenencia hacia su colegio presentan menos consumo de marihuana, menos ideas suicidas y menor acción delincencial.
- Las buenas relaciones con los profesores hacen que los y las jóvenes se sientan más optimistas.
- El apoyo de los amigos y la pareja y el vínculo con los vecinos hace sentir a los y las jóvenes llenos de vida.
- La espiritualidad, sin importar la confesión, cuenta positivamente. Entre estos(as) jóvenes hay menor ideas suicidas.

## La red inmediata<sup>25</sup>

Pensemos en una de las redes más próximas en las cuales nos encontramos insertos: la familia. En la familia cada integrante se relaciona con el resto según el parentesco, es decir; en un principio la relación se determina por el grado de consanguinidad de uno respecto al otro, los elementos del conjunto de referencia son personas. Personas que se relacionan por medio del intercambio de sentimientos, subjetividades, información, bienes y servicios. La red familiar aunque tiene un cubrimiento territorial, este es esencialmente existencial, sus flujos son principalmente basados en las subjetividades que reproducen las relaciones cara a cara, el acercamiento, la confianza, la seguridad y la identidad. Bastaría recordar la movilización en materia de comunicación, información y sentimientos que surge cuando un integrante de la familia afronta dificultades, si la comunicación y relaciones entre la familia es fuerte, inmediatamente la movilización busca hacer frente a las dificultades de ese miembro de la familia.

Para poder aplicar lo que el texto te comunica vas a desarrollar la siguiente actividad:

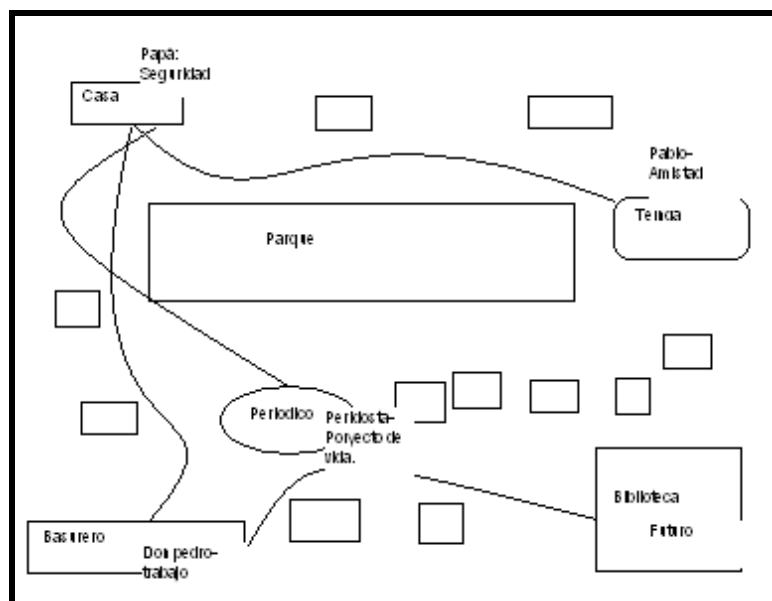


### EL MAPA DE MIS AFECTOS

Elabora un mapa que refleje la ruta que tienes que transitar un día cotidiano en tú vida. En cada uno de los lugares plasmados en la ruta debes escribir los nombres de las personas que encuentras allí y con una palabra expresar el vínculo que te une con ella.

Puedes utilizar hojas blancas, marcadores, lápices, pinturas, recortes de revistas, papeles de texturas y colores diferentes, tijeras y pegante.

Por ejemplo:





Ahora elabora tú mapa.  
Luego cómpratelo con tus compañeros(a).  
*Al terminar anéxalo al portafolio.*

- Desarrolla las siguientes preguntas de acuerdo a la situación de Galileo:

Analiza la situación con el desarrollo de las siguientes preguntas:

Escribe las respuestas en tú cuaderno:

1. Galileo se considera un:

- a) gran sabio estudioso del universo.
- b) señor que viajó a la Luna
- c) señor que estudiaba los volcanes

2. Galileo inventó:

- a) Una máquina para observar los vidrios y metales
- b) Un instrumento llamado telescopio
- c) Una lámpara para ver en la neblina.

3. Con su telescopio, Galileo pudo reconocer:

- a) Tierras lejanas
- b) Misterios del océano
- c) La Vía Láctea

Cuando termines de resolver las preguntas únete con todo el grupo y el tutor (a) y juntos retroalimenten cada una de las preguntas.

- Luego desarrolla la lectura del siguiente párrafo:

*Muchas veces se piensa que se tiene la razón con respecto algún hecho, y que el otro no la tiene. En realidad, con frecuencia las personas ven una sólo parte de la realidad y no se toma en cuenta los puntos de vista de todos.*

*Es así como Galileo con su descubrimiento logra ver cosas que lo llevan a interpretar de otra forma la realidad, que ve de distinta manera la Iglesia católica. Por eso lo condenan a reclusión perpetúa.*

*Cuando dos partes ven las cosas de diferente forma y manera, se desencadenan los conflictos.*

Desarrolla el siguiente ejercicio que te llevará a complementar tus reflexiones:

Responde en tu cuaderno de acuerdo a la situación de Galileo:

1. ¿El conflicto determinado afecta directamente a Galileo?
2. ¿Cómo crees que podría haberse evitado ese conflicto?
3. ¿Qué alternativa de conciliación se te ocurre para solucionar el conflicto?

¿Alguna vez te has encontrado en un dilema moral?; es decir, en una situación en que puedes hacer algo indebido, pero tu moral no te lo permite.

¡Sabías que esto también es un conflicto!

Argumenta esta afirmación y redacta la situación. Luego, plantea una alternativa de solución.



ReFlexionemos

Reflexionar después de actuar de cierto modo ante una situación es un gran paso para el reconocimiento personal. Pero, ¿Qué crees que sería lo mejor y por qué?

- Actuar antes de pensar.
- Pensar después de actuar.

¿Qué aspectos trabajados en la guía te proporciona herramientas para determinar pensar antes de actuar?

Ahora, participa en el siguiente juego de valores:

#### **La Silla caliente:**

- Todos en círculo sentados en sillas con una silla de más, vacía.
- El tutor (a) hace afirmaciones sobre el tema a tratar.
- Quien está de acuerdo con esa afirmación cambia de silla. Si no está de acuerdo con la afirmación se queda sentado.
- Si esta más o menos de acuerdo con la afirmación se pone de pie y se vuelve a sentar.
- Luego el tutor (a) pregunta a alguien que ha cambiado y a alguien que no, si quiere comentar algo al respecto.

Entonces las afirmaciones serán las siguientes:

1. Reconozco mis errores.
2. Sé quien soy.
3. Mis comportamientos siempre son justificados.
4. Reconozco mi lugar de procedencia.
5. Mis relaciones afectivas y sociales son las mejores.
6. Pido disculpas cuando cometo un error.

Al terminar, desarrolla un conversatorio con tus compañeros y compañeras de ciclo 3 y 4 en donde expondrán las reflexiones elaboradas.



1. Sigue cada uno de los pasos:

- a. Lee el texto titulado *Principales representantes de la Ilustración* (ver anexos)
  - b. Luego consulta sobre el tema.
  - c. Desarrolla cada uno de las siguientes actividades en hojas blancas para luego presentarle al tutor (a) en un trabajo escrito:
    - Establece en un cuadro, el legado político que hemos heredado de la propuesta de Montesquieu, el legado que hemos heredado de Voltaire frente a la tolerancia religiosa, y el legado socio – político que nos dejó Rousseau. Esto lo puede hacer Fabián , no sé si los estudiantes.
    - Explica por qué siendo estos pensadores de origen europeo y estar tan apartados de nosotros en el tiempo, hemos tomado sus ideas para mejorar nuestra vida en nuestro continente.
    - Explica cómo se va reflejada en nuestra mentalidad contemporánea la aspiración de alcanzar cada uno de los principios de la ilustración.
2. Para solucionar positivamente un conflicto se proponen seis etapas a seguir, las tres primeras ayudan a realizar el diagnóstico y las tres últimas a buscar la solución. Estas etapas son:

## DIAGNÓSTICO

Etapa 1: Definir quiénes son los involucrados en el conflicto (personas).

Etapa 2: Definir en qué consiste el conflicto y cuáles son sus causas (problema).

Etapa 3: Saber cómo se desarrolla el conflicto (proceso).

## SOLUCIÓN

Etapa 4: Desarrollar actitudes y condiciones para resolver el conflicto.

Etapa 5: Determinar los principales criterios para la solución del conflicto.

Etapa 6: Establecer opciones y acuerdos.

En una hoja redacta un escrito sobre un conflicto de cualquier tipo: Familiar, conyugal, entre hermanos, inter género, vecinal,... ya sea real o inventado. Luego, plantea una estrategia de conciliación en la cual se evidencien las 6 etapas nombradas anteriormente.

3. ¿Qué te aporta para tu vida el identificar y solucionar un conflicto? Argumenta y justifica tu respuesta en una hoja que irá al baúl de los reflejos. No olvides el toque personal.

### ***Para practicar....***

La nueva mirada del conflicto implica atender, entender y actuar sobre situaciones cotidianas que por un mal tratamiento se transforman en actos violentos y sufrimientos.



# Decoremos el baúl

## Guía No. 9

### RETO

Hoy te retamos a que te prepares para el cierre de tu proyecto Espejos, en donde mostrarás los aprendizajes alcanzados.



### PALABRAS CLAVES:

Producto  
Planear

Realiza la lectura silenciosa de tu libro por 15 minutos.

Luego, escucha y escribe en tu cuaderno la agenda del día que te indicará tu tutor (a).

Ahora, realiza la siguiente actividad con tus compañeros y compañeras de grupo.

- Formarán dos grupos con igual cantidad de integrantes.
- Se ubicará un grupo en frente del otro.
- Cada grupo se reúne y escoge una situación cualquiera, por ejemplo: Un partido de tenis, una película de terror, paracaidistas, etc.
- Planearán la forma de representarla al otro grupo por medio de mímicas.
- Cada grupo calculará el total de la suma de las edades de todos los integrantes.
- El grupo al que le corresponde la cifra mayor de estas dos sumas iniciará con la representación de la situación.
- El otro grupo tiene que adivinar qué es lo que están viendo en un máximo de 15 minutos después de haber finalizado la representación.
- Intercambiarán los papeles.



Una vez finalizada la actividad, responderán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué aspectos tuvieron en cuenta para planear la representación?
2. ¿Los papeles fueron repartidos equitativamente en cada grupo?
3. ¿Se interpretó bien la situación?
4. ¿Cómo fue la organización dentro de cada grupo para la representación?



Para hoy tienes que realizar varias tareas para la presentación del producto.



1. Reunirás todos los productos trabajados durante las sesiones. Para que los recuerdes observa la siguiente tabla:

<b>GUÍA</b>	<b>PRODUCTO</b>
Personaje a flor de piel	Escrito sobre la enseñanza que recibiste de Tony para aplicarlo a tu vida.
Yo, ante el público	Cuadro en técnica de repujado.
Ejercítate física y mentalmente	Cartilla animada
Mi equipo	Escena en plastilina
Mis palabras	Historieta
Mi entorno	Telescopio
	Escrito sobre el conflicto

3. Una vez agrupados los productos, empezarán a planear la presentación del producto al público. Para esto deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Todos deben recordar el objetivo del proyecto:

Brindar al joven herramientas que le permitan reconocer sus características: emocionales, intelectuales, sentimentales, biológicas, sociales y culturales que han posibilitado la construcción de su identidad.

- Formar grupos de trabajo para dividir las actividades. Algunas de estas son: Decoración del baúl o baúles, decoración del escenario, diseño de invitaciones, expositores,...
- Delegarán responsabilidades dejando la evidencia por escrito, la cual será consignada por el tutor (a).

NOMBRE	RESPONSABILIDADES	FIRMA

- Organizarán la forma en que convocarán a la comunidad para que asista al lugar de encuentro de los productos de todos los proyectos.
- Ser concientes de que todos deben estar preparados para la exposición. Para esto es indispensable que conozcan:
  - El nombre del proyecto.
  - El objetivo del proyecto.
  - Las metas propuestas.
  - El tópico del proyecto.
  - Los productos elaborados.
  - Los logros alcanzados.

Socialicen estos aspectos.

3. Para esto, diseñarán un póster con el bosquejo de una figura humana resaltando las cualidades y habilidades adquiridas o desarrolladas durante las sesiones trabajadas del proyecto.

La palabra **póster** es un término de origen inglés, con el que se suelen designar simplemente a [carteles](#), pero es preferible aplicarlo a carteles no publicitarios.

Un **póster** es básicamente un trozo de [papel](#) colgado en la pared o cualquier otra superficie. Principalmente son y han sido un objeto de [comunicación](#), [propaganda](#), [protesta](#) y utilizados para lanzar mensajes de todo tipo, estando muy extendidos



entre el público juvenil con el deseo de decorar y personalizar un ambiente a un precio relativamente bajo.

4. Para preparar la exposición, lean la siguiente información a viva voz:

Una **exposición oral** es una oportunidad para comunicarnos; implica decir a otros de manera clara y sin temor nuestras ideas y opiniones, así como escuchar y atender las de los demás.

### **Ventajas de la exposición oral:**

Desarrollar la habilidad para expresar en forma oral permite:

- Saber organizar las ideas que se van a decir.
- Practicar el uso adecuado del lenguaje.

### **Pasos para la exposición oral:**

Para la exposición oral del tema es conveniente utilizar los pasos siguientes:

- a. Planeación de la exposición. Ayuda a conocer qué decir, cómo y cuándo se va a hacer, así como los materiales con los que se cuenta.
- b. Práctica o ensayo para llevar a cabo la exposición. El hecho de enfrentarnos ante un público puede ser motivo para olvidar una parte o todo lo que debemos o queremos decir. La práctica o ensayo preliminar ayuda a disminuir la tensión. Ensayar la exposición permite, además de practicarla, darse cuenta si se ha comprendido y si se domina el tema. Así, buscamos/exploramos y probamos caminos para expresarnos y comprobamos la eficacia del camino elegido.
- c. Exposición del tema. Es común sentir angustia, lo importante es que no obstaculice el desarrollo de la exposición.



Reunirás todos los escritos corregidos, realizados durante todas las sesiones de proyecto. Diseñarás una carpeta, o un folder, o un sobre,... en donde los puedas guardar. Recuerda colocarle tu toque personal.



ReFlexionemos

Ahora es importante que te unas en gran grupo y hables sobre el trabajo en grupo realizado. Entre todos deben detectar las fortalezas y debilidades que tuvieron en la producción de cada uno de los productos. Estas indicaciones las debes anotar en un

cuadro que entregarás luego:

FORTALEZAS	DEBILIDADES



Misión

Tu misión es terminar de organizar las responsabilidades que adquiriste para la elaboración de la feria y planear la forma de cumplirlas.

***Para practicar....***

Tu grupo de trabajo no necesariamente tiene que estar compuesto por tus mejores amigos. Deben ser compañeros trabajadores, que se toman las cosas en serio y de fácil trato. Hay que procurar que esta relación exista entre todos los integrantes del grupo.

# Stop

## Guía No. 10

### RETO

Tu reto es que te hagas un stop junto a tu grupo y revises el proceso alcanzado, en el desarrollo del proyecto creativo Espejos.



### PALABRAS CLAVES:

Logros alcanzados  
Evaluar

Realiza tu lectura silenciosa por un cuarto de hora.

Pon mucha atención a las indicaciones que te dará el tutor (a) para desarrollar la agenda del día.

Ahora, de acuerdo con todos los aprendizajes adquiridos durante el desarrollo del proyecto y con el reconocimiento de ti mismo vas a completar la tabla en una hoja blanca tamaño carta.

¿CÓMO SOY YO?	¿POR QUÉ SOY ASÍ?

Una vez terminada, se ubican en mesa redonda y se pasarán las hojas en el sentido de las manecillas del reloj, de forma que todos puedan leer lo que su compañero escribió.



### Sabías que...

**Evaluar** es la mejor técnica para que mejores en todos tus aspectos. Cuando te evalúas periódicamente estableces unas bases sólidas para ir progresando paulatinamente.

Ahora bien, a veces la palabra evaluación tiene expresiones un tanto negativas para algunos... Cuando hablamos de evaluación no nos referimos a ganarse un número o a perder todo lo que se ha hecho.

La evaluación para ti y todas las personas que pertenecemos a los Grupos Juveniles Creativos, es renovarse continuamente, por eso cada vez que realizas una sesión observas que estás reflexionando sobre los aprendizajes y estás haciéndote preguntas sobre las actividades que realiza.<sup>26</sup>

Entonces hoy le dedicarás un tiempo a evaluar muy sinceramente el proceso que ha desarrollado tu grupo, y tu interacción en este durante la ejecución del proyecto creativo.



Es importante que analices sinceramente cómo fue tu proceso y compromiso en el desarrollo del proyecto. Para esto, contesta el siguiente formato de autoevaluación en una hoja.

0 significa **nunca**.

1 significa **raras veces**.

2 significa **a veces**.

3 significa **con frecuencia**.

Debes colocar al frente de la actividad un número de 0 a 4, de acuerdo con los siguientes criterios y a la frecuencia con que las realizabas:



<b>ACTIVIDAD</b>	<b>PUNTOS</b>
Realizar la lectura silenciosa.	
Apuntar en el cuaderno la agenda del día.	
Entregar las misiones.	
Participar en las actividades grupales.	
Entregar los productos de cada sesión.	
Consultar sobre los contenidos trabajados.	
Utilizar medios de consulta diferente a los libros.	
Complementar la información.	
Respetar la opinión de los demás.	
Proponer alternativas para las diferentes actividades.	
Reflexionar sobre lo visto y trabajado en cada sesión.	
Cumplir con las responsabilidades adquiridas.	
Preguntar cuando no quedaba claro algún contenido o aplicación.	
<b>TOTAL</b>	

Al finalizar, suma los puntos obtenidos. Tu evaluación será excelente si obtienes entre 42 y 52 puntos; será buena si obtienes entre 20 y 42 puntos y definitivamente tienes que trabajar conscientemente y con juicio si obtienes menos de 20 puntos.

Al terminar de contestar el formato de autoevaluación responde las siguientes preguntas al respaldo de la hoja:

- ¿Cuáles fueron tus aportes para el desarrollo del proyecto?
- ¿En cuáles aspectos debes mejorar para la elaboración del próximo proyecto?
- ¿Qué te propones hacer para mejorar cuando trabajas en grupo?

Esta hoja la entregarás al tutor (a).



Pues bien, es muy buena la sugerencia de Carlos y procederemos a este paso después de evaluar la feria.

Piensa y consigna en la siguiente tabla los aspectos a destacar y aquellos que se tienen que mejorar.

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS A MEJORAR

Ahora vas a evaluar el rendimiento del grupo y su forma de trabajo. Marca con una X según corresponda:

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Hay en el grupo alguien que participa muchas veces?		
¿Hay alguien que no suele participar?		
¿Las participaciones son cortas?		
¿Los miembros del grupo se quitan la palabra y se cortan unos con otros?		
¿Existe algún miembro del grupo que es rechazado, que después de su intervención los demás comentan o se ríen de él?		
¿Se presentan conflictos en el grupo por diferencias de opinión?		
¿Crees que hay alegría y unión en el grupo?		
¿Los pactos de convivencia son respetados y asumidos por todos?		
¿Se lograron los objetivos del proyecto creativo en el grupo?		
¿El producto del proyecto fue un trabajo de todos?		
¿En el grupo se ponen rápidamente de acuerdo en las ideas?		



Para concluir únete en gran grupo, y junto con el tutor (a) deben hacer una reflexión acerca de las siguientes preguntas, escribe las conclusiones a las que llegaron:

- ¿Cuáles metas alcanzamos como grupo en el desarrollo del proyecto creativo?
- ¿Qué debe mejorar para el próximo proyecto creativo?
- ¿Qué aprendizajes se pueden aplicar en la vida, con la ayuda de la experiencia vivida por medio del proyecto?

***Para practicar....***

Ahora ya puedes mirarte en un espejo y reconocer al ser que ves.

Con certeza no es perfecto, pero esta en constante proceso de evolución.

## COMUINICÁNDONOS

El lenguaje del cuerpo forma parte de la comunicación no verbal, todo aquello que añadimos a las palabras para hacernos entender. Se compone de gestos y de actitudes que todos entendemos y también de algo más sutil que percibimos casi sin darnos cuenta.

Por ejemplo, escuchar con los brazos cruzados puede interpretarse como una barrera, y escuchar con ellos descruzados quiere decir que estás abierto a lo que oyes.

Hay gestos, sin embargo, que llevan a error, porque pensamos que son universales y no lo son. Por ejemplo, mover la cabeza de derecha a izquierda o de arriba abajo, para nosotros quiere decir claramente no y sí, respectivamente, pero en otros lugares del mundo, significa contrario. Por ejemplo, en Turquía se dice que no con el gesto levantando un poco la barbilla y chasqueando la lengua.

Y para que no nos creamos únicos en esto, los primates también utilizan gestos. Esto es utilizado por los investigadores para entenderse con ellos. Los chimpancés, por ejemplo, pueden explicar a otros de su especie, mediante gestos y gritos, si un depredador amenaza al grupo, diferenciando al hacerlo si se trata de una serpiente, un leopardo o un águila.<sup>27</sup>

Por otro lado encontramos dentro de este maravilloso mundo de los gestos, y las señas un lenguaje hecho para aquellos que carecen de la voz y de la capacidad de escucha. Es el lenguaje de señas, como una modalidad del lenguaje humano que no utiliza la voz, y que ha aparecido en las personas sordas como respuesta a la necesidad de comunicarse.

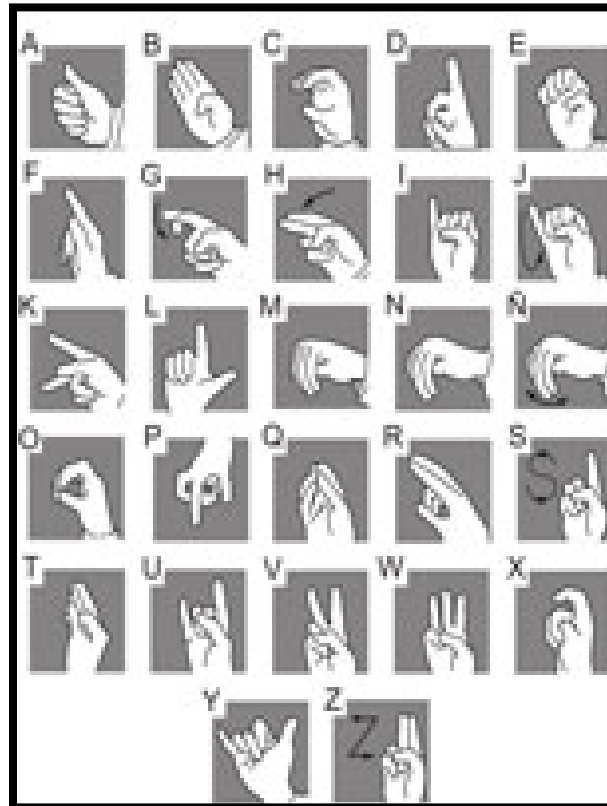
Como cualquier otra lengua, la lengua de señas permite el acceso directo a todas las funciones lingüísticas y del conocimiento, posee dialectos y variaciones individuales y comparte universales lingüísticos con otras lenguas orales, (español, inglés, entre otras) pero posee su propio vocabulario y sistema de reglas semánticas y pragmáticas.

La diferencia de las lenguas de señas con las lenguas orales se basa en su estructura, ya que esta no es producida ni percibida como las lenguas orales. La

lengua de señas basa su funcionamiento en la percepción visual mientras que las lenguas orales lo hacen en la percepción auditiva. Estas son las principales diferencias entre las lenguas orales y las lenguas de señas.<sup>28</sup>

A continuación aparece el alfabeto de señas Colombianas.

Junto con tus compañeros, deben repasar cada uno de las letras, y luego armar un pequeño diálogo que comunique algo lógico.



**Ahora deben pensar en otras posibles para comunicarse.**

Deben imaginar una situación común en los siguientes espacios y escribir en el cuaderno, frente a cada una de ellas los comportamientos de lenguaje no verbal que tienen las personas en estos sitios:

- El bus, por ejemplo: Mirando hacia la calle, durmiendo,...
- Una fiesta, por ejemplo: Bailando, hablando, tomando,...
- Una tienda, por ejemplo: Comprando algo, hablando,...

El cuerpo aprende un sinnúmero de comportamientos para expresarse en determinado contexto, y con ello se le facilita a los seres humanos convivir, y en otras ocasiones son agentes de discusión, por ejemplo una simple mirada puede llegar a cautivar a una persona, o la puede hacer sentir muy enojada, eso depende de lo que se transmita con la mirada.

## **PROTECCIÓN CONSTITUCIONAL Y DERECHOS FUNDAMENTALES DE LAS PERSONAS DISCAPACITADAS<sup>29</sup>**

La Corte Constitucional ha afirmado que una de las características más relevantes del Estado Social de Derecho es la defensa de quienes por su condición de debilidad e indefensión pueden verse discriminados o afectados por acciones del Estado o de particulares.

Los temas básicos en los que se fundamenta el amparo y especial protección otorgada para personas con discapacidad son los siguientes:

- ✓ Seguridad social, teniendo en cuenta materias relacionadas como salud, tratamientos médicos, quirúrgicos, atención especial y el régimen subsidiado para personas de escasos recursos.
- ✓ Pensiones de invalidez y sustituciones pensionales.
- ✓ Derechos del trabajador discapacitado, tratando el despido sin justa causa y los límites de la protección otorgada.
- ✓ Derechos del menor educando y los límites al amparo de este derecho.
- ✓ Cuidado de los discapacitados, haciendo referencia al deber que tienen los padres y familiares de brindarlo; y el trato especial que se le debe conferir a los discapacitados, proporcionándoles ciertos beneficios frente a medidas que rigen para los demás ciudadanos.
- ✓ Derechos políticos de los discapacitados y el voto secreto al que tienen derecho como todo ciudadano.
- ✓ Derechos relacionados con cada uno de las clases de discapacidad existente: En cuanto a la discapacidad síquica, se analiza el tema de los inimputables, sobre los discapacitados sensoriales se tratan normas que protegen a los invidentes frente a los negocios jurídicos que realicen, y en lo concerniente a los discapacitados físicos se tratan temas de fácil acceso a lugares públicos y entidades de educación.
- ✓ Discapacitados frente al servicio militar obligatorio

ARTICULO 47. El Estado adelantará una política de previsión, rehabilitación e integración social para los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a quienes se prestará la atención especializada que requieran.

## ¿Qué es un Estado social de derecho?<sup>30</sup>

Entre los siglos XVI y XVIII se desarrolla en Europa una forma de organización política, económica y social en la cual los monarcas de turno ejercían el control absoluto del poder. Si bien este modelo de estado conocido como “absolutismo”, permitió la superación del feudalismo, dando origen a las naciones modernas; en lo político se caracterizó por el ejercicio arbitrario del poder y el desconocimiento de los derechos de las personas.

Con el triunfo de las revoluciones inglesa y francesa, y la independencia norteamericana, se consolida una nueva forma de organización denominada Estado de Derecho, basado en los principios de legalidad (sujeto a una constitución), división de poderes ( ejecutivo, legislativo y judicial) y garante de los derechos de la persona(vida, igualdad, libertad, propiedad, integridad).

Durante la posguerra, en 1949, y como producto de la influencia de las ideas socialistas, surge el Estado Social de Derecho, con el reconocimiento, que en muchos casos la libertad e igualdad defendida por el estado de derecho, solo puede ser posibles a través de la participación decidida del estado como garante de un orden económico y social, que asegure unos estándares mínimos de vida digna: salud, educación, vivienda, alimentación, trabajo etc...

Colombia es un Estado Social de Derecho como lo establece el artículo 1° de la constitución política de 1991. Adquiriendo a partir de su promulgación los siguientes deberes:

- a. Realizar acciones positivas necesarias para asegurar la igualdad real de las personas.
- b. Proveer un mínimo vital
- c. Promover la participación de los individuos en la vida política, económica y cultural.
- d. Adoptar medidas a favor de personas y grupos marginados o discriminados
- e. Otorgar especial protección a las personas que se encuentren en circunstancias de debilidad manifiesta por su condición económica, física o mental.
- f. Mejorar la calidad de vida de las personas de menores ingresos y apoyar a los desempleados.
- g. Intervenir en la economía con el propósito de corregir situaciones de grave desigualdad o inequidad social.
- h. Priorizar el gasto social sobre cualquier otra asignación, para atender las necesidades de educación, salud, saneamiento ambiental etc.

## PRINCIPALES REPRESENTANTES DE LA ILUSTRACIÓN<sup>31</sup>

Aunque la Ilustración llegó a extenderse por toda Europa y América, en sus orígenes fue francesa y estuvo promovida por una minoría de intelectuales. Sus principales representantes fueron:

**Montesquieu.** Su nombre completo era Charles Louis de Secondat, barón de Montesquieu. Su principal obra fue “El espíritu de las leyes” .En ella expone la teoría de la división de poderes, según la cual el poder político no debía estar centralizado en una sola persona, como ocurría en el absolutismo, sino que debía dividirse en tres ramas:

La rama legislativa, encargada de hacer las leyes, cuyo responsable es el parlamento;

La rama judicial, encargada de impartir justicia, cuyos responsables son los jueces; y

La rama ejecutiva, encargada de que se cumplan las leyes, cuyos responsables son el rey y sus ministros.

**Voltaire.** Este era el seudónimo de Francois Marie Arouet. Se le reconoce como el padre intelectual de la Ilustración, pues en su libro “Las cartas inglesas”, publicado en 1734, se plantearon por primera vez los principios ilustrados. Promovía a nivel social, la libertad religiosa y la libertad económica; a nivel político, la urgencia de establecer un gobierno parlamentario que limitara los poderes del rey. A nivel filosófico y científico propuso tomar el método experimental de Bacon, en reemplazo de la teología y la filosofía cristianas.

**Jean Jacques Rousseau.** Su obra más reconocida es “El Contrato Social”, en donde expuso que el poder viene de la voluntad general de los ciudadanos y que la libertad es la obediencia a las leyes que emanan de esa voluntad general. Otra obra suya de gran importancia en el campo de la pedagogía, fue “El Emilio”.



## NOTAS BIBLIOGRÁFICAS

---

<sup>1</sup> BRAUN, ELIEZER. El saber de los sentidos. Ciencia para todos. Biblioteca digital. En línea: <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/menu.htm>  
Consultada en Noviembre de 2007.

<sup>2</sup> Tomado y adaptado: PAYSANDU.COM. Biografía de José Feliciano. En línea: <http://www.paysandu.com/latinafm/biografias/biografias/josefeliciano.htm>  
Consultada en Diciembre de 2007.

<sup>3</sup> Tomado y adaptado: BIBLIOTECA DIGITAL. El tacto. En línea: [http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/htm/sec\\_8.htm](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/htm/sec_8.htm)  
Consultada en Diciembre de 2007.

<sup>4</sup> ICARITO. La piel. En línea: [http://www.icarito.cl/medio/lamina/0,0,38035857\\_0\\_150075201\\_150075217,00.html](http://www.icarito.cl/medio/lamina/0,0,38035857_0_150075201_150075217,00.html)  
Consultada el Diciembre de 2007.

<sup>5</sup> MARTÍNEZ BOU, DANIEL. Instrucciones para hacer un motivos con repujado. En línea: [http://www.dibujosparapintar.com/manualidades\\_repujado.html](http://www.dibujosparapintar.com/manualidades_repujado.html)  
Consultada el Enero de 2008.

<sup>6</sup> Tomado y adaptado de: PHILIP t: Hagen, M:D: y Cols. Clínica Mayo. Guía de Cuidados. Alimentación adecuada. Editores Inter. sistemas. México Pág. 209.

<sup>7</sup> SALUD Y ALIMENTACIÓN. Descubre como es tú alimentación. En línea: <http://saludyalimentacion.consumer.es/descubre-como-es-tú-alimentacion>  
Consultada en Diciembre de 2007.

---

<sup>8</sup> EURORESIDENTES. Respiración. En línea: <http://www.euroresidentes.com/yoga/respiracion/abdominal.htm> Consultado en Enero de 2008.

<sup>9</sup> MUNDOATLETISMO. Frecuencia Cardíaca. En línea: <http://www.mundoatletismo.com/site/atletismopopular/01d67c944b0dec402.html> Consultado en Enero de 2008.

<sup>10</sup> Tomado de ACNUR derechos de la mujer. En línea: [www.hchr.org.co](http://www.hchr.org.co) Consultada en Octubre de 2007.

<sup>11</sup> AITECO CONSULTORES. Qué es un equipo de trabajo. En línea: <http://www.aiteco.com/web/index.php/Que-es-un-Equipo-de-Trabajo.html>

<sup>12</sup> Tomado y adaptado: Opcit 11

<sup>13</sup> Tomado y adaptado: UNIVERSIDAD DE LOS ANDES. SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD: LA INCLUSIÓN SOCIAL DE LOS JÓVENES Centro de Investigaciones Socio Jurídicas – Universidad de Los Andes Programa Presidencial Colombia Joven – GTZ. OCTUBRE 2004.

<sup>14</sup> BACHILLERATO PARA ADULTOS COLSUBSIDIO **BAC**. Entorno Natural. Ciclo 4. Pág. 108. Bogotá. 2005

<sup>15</sup> Tomado y adaptado: PROFESOR EN LÍNEA. Funciones del lenguaje. En línea: <http://www.profesorenlinea.cl/home2.html> Consultada en Diciembre de 2007.

<sup>16</sup> FLUVIUM. En línea: <http://www.fluvium.org/textos/etica/eti419.htm> Consultada en Diciembre de 2007.

---

<sup>17</sup> Tomado y adaptado: EDUCARED. Actualización De contenidos. Una mirada hacia el cielo. En línea:

<http://www.educared.edu.pe/docentes/articulo/1087/una-mirada-hacia-al-cielo---comprension-de-lectura-para-ninos/> Consultada en Diciembre de 2007.

<sup>18</sup> Tomado y adaptado de: Como construir un telescopio de Galileo (astronómico) En línea:

<http://teleformacion.edu.aytolacoruna.es/FISICA/document/fisicaInteractiva/OptGeometrica/Instrumentos/telescopio/ConstrTelescopio.htm> Diciembre 1 de 2007.

Consultada en Noviembre de 2007.

<sup>19</sup> ARGÜELLO, PABÓN DENISE CAROLINE, GARCÍA, NOFLA NAGLES. Estrategias para promover proceso de aprendizaje autónomo. Escuela de Administración de Negocios. Bogotá, 2004. Pág. 201.

<sup>20</sup> BACHILLERATO PARA ADULTOS COLSUBSIDIO **BAC**. Ciencias Sociales. Ciclo 4. Bogotá. 2005

<sup>21</sup> Tomado y adaptado: PROGRAMA PROMOTORES DE CONVIVENCIA. Manual del multiplicador. Pág.37-41.

<sup>22</sup> Tomado y adaptado: UNAD, CITED. Resolución pacífica de conflictos. Módulo 3. Pág.78-80.

<sup>23</sup> GARCES María teresa. Redes sociales como estrategia para la defensa y Promoción de los derechos de las niñas y los niños veeduría distrital, alcaldía mayor de Bogotá En Línea

<http://www.veedurriadistrital.gov.co/es/grupo/g159/ATT1057702316-13.pdf>

Consultada en Octubre de 2007.

---

24 MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL *Estudio Nacional de Salud Mental - Colombia 200. REPUBLICA DE COLOMBIA. 2003*

25 ESTRADA María Victoria. *En-Redados nos encontramos tejiendo sentidos.* Inédito 2004

<sup>26</sup> Tomado y adaptado de: UNAD, Documento de Apoyo, Técnicas de medición y Evaluación grupal. Bogotá 1997

<sup>27</sup> Libros digitales de todas las áreas. Lenguaje.

<sup>28</sup> FENASCOL. Federación nacional de sordos de Colombia. © Copyright 2006 Fenascol.

<sup>29</sup> Protección constitucional y derechos fundamentales de las personas discapacitadas. En línea: [www.discapacidadcolombia.com](http://www.discapacidadcolombia.com) Consultada en Enero de 2008.

<sup>30</sup> Tomado y adaptado: “Estado Social y Democrático de derecho y derechos humanos”. Defensoría del pueblo 2001

<sup>31</sup> *Ibid.*, p. 5

Imágenes tomadas de Corbis. En línea: <http://pro.corbis.com/>